

Żywnienie dzieci w pierwszym roku życia

Tabela 1. Aktualny model żywienia niemowląt karmionych piersią

Wiek (miesiące)	Rodzaj pożywienia / Żywność uzupełniająca	
1-6	Karmienie piersią na żądanie	<p>Karmienie piersią ¹</p> <p><u>Posiłki dodatkowe</u> - w 5 – 6 miesiącu</p> <p>Początkowo (nie wcześniej niż w 5 miesiącu i nie później niż w 6 miesiącu):</p> <ul style="list-style-type: none"> Stopniowe wprowadzanie niewielkiej ilości glutenu np. kaszka lub kleik zbożowy glutenowy (1x dziennie, pół łyżeczki, czyli ok. 2 - 3 g na 100 ml)
7 - 9	Karmienie piersią na żądanie	<p><u>Posiłki uzupełniające:</u> ²</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa jarzynowa lub przecier jarzynowy z gotowanym mięsem lub rybą (1-2 razy w tygodniu) - bez wywaru - z kleikiem zbożowym glutenowym i z 1/2 żółtka co drugi dzień kaszka / kleik zbożowy bezglutenowy lub glutenowy ³ sok owocowy (najlepiej przecierowy) lub przecier owocowy (nie więcej niż 150g)
10	Karmienie piersią na żądanie	<p><u>Posiłki uzupełniające:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> obiad z 2 dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem (rybą 1-2 razy w tygodniu), 1/2 żółtka do posiłków codziennie ⁴ kaszki / kleiki glutenowe i bezglutenowe, niewielkie ilości pieczywa, biszkopty, sucharki; przecier lub sok owocowy (nie więcej niż 150 g)
11-12	Karmienie piersią na żądanie	<p><u>Posiłki uzupełniające:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> obiad z 2 dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem (rybą 1-2 razy w tygodniu), ewentualnie z ziemniakiem lub ryżem i całe jajko (3 - 4 razy w tygodniu) produkty zbożowe (kaszki/kleiki glutenowe i bezglutenowe, pieczywo, biszkopty, sucharki) łączone z produktami mlecznymi (np. mleko modyfikowane, twarożek, jogurt ⁵, kefir – kilka razy w tygodniu) przecier lub sok owocowy (nie więcej niż 150 g)

Uwagi do schematu żywienia niemowląt karmionych piersią:

- 1) Na życzenie matki, można wprowadzić mleko modyfikowane.
- 2) Nowe produkty – np. owoce, warzywa, kasze, mięso, w tym z ryb – należy wprowadzać kolejno i osobno, obserwując reakcję dziecka. Wprowadzając posiłki uzupełniające zaczynać od małych ilości, np. 3-4 łyżeczki. Posiłek inny niż karmienie mlekiem kobiecym podawać po zakończeniu karmienia piersią – w sytuacji, kiedy dziecko odmawia jedzenia / próbowania posiłków uzupełniających można odwrócić tę kolejność.
- 3) Zaleca się, by produkty zbożowe wprowadzane w 1 roku życia były wzbogacane w żelazo.
- 4) Konsystencja jarzyn i mięsa powinna stymulować żucie pokarmu.
- 5) Tylko naturalne składniki, bez konserwantów z ograniczeniem cukru.

Tabela 2. Aktualny schemat sztucznego żywienia niemowląt

Wiek (miesiące)	LICZBA POSIŁKÓW WIELKOŚĆ PORCJI ¹	RODZAJ POSIŁKU
1	7 x 90-110 ml	mleko początkowe
2	6 x 110-130 ml	mleko początkowe
3	6 x 130 ml	mleko początkowe
4	6 x 150 ml	mleko początkowe
5	5 x 180 ml	4 x mleko początkowe 1 x zupa – przecier jarzynowy ² skrobane jabłko lub sok (najlepiej przecierowy) – 50-100 g
6	5 x 180 ml	4 x mleko początkowe 1 x zupa – przecier jarzynowy z dodatkiem kleiku glutenowego (pół łyżeczki, czyli ok. 2-3 g na 100 ml + 10 g gotowanego mięsa (bez wywaru) lub ryby (1-2 razy w tygodniu) przecier owocowy lub sok (najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 150 g
7	5 x	1 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki zbożowej glutenowej (2-3 g na 100 ml) 2 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (2-3 g na 100 ml) 1 x 200 ml zupa – przecier jarzynowy z ½ żółtka (co drugi dzień) i z

