



Poradnik dla Mam karmiących piersią

Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ



Droga Mamo!

Twój maluszek już niedługo pojawi się na świecie? Już teraz zacznij przygotowywać się do karmienia go piersią. Dzięki temu będziesz spokojniejsza o prawidłowy rozwój dziecka tuż po jego narodzinach.

Żeby zapewnić Ci ten spokój, chcemy opowiedzieć Ci o karmieniu piersią, mleku kobiecym oraz odpowiedzieć na najczęstsze pytania, które zadają sobie Mamy. Postaramy się wyjaśnić wszystko tak, abyś była pewna swojego przygotowania do karmienia piersią od pierwszych dni po urodzeniu malucha.

Ten poradnik zawsze będzie przy Tobie. Sięgaj po niego, jeśli ogarną Cię jakiegokolwiek wątpliwości.

Spis treści

Dlaczego warto karmić piersią?	02
ABC karmienia piersią	10
Dieta karmiącej Mamy	14
Mity na temat karmienia piersią	20
Trudności z karmieniem piersią	24
Kolka u dziecka	28
Zaparcia u dziecka	32
Mamy pytają	36
Plan karmienia	46
Nestlé Baby&me – dołącz do programu	47

1.

Dlaczego warto karmić piersią?

Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Z tego rozdziału dowiesz się:

- co zrobić, by właściwie zaprogramować metabolizm swojego maluszka,
- jakie skarby kryje w sobie mleko Mamy,
- jak skład mleka kobiecego dopasowuje się do potrzeb niemowlęcia,
- dlaczego odpowiednia ilość białka w diecie dziecka jest tak ważna,
- czym są tajemnicze HMO i jaką pełnią funkcję,
- jakie są najważniejsze zalety mleka Mamy.

Programowanie żywieniowe we wczesnym okresie życia



Czy wiesz, że...

Rozwój niemowlęcia, jego nawyki żywieniowe, a nawet przyszłe zdrowie w dużej mierze zależą od **diety Mamy w okresie ciąży** oraz żywienia maluszka w pierwszych latach życia. Wpływ, jaki dieta w tym kluczowym okresie wywiera na całe późniejsze życie dziecka, nazywamy **programowaniem żywieniowym lub metabolicznym**.

Odpowiednie żywienie niemowlęcia to mleko matki od samego początku



właściwie programuje jego metabolizm, także na dorosłe życie



wspiera prawidłowy rozwój układu odpornościowego



wpływa na rozwój mózgu i zmysłu wzroku



ogranicza ryzyko wystąpienia otyłości, cukrzycy i nadciśnienia w przyszłości

Kluczowym elementem programowania żywieniowego we wczesnym okresie życia dziecka jest karmienie piersią. Dzięki temu możesz zwiększyć szansę, że Twoja pociecha wyrośnie na zdrowego i szczęśliwego człowieka.

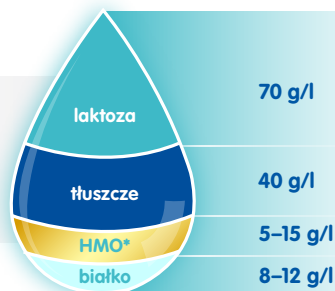
Trzy pierwsze lata życia dziecka mają duży wpływ na budowanie jego przyszłych nawyków żywieniowych. Właśnie wtedy kształtują się i dojrzewają także poszczególne narządy i układy.

Dzięki Twojej czujnej opiece procesy te mogą zachodzić prawidłowo.

Wyjątkowy skład mleka Mamy

Pamiętaj, że mleko każdej Mamy **dostosowuje się idealnie do potrzeb jej dziecka.**

* Oligosacharydy mleka kobiecego



Główne składniki stałe pokarmu kobiecego

Mleko Mamy zmienia się:



wraz z upływem czasu od porodu

Najwięcej białka i HMO jest w mleku w pierwszych dniach i miesiącach karmienia. Później, w miarę rozwoju dziecka, ich zawartość spada.



w ciągu doby

Nocą mleko Mamy zawiera więcej tłuszczu.



w trakcie jednego karmienia

Na początku karmienia mleko Mamy zawiera więcej wody, by zaspokoić pragnienie dziecka. Następnie rośnie zawartość tłuszczu, by malec mógł zaspokoić głód.

