



CENTRUM MEDYCZNE CZTERY PORY ROKU

KATARZYNA KÓZKA, URSZULA WYROBEK S.C.

UL. BRONIEWSKIEGO 39, BIELSKO-BIAŁA

tel. 33 443 22 30

www.cztery-pory-roku.com.pl



Jak żywić niemowlęta zdrowo i ... nie zbankrutować.

Najważniejsze zasady żywienia niemowląt

- Do ukończenia 6 miesiąca wyłącznie karmienie piersią:
 - na żądanie
 - bez dopajania (pierwsza faza bardziej wodnista, druga bardziej tłusta – przy upałach, gorączce dziecko może chcieć pić bardzo często!)
- Wprowadzanie pokarmów uzupełniających wtedy, gdy dziecko jest na to gotowe – czyli gdy umie siedzieć (może być z podparciem), nie ma odruchu wymiotnego i nie wypycha językiem jedzenia z ust – przeważnie jest to między 17 a 26 tygodniem życia (5-6miesiąc), czasem później.
 - u dzieci karmionych piersią tylko na spróbowanie (1-2 łyżeczki dziennie)
 - u dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym pełne porcje zaspokajające głód
- W drugim półroczu u dzieci karmionych piersią posiłki dodatkowe są tylko uzupełnieniem, nadal główne zapotrzebowanie kaloryczne pokrywane jest z mleka mamy.
- Posiłki uzupełniające wprowadzamy sekwencyjnie, nie ma znaczenia kolejność – wskazane jest jednak wprowadzanie najpierw posiłków niesłodkich np. warzyw, ze względu na to, aby nie utrwaląc preferencji smaku słodkiego.
- Niemowlę może jeść wszystko (z zastrzeżeniem, że bez soli).
- Nie należy dziecku podawać potraw słodzonych (dopóki dziecku nie wmówimy takiej potrzeby, nie stanowi dla niego problemu jedzenie i picie potraw niesłodkich).
- Należy unikać podawania soków (duża ilość cukru – zaspokajają potrzeby kaloryczne nie wnosząc prawie nic dobrego).
- Można podawać wszelkie warzywa, owoce i inne potrawy – także te uważane za potencjalnie alergizujące – np. orzechy, ryby, owoce morza – nie stanowi to zagrożenia, a niektóre doniesienia naukowe wskazują na to, że dzięki wcześniejszemu wprowadzeniu alergenów możliwe jest wykształcenie tolerancji.
- Nie zaleca się podawania niemowlętom grzybów (ewentualnie pieczarki hodowlane) – ze względu na potencjalne zagrożenie grzybami trującymi.
- Nie ma potrzeby specjalnego traktowania glutenu – wprowadzamy go tak samo, jak inne potrawy.
- Można używać wszelakich przypraw – także tych ostrych – czosnku, pieprzu, ostrych papryczek – mają one swoje plusy (działanie przeciwbakteryjne), dzieci dobrze je tolerują.

- Do ukończenia 1. roku życia mleko krowie (ani inne zwierzęce) nie powinno stanowić podstawy żywieniowej (nie podajemy dziecku kubka mleka do wypicia).
- Można dodawać trochę mleka lub przetworów mlecznych do posiłków.
- Nabiał nie jest przeciwwskazany – nie podajemy jednak dużej ilości sera żółtego, ze względu na sporą zawartość soli (to samo tyczy się wszelakich wędlin, które prócz soli zawierają inne dodatki).
- W razie wystąpienia objawów alergii:
 - jeżeli ewidentnie wiemy co jest przyczyną – można odstawić sprawcę do ustąpienia objawów, po kilku dniach spróbować włączyć ponownie w małej ilości.
 - jeżeli objawem jest tylko wysypka – typowe atopowe zapalenie skóry, bez zmian sączących, nadkażających się, bez objawów astmatycznych – nie przejmujemy się.
 - jeżeli objawy są poważniejsze – szukamy przyczyny...
- Rzetelne źródła wiedzy
 - <http://pediatria.mp.pl/>
 - Poradnik jak żywić niemowlęta i nie zwariować.
 - <http://www.hafija.pl/>
 - <http://malgorzatajackowska.com/>
 - Aplikacja na smartfona



Moje Dziecko

Medycyna Praktyczna Medycyna

PEGI 3