		gotowanym mięsem ³ (10 g) lub rybą (1-2 razy w tygodniu) 1 x 150 g kaszka na mleku następnym lub deser mleczno-owocowy przecier owocowy lub sok – nie więcej niż 150 g
8	5 x	1 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki zbożowej glutenowej (6 g na 100 ml) 2 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (6 g na 100 ml) 1 x 200 ml zupa – przecier jarzynowy z ½ żółtka co drugi dzień i z gotowanym mięsem (10-15 g) lub rybą (1-2 razy w tygodniu) 1 x kaszka na mleku następnym lub deser mleczno-owocowy przecier owocowy lub sok – nie więcej niż 150 g
9	5 x	1 x 200 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki glutenowej 1 x 200 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki bezglutenowej 1 x 200 ml – kaszka na mleku następnym 1 x 200 ml zupa – przecier jarzynowy z dodatkiem ½ żółtka i z gotowanym mięsem ³ (10-15 g) lub rybą (1-2 razy w tygodniu) 1 x 150 g – owoce lub kompot lub sok (najlepiej przecierowy) + biszkopt
10	4-5 x	3 x 220 ml – mleczny posiłek łączony z produktami zbożowymi (np. mleko następne, kaszki mleczne glutenowe lub bezglutenowe, niewielkie ilości pieczywa, biszkopty, sucharki) Posiłek obiadowy: 1 x zupa jarzynowa z kaszą glutenową 1 x jarzynka z gotowanym mięsem ³ (15-20 g) lub rybą (1-2 razy w tygodniu) i ½ żółtka, z dodatkiem ziemniaka lub ryżu, przecier owocowy lub owoce lub kompot lub sok (najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 150 g
11-12	4-5 x	posiłki jak w 10 miesiącu życia zmiana: wprowadzić całe jajko 3-4 razy w tygodniu twarożek, kefir, jogurt kilka razy w tygodniu⁴

Uwagi do schematu żywienia niemowląt karmionych sztucznie:

- 1) Podana wielkość porcji jest średnią, jaką zjada dziecko w danym wieku zależnie od łaknienia i zapotrzebowania. Różnice mogą również dotyczyć liczby posiłków.
- 2) Składnikiem tłuszczowym zup jarzynowych może być wysokiej jakości masło, oliwa z oliwek lub niskoerukowy olej rzepakowy.
- 3) Konsystencja jarzyn i mięsa powinna stymulować żucie pokarmu.
- 4) Tylko naturalne składniki; bez konserwantów, z ograniczeniem cukru.

Źródło: ZALECENIA DOTYCZĄCE ŻYWIENIA DZIECI ZDROWYCH W PIERWSZYM ROKU ŻYCIA, OPRACOWANE PRZEZ ZESPÓŁ EKSPERTÓW POWOŁANY PRZEZ KONSULTANTA KRAJOWEGO DS. PEDIATRII- 2007r.

Karmienie piersią

„ Noworodki i niemowlęta powinny być karmione wyłącznie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia, aby ich wzrost, rozwój i zdrowie były optymalne”

Tak zalecają zgodnie: Światowa Organizacja zdrowia (WHO), Amerykańska Akademia Pediatrii oraz dyrektywy Unii Europejskiej. Żadna z wyżej wymienionych instytucji nie określiła górnej granicy długości karmienia piersią.

Korzyści karmienia piersią:

- 1) dla dziecka
 - lepszy rozwój poznawczy, emocjonalny
 - zmniejszenie zachorowalności na choroby infekcyjne w tym: posocznicę, biegunki, zapalenie płuc, zapalenie ucha
 - niższe ryzyko zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej (SIDS)
 - niższe ryzyko: nadwagi, otyłości, chorób alergicznych, cukrzycy, chorób nowotworowych w tym białaczki
- 2) dla matki
 - zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka sutka i jajnika, osteoporozę
 - szybsza utrata zbędnych kilogramów
 - opóźniony powrót płodności w ciągu 6. mc. wyłącznego karmienia piersią

Standard postępowania w pierwszych 4-6 tygodniach (stabilizowanie się laktacji):

- prawidłowa technika karmienia
- karmienie wg. potrzeb dziecka: 8-12 razy na dobę
- karmienie wg. potrzeb matki (przepełnianie piersi) w dzień i w nocy
- przynajmniej jedno karmienie nocne
- karmienie powinno być skuteczne i trwać przynajmniej 10 minut
- karmienie wyłącznie mlekiem matki (poza nim można podawać tylko witaminy lub leki)- nie dopajać dziecka
- nie stosowanie smoczków uspokajaczy
- rozpoznawanie wskaźników skutecznego karmienia.

Źródło: materiały szkoleniowe Centrum Nauki o Laktacji Warszawa 2010r

Opracowanie: dr A. Szczepaniak-Kubat