Mleko Mamy jest niesamowite!

Słowniczek



Rodzaje mleka Mamy:

Siara – pierwsze mleko, którym karmisz noworodka tuż po porodzie. Wyróżniają ją gęsta konsystencja oraz żółtawy kolor. Z uwagi na wysoką zawartość czynników immunologicznych jest też nazywane „mlekiem odpornościowym”.

Mleko przejściowe – występuje między 6. a 14. dniem po porodzie. Jest lekko pomarańczowe i mniej gęste od siary.

Mleko dojrzałe – zaczyna się pojawiać ok. 2 tygodnie po porodzie. Jest bogate w składniki odżywcze i bardziej kaloryczne. Zawiera o połowę mniej białka, ale więcej tłuszczu w porównaniu do siary. Rozpoznaś je po wodnistej konsystencji oraz niebieskim lub żółtawym kolorze.

Skarby ukryte w mleku Mamy



To główny cukier w mleku Mamy. Jej zawartość jest stała – niezależnie od tego, co jesz. Obecność laktozy w mleku i diecie niemowlaka jest kluczowa, ponieważ wspomaga prawidłowy rozwój dziecka. To dla niego ważne źródło energii. W początkowym okresie karmienia ułatwia także wchłanianie wapnia z pokarmu. Dzięki temu maluch zdrowo rośnie!



Zaspokajają ok. 50% dobowego zapotrzebowania energetycznego dziecka. **Ważnym tłuszczem w mleku Mamy jest DHA.** Należy on do niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Bierze udział w rozwoju mózgu i wzroku dziecka. Jego zawartość w mleku zależy od ilości tego składnika w diecie karmiącej Mamy.



Mleko Mamy zawiera składniki niezbędne do prawidłowego wzrostu dziecka. Oligosacharydy mleka kobiecego (HMO) zawarte w dużych ilościach w mleku Mamy nie mają jednak działania odżywczego. Czy to znaczy, że nie są maluszkowi potrzebne? Oczywiście, że są! **To składniki kluczowe dla budowania odporności dziecka.**



Czy wiesz, że...

Oligosacharydy mleka kobiecego stanowią trzeci główny stały składnik mleka kobiecego, a na ich skład ma wpływ genetyka matki. Oligosacharydy są złożonymi węglowodanami składającymi się z wielu kombinacji połączeń pięciu rodzajów monosacharydów, dzięki czemu ich profil jest wysoce zróżnicowany.

W mleku kobiecym zostało zidentyfikowanych ok. **200 różnych HMO**, które zaliczają się do jednej z trzech grup:

- fukozylowane (np. 2'FL – 2'-fukozylolaktoza, laktodifukopentaoza),
- sjałowane (np. 2'SL– 2-sjałolaktoza, 6'SL – 6-sjałolaktoza),
- niefukozylowane obojętne (np. LNT– Lakto-N-tetraoza, LNnT – Lakto-N-neotetraoza).

Ilość każdego z oligosacharydów jest różna i może zmieniać się w trakcie każdego karmienia: fukozylowane stanowią 35-50% całkowitej ilości HMO, sjałowane stanowią 42-55% całkowitej ilości HMO, a niefukozylowane obojętne stanowią 12-14% całkowitej ilości HMO. Stężenie tych składników w mleku mamy zależy także od okresu laktacji, przy czym najwięcej jest ich w siarze.



Oligosacharydy mleka kobiecego – klucz do odporności dziecka



Oligosacharydy mleka kobiecego (HMO)

- wspierają rozwój korzystnych bifidobakterii w jelicie dziecka,
- eliminują drobnoustroje chorobotwórcze (patogeny) i chronią maluszka przed ich działaniem,
- sprzyjają zachowaniu równowagi w układzie odpornościowym maluszka,
- utrudniają patogenom przytwierdzenie się do powierzchni jelita dziecka, dzięki czemu trudniej im wywołać infekcję.



Karmiąc maluszka piersią, zmniejszasz ryzyko wystąpienia u niego zakażeń przewodu pokarmowego, dróg oddechowych i układu moczowego. Jest to możliwe m.in. właśnie dzięki HMO obecnym w Twoim mleku.

2'FL, czyli **2'-fukozylolaktoza**, to najważniejszy ilościowo oligosacharyd mleka kobiecego. Stanowi aż 30% całej puli HMO w mleku Mamy!



Białko to składnik budulcowy ważny dla Twojego maluszka, który rozwija się teraz niezwykle szybko. To z białka, jak z cegiełek, powstają nowe komórki i tkanki.

Białko jest tym składnikiem mleka kobiecego, którego ilość z czasem ulega istotnym zmianom. Dzieje się tak, ponieważ zapotrzebowanie malucha na nie różni się w zależności od etapu rozwoju. Na początku – gdy dziecko intensywnie rośnie – mleko Mamy zawiera dużo białka niezbędnego do tego procesu. Kiedy tempo wzrostu zaczyna lekko spadać, zawartość białka w mleku również stopniowo maleje, ponieważ maluch nie potrzebuje go już w tak dużych ilościach.



„Dobre” bakterie w mleku kobiecym. Dzieci karmione piersią mają ich w jelicie naprawdę dużo. Niektóre z bakterii, jak *Bifidobacteria* i *Lactobacillus*, mogą sprzyjać rozwojowi układu odpornościowego dziecka.



Pomagają dziecku zwalczać infekcje. Szczególnie dużo jest ich w sianie. Dzięki temu silnie pobudza ona rozwój układu odpornościowego malucha.



Czy wiesz, że...

Dzieci karmione piersią mają mniejsze ryzyko wystąpienia otyłości. Zawdzięczają to m.in. właśnie białku, którego zawartość w mleku Mamy doskonale dopasowuje się do potrzeb maluszka. Wysoka jakość białka powoduje, że nie musi być go dużo, by w pełni zaspokoić potrzeby dziecka. Dzięki temu niemowlę będzie spożywało odpowiednie ilości tego składnika.

Zalety mleka Mamy

Wiesz już, że **wyjątkowość mleka Mamy wynika m.in. z jego składu**. Wiesz też, że ma to duże znaczenie dla Twojego malucha.

W takim razie podsumujmy zalety karmienia piersią i mleka Mamy.



Wspomaga naturalną odporność dziecka



Pomaga zapobiegać alergiom



Wspiera rozwój umiejętności poznawczych



Zmniejsza ryzyko wielu chorób, np. otyłości i cukrzycy



Zawiera niezbędne składniki odżywcze



Jest łatwostrawne

Mleko Mamy

**Nestlé
Baby & me**
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

NESTLÉ BABY&ME

Chcesz wiedzieć więcej na temat karmienia piersią?
Wszystkie potrzebne informacje znajdziesz na stronie:



www.zdrowystartwprzyszlosc.pl

ABC karmienia piersią

Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Z tego rozdziału dowiesz się:

- kiedy, gdzie i w jaki sposób powinno odbyć się pierwsze karmienie piersią,
- w jakich pozycjach możesz karmić maluszka,
- czy możesz karmić piersią po cesarskim cięciu i znieczuleniu ogólnym.

Pierwsze karmienie

Niezwykłe przeżycie. Prawdopodobnie po raz pierwszy trzymasz w ramionach swojego nowo narodzonego maluszka. Od tego momentu Ty i On będziecie uczyć się siebie nawzajem. To oznacza także poszukiwanie najlepszych pozycji i sposobów karmienia.



Kiedy?

Jeśli poród odbył się siłami natury, prawdopodobnie **zaraz po zakończeniu akcji porodowej** będziesz mogła trzymać swojego malucha w ramionach. Jeśli natomiast rodziłaś przez **cesarskie cięcie**, być może trzeba będzie poczekać nieco dłużej. Od porodu do pierwszego karmienia zawsze powinno jednak minąć jak najmniej czasu.



Gdzie?

Zgodnie z aktualnymi zaleceniami, jeśli to możliwe, maluszek powinien trafić do Mamy **natychmiast po urodzeniu**, czyli często jeszcze na sali porodowej. To tzw. kontakt skóra do skóry, pomagający rozpocząć naturalne karmienie. Potem Mama i niemowlę mogą przebywać razem w jednej sali.



Jak?

Naturalnie! Tego naprawdę nie musisz uczyć się od zera. **Natura przygotowała Cię do roli Mamy.** Aby cały mechanizm dobrze zadziałał, potrzebujesz niczym nieopóźnionej, nieograniczonej bliskości z maluchem. Przed karmieniem połóż sobie malca na brzuchu i pozwól Wam cieszyć się bezpośrednim kontaktem. Po chwili zobaczysz, jak dziecko samo odnajduje pierś.

Znieczulenie ogólne, choć może opóźnić przystawienie dziecka do piersi, nie stanowi przeciwwskazania do karmienia naturalnego!

Masz problem z karmieniem piersią? Nie potrafisz znaleźć odpowiedniej pozycji? Spokojnie! Jeśli nie czujesz się na siłach, by przejść przez to sama, zawsze możesz poprosić o pomoc położną lub kogoś z personelu medycznego.

Najlepsze pozycje do karmienia piersią

W karmieniu piersią liczą się komfort, bezpieczeństwo i radość z bliskości Mamy i jej dziecka. Zarówno Ty, jak i Twój maluch musicie czuć się dobrze w tych wyjątkowych momentach. Karmienie piersią buduje między Wami silną więź, którą naprawdę warto pielęgnować.



?

Czy wiesz, że...

Nowo narodzone dziecko ma bardzo silny odruch ssania, który rozwijał się u niego jeszcze w życiu płodowym. Właśnie dlatego praktycznie od urodzenia będzie szukało piersi.

W karmieniu piersią ważne jest, by:

- 1 pierś swobodnie opadała w kierunku buzi dziecka,
- 2 maluszek nie był skrępowany becikiem czy kocykiem,
- 3 Mama nie przytrzymywała piersi ręką podczas karmienia.

Do wyboru masz pozycje do karmienia:



na siedząco



na leżąco



Pozycja „klasyczna”

Najpopularniejsza wśród karmiących Mam.

1. Usiądź wygodnie.
2. Pod plecy podłóż poduszkę – „wymusi” ona wyprostowanie kręgosłupa i odciąży go.
3. Ułóż dziecko w pozycji „brzuszek do brzucha” tak, aby jego główka spoczywała na Twoim przedramieniu lub ewentualnie na specjalnej poduszce ułatwiającej karmienie.
3. Upewnij się, że ucho, ramię i biodro dziecka tworzą jedną linię, a nos i broda stykają się z Twoją piersią.

Pozycja „spod pachy”

Szczególnie polecana przy nauce karmienia piersią, przy karmieniu wcześniaków, dzieci chorych, po cesarskim cięciu lub przy dużych piersiach czy płaskich brodawkach.

1. Usiądź wygodnie.
2. Ułóż dziecko w pozycji „bioderko do biodra” tak, abyś mogła ręką podtrzymywać główkę pociechy. Nóżki dziecka powinny znajdować się pod Twoją pachą.
3. W razie potrzeby popraw ułożenie głowy dziecka.



Pozycja „na leżąco”

Ułatwia karmienie, szczególnie w nocy.

1. Ułóż się wygodnie. Pod głowę podłóż poduszkę.
2. Ułóż dziecko w pozycji „brzuszek do brzucha” tak, by mogło objąć ustami brodawkę.
3. Podeprzyj plecy malucha pieluchą lub kocykiem, aby ustabilizować jego boczne ułożenie.

Wiesz już, jaki masz wybór. W takim razie – do dzieła! Karmienie piersią nie jest tak trudne, jak Ci się wydawało. To będą wyjątkowe chwile z Twoim maluszkiem.

Dieta karmiącej Mamy

Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Z tego rozdziału dowiesz się:

- co możesz jeść w czasie laktacji,
- czy warto eliminować z diety popularne alergeny,
- jakich produktów należy unikać w trakcie karmienia piersią,
- co powinnaś pić.



Dieta karmiącej Mamy

Karmienie piersią jest wyzwaniem dla Twojego organizmu. W okresie laktacji zwróć więc baczną uwagę na swoją dietę. Jedz zdrowo, aby zapobiegać niedoborom składników odżywczych. To ważne dla Ciebie i Twojego szkraba. Choć podczas ciąży i karmienia piersią jesteś odpowiedzialna zarówno za siebie, jak i za malucha, to wcale nie musisz jeść za dwoje. Jedz dla dwojga!

Ile powinnaś jeść podczas karmienia piersią?

+500 kcal

Karmienie piersią to dla Twojego ciała duży wysiłek, który wiąże się ze zwiększonym zużyciem energii. W okresie laktacji Twoja dieta powinna więc zapewniać każdego dnia dodatkowe 500 kcal w stosunku do zapotrzebowania sprzed ciąży. Jest to nawet więcej niż w trzecim trymestrze.

Nie obawiaj się – zwiększenie ilości energii w diecie nie oznacza konieczności pogodzenia się z nadmiarem kilogramów. Jeśli zastosujesz w swojej diecie zasady racjonalnego żywienia, masa ciała powoli powinna wracać do normy.



Czy wiesz, że...

Smak mleka jest zależny od tego, co jadłaś i piłaś. Maluszek powoli przygotowuje się w ten sposób do spożywania nowych posiłków, które pojawią się, gdy przyjdzie czas na rozszerzanie diety. W ten sposób kształtujesz również tolerancję malucha na możliwe alergeny pokarmowe.

Jadłospis karmiącej Mamy

Dieta karmiącej Mamy nie różni się istotnie od zwykłej zdrowej diety. Jadłospis w okresie karmienia piersią powinien być różnorodny, czyli zawierać produkty ze wszystkich poniższych grup.



Warzywa i owoce

Warto spożywać je zarówno ugotowane czy upieczone, jak i surowe. Powinny pojawiać się w każdym posiłku. Im więcej kolorów na talerzu, tym lepiej! Poleca się szczególnie produkty sezonowe – truskawki w czerwcu są smaczniejsze niż w grudniu, a dodatkowo w transporcie przebyły znacznie krótszą drogę.



Produkty zbożowe

Wiesz już, że potrzebujesz teraz więcej energii. Kasze, ryż, makaron oraz pieczywo to jej dobre źródła. Produkty te zawierają także błonnik pokarmowy, składniki mineralne i witaminy. Warto sięgać szczególnie po produkty pełnoziarniste i dbać o różnorodność wykorzystywanych zbóż.



Produkty mleczne

Mleko i jego przetwory to źródła pełnowartościowego białka oraz wapnia ważnego dla zdrowia kości. Wybieraj produkty półtłuste, najlepiej o naturalnym smaku.



Mięso, ryby, jaja

Produkty pochodzenia zwierzęcego są źródłem pełnowartościowego białka. To ważne, bo zapotrzebowanie na ten składnik w okresie laktacji znacząco wzrasta, nawet o ponad połowę. Warto wybierać chude mięsa, również czerwone, jak schab czy szynka, gdyż są one bogate w żelazo. W jadłospisie przynajmniej 2 razy w tygodniu powinny pojawiać się także ryby bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 np. łosoś, śledź, pstrąg. Dostarczają one DHA, ważnego dla rozwoju mózgu i wzroku niemowlęcia. Ilość tego składnika w mleku zależy od jego spożycia przez Mamę.



Zdrowe tłuszcze

Oleje roślinne, orzechy i pestki dostarczają cennych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witaminy E.

Czy jest coś, czego w czasie karmienia nie należy jeść?

Nie istnieją produkty, których Mama karmiąca piersią nie może jeść. W przypadku niektórych warto jednak zachować umiar.



Kofeina

Nie musisz rezygnować z kawy czy herbaty. Ogranicz jednak spożycie kofeiny do 300 mg dziennie (około 3 filiżanek kawy lub 6 filiżanek herbaty). Unikaj napojów energetyzujących i innych słodzonych napojów z kofeiną.



Potrawy smażone

Laktacja nie jest bezwzględnym przeciwwskazaniem do spożywania smażonych potraw. Pamiętaj jednak, że są one bogate w tłuszcze, często słabej jakości. Zwykle nie wnoszą też do diety znaczącej ilości składników odżywczych. Postaraj się więc je ograniczać i zastąpić bardziej wartościowymi produktami.



Produkty ciężkostrawne

Słyszałaś, że powinnaś wykluczyć produkty tradycyjnie uważane za ciężkostrawne, np. warzywa kapustne, cebulowe czy strączkowe, bo to one powodują u maluszka kolikę? Wpływ diety Mamy na występowanie u dziecka tego problemu jest jednak niewielki. Z określonych produktów zrezygnuj więc wyłącznie wtedy, gdy związek między ich spożyciem a np. niepokojem czy płaczem u dziecka jest bardzo wyraźny.



Produkty wysoko przetworzone i alkohol

Unikaj żywności wysoko przetworzonej, np. produktów typu fast food czy słodkich i tłustych wyrobów cukierniczych. Nie dlatego, że karmisz piersią, ale także dlatego, że nie są one zalecane nikomu. Niewskazany w czasie karmienia piersią jest także alkohol.

W jaki sposób
najlepiej przygoto-
wać posiłki?



Gotuj na parze



Duś



Piecz w folii
lub pergaminie

Alergeny w diecie Mamy karmiącej piersią

Bardzo długo uważano, że kobieta karmiąca piersią powinna wykluczyć ze swojej diety wszystkie produkty, które często wywołują u dzieci alergię, np. mleko krowie. Dziś wiemy, że nie ma to większego znaczenia, **bo usunięcie z jadłospisu produktów potencjalnie alergizujących nie zmniejsza ryzyka wystąpienia u dziecka alergii.**

Co więcej – **wykluczenie całych grup produktów może prowadzić do niedoborów pokarmowych.** Spójrz tylko... jeśli zrezygnujesz z mleka i jego przetworów, w Twojej diecie może zmniejszyć się ilość wspomnianego już cennego wapnia. Dzięki karmieniu piersią maluch od początku uczy się tolerować składniki zawarte w Twojej diecie. Ma to znaczący wpływ na jego przyszłe nawyki żywieniowe.

Testujcie więc razem wszystkie produkty i smaki. Jeśli zauważysz u dziecka objawy alergii, skontaktuj się z lekarzem. Wspólnie zastanowicie się, co mogło ją wywołać, jak wyeliminować ten produkt z diety i czym go zastąpić.



Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

NESTLÉ BABY&ME

Sprawdź, jakie jest ryzyko wystąpienia alergii u Twojego maluszka.
Skorzystaj z narzędzia **Kalkulatora Alergii** na stronie:



www.zdrowystartwprzyszlosc.pl

Ile powinna pić Mama karmiąca piersią?

Mleko Mamy to w dużej mierze woda. Każdego dnia potrzebujesz zatem więcej płynów niż zazwyczaj. Słuchaj uważnie swojego organizmu i pij od razu, gdy poczujesz pragnienie. Jest to szczególnie ważne w gorące dni.

przynajmniej

2 litry

na dobę

Czym skutecznie ugasić pragnienie?



Woda źródłana lub mineralna nisko- i średniozmineralizowana

Do posiłków możesz dołączyć również kompot oraz rozcieńczony sok owocowy. Źródłem płynów są też zupy, owoce, warzywa oraz produkty mleczne.

Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

NESTLÉ BABY&ME

Chcesz wiedzieć więcej na temat diety w czasie karmienia piersią?
Wszystkie potrzebne informacje znajdziesz na stronie:

www.zdrowystartwprzyszlosc.pl

Mity na temat karmienia piersią

Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Z tego rozdziału dowiesz się:

- dlaczego Twoje mleko nigdy nie jest za „chude” dla malucha,
- czy warto karmić piersią dłużej niż 6 miesięcy,
- czy możesz karmić dziecko podczas choroby,
- czy karmienie piersią musi boleć.

„Moje mleko jest za chude dla maluszka”

Twierdzenie o zbyt „chudym” mleku jest nieprawdziwe! Twój pokarm zawsze jest taki, jaki powinien być.

Mamo, pamiętasz z wcześniejszych rozdziałów, że mleko zmienia swój skład w zależności m.in. od pory roku, pory dnia czy czasu, który upłynął od porodu? Na pewno tak. To właśnie dowód na to, że twierdzenie o zbyt „chudym” mleku jest nieprawdziwe!

Twój pokarm zawsze jest taki, jaki powinien być. Siara jest gęsta i bogata w czynniki immunologiczne, ponieważ na początku właśnie tego potrzebuje noworodek. Z czasem w Twoim mleku pojawia się więcej wody (co wpływa na jego kolor oraz konsystencję), ponieważ rośnie zapotrzebowanie malucha na płyny, które zaspokoją jego pragnienie.

Nie ma więc obaw, że Twój maluszek nie naje się mlekiem bardziej wodnistym czy – jak bywa ono nazywane – chudym.

Mleko Mamy w pierwszych miesiącach życia zastępuje dziecku:



jedzenie



picie

Maluch karmiony piersią ma nie tylko się najadać, ale również pić zgodnie ze swoim zapotrzebowaniem. Mamo, pozwól mu decydować, czego w tej chwili potrzebuje najbardziej!

Na zwiększone pragnienie malca mają wpływ m.in.:



wysokie temperatury
(np. w trakcie lata)



suche powietrze
i mocno nagrzane
pomieszczenia
(głównie zimą)

Nie wiesz, czy Twoje dziecko otrzymuje wystarczająco dużo pokarmu?

[W rozdziale 8. podpowiadamy, jak w prosty sposób ocenić, czy noworodek się najada.](#)



Czy wiesz, że...

Podczas jednego karmienia najlepiej pozwolić dziecku opróżnić pierś do końca zamiast karmić je częściowo z jednej, a częściowo z drugiej. Na początku karmienia mleko ma bowiem więcej wody, a pod koniec jest bogatsze w tłuszcz. Jeśli będziesz podawać piersi na zmianę, nakarmisz malucha głównie pokarmem początkowym, którego zadaniem jest przede wszystkim zaspokojenie pragnienia.

MIT NR 2

„Jestem chora, więc nie mogę karmić piersią”

Oczywiście,
że możesz!
Nie zarazisz dziecka
w ten sposób, a nawet
pomożesz budować
jego odporność!

Infekcje wirusowe, np. przeziębienie, są **najbardziej zakaźne przed wystąpieniem objawów u chorego**, więc odstawienie maluszka od piersi po tym okresie jest wręcz niekorzystne. Pozbawia go to dodatkowej ochrony w postaci przeciwciał odpornościowych zawartych w pokarmie Mamy.

Przeciwciała wspierają układ odpornościowy maluszka i w razie potrzeby wspomagają walkę małego organizmu z przeziębieniem.

Chorób, które mogą stanowić przeciwwskazanie do karmienia piersią, jest bardzo niewiele. Jeśli masz wątpliwości, czy możesz karmić piersią, zapytaj o to swojego lekarza.



Czy wiesz, że...

Pewne substancje aktywne zawarte w lekach mogą przenikać do mleka i wraz z nim przedostać się do organizmu maluszka. Będąc u lekarza, zawsze informuj, że karmisz piersią, i upewnij się, czy przepisany lek może być przez Ciebie przyjmowany. Jeśli sięgasz po preparaty bez recepty, powiedz farmaceucie w aptece, że karmisz piersią. Wtedy łatwiej będzie dopasować odpowiedni dla Ciebie produkt.

MIT NR 3

„Karmienie piersią dłużej niż 6 miesięcy nie ma sensu”

Chociaż po 6. miesiącu życia dziecka sam pokarm matki nie wystarcza, aby w pełni zaspokoić potrzeby malucha, nadal jest cennym źródłem składników odżywczych.

Czy i Ty słyszałaś już opinię, że po 6 miesiącach mleko matki staje się bezwartościowe? **To nieprawda.** Skład mleka Mamy cały czas ulega zmianie, dopasowując się do potrzeb dziecka na różnych etapach jego rozwoju. W drugim półroczu życia maluszka pokarm Mamy nie jest już w stanie samodzielnie zaspokoić potrzeb szybko rosnącego niemowlęcia, **jednak w dalszym ciągu dostarcza mu ważnych składników odżywczych.** Warto kontynuować karmienie i wzbogacać dietę dziecka o mleko matki. Można dalej karmić piersią (a nawet jest to pożądané) przy jednoczesnym stopniowym wprowadzaniu pierwszych pokarmów uzupełniających.

MIT NR 4

„To normalne, że karmienie piersią boli”

Jeśli dziecko zostało prawidłowo przystawione do piersi, karmienie nie powinno sprawiać bólu.

Wyraźny ból podczas karmienia piersią najczęściej jest spowodowany tym, że maluszek nie obejmuje ustami całej brodawki. **W chwili, gdy poczujesz dyskomfort, spróbuj poprawić Waszą pozycję do karmienia** ([na stronie 13. opisaliśmy najpopularniejsze pozycje, w razie potrzeby zajrzyj tam i przypomnij je sobie](#)). Jeśli zmiana pozycji nie pomoże – zapytaj położną, jak poradzić sobie z tym problemem lub zgłoś się do poradni laktacyjnej.

**Nestlé
Baby & me**
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

NESTLÉ BABY&ME

Masz więcej pytań dotyczących karmienia piersią? Odpowiedzi na najczęściej pojawiające się zagadnienia znajdziesz w rozdziale 8. (strony: 36–45) oraz na stronie:

www.zdrowystartwprzyszlosc.pl



Trudności w karmieniu piersią

Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Z tego rozdziału dowiesz się:

- co zrobić, jeśli noworodek zbyt płytko chwytą pierś,
- jak poradzić sobie z przepelnionymi piersiami,
- w jaki sposób zwiększyć wytwarzanie mleka,
- jak dbać o bolące brodawki.

Karmienie piersią nie zawsze jest łatwe. Jeśli pojawiły się u Ciebie jakiegokolwiek problemy, które utrudniają Ci skuteczne przystawianie dziecka do piersi, **nie martw się – nie jesteś sama.** Najczęstsze z wyzwań, przed którymi stoją karmiące Mamy, omówiliśmy w tym rozdziale. **Jeśli nie znajdziesz tu odpowiedzi na swoje pytania, pamiętaj, że zawsze możesz poprosić o pomoc swoją położną.** Jej wiedza i doświadczenie w pierwszych dniach i tygodniach karmienia piersią będą bezcenne.

Nieprawidłowe chwytanie brodawki

Wiesz już, że karmienie piersią nie powinno sprawiać bólu. Jak pisaliśmy w poprzednim rozdziale, jeśli jest inaczej, przyczyną może być m.in. **nieprawidłowe, zbyt płytkie chwytanie brodawki** przez Twojego maluszka. **Mleko wypływa wtedy z piersi trudniej i w mniejszej ilości.** W takich chwilach maluszek może się denerwować i stresować, a nawet zniechęcić do ssania. Ale spokojnie – można nauczyć go chwycić brodawkę prawidłowo. Początki potrafią być trudne, ale powoli dojdziecie do perfekcji.

Podczas karmienia brodawka wraz z otoczką powinna znajdować się głęboko w buzi dziecka, a nie na wysokości jego dziąseł.

Płytkie chwytanie brodawki może powodować jej regularne obcieranie, gryzienie i miażdżenie. Ty możesz zaś borykać się z jej pękaniem, krwawieniem i bolesnością. Jeśli widzisz, że brodawka nie znalazła się w całości w buzi dziecka, postaraj się od razu ponownie przystawić maluszka do piersi. Tym razem tak, by właściwie ją chwycił.



Aby nie podrażniać bolących brodawek, postaraj się nosić luźne i przewiewne ubrania.

Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

NESTLÉ BABY&ME

Chcesz wiedzieć więcej na temat karmienia piersią?
Wszystkie potrzebne informacje znajdziesz na stronie:



www.zdrowystartwprzyszlosc.pl

Przepełnienie piersi

Bycie Mamą to dla Ciebie i Twojego organizmu coś nowego. Pierwsze karmienia oraz reakcje Twojego ciała na to doświadczenie mogą być zaskakujące. Na początku organizm zaczyna wytwarzać duże ilości mleka, na które piersi nie są jeszcze przygotowane. Może to prowadzić do przepełnienia piersi.

Przepełnione piersi mogą być:

- twarde,
- obrzęknięte,
- zaczerwienione,
- cieplejsze.

Co powoduje przepełnienie piersi?



nawał mleczny



zbyt długie przerwy między karmieniami



zastój pokarmu

Pamiętaj – w każdej z tych sytuacji ważne jest, żebyś nie przerywała karmienia piersią.

Nawał mleczny

Nie martw się, nawał mleczny to okres przejściowy. Choć przepełnione piersi mogą być nieco kłopotliwe i wywoływać lekki dyskomfort, bądź spokojna. To dobry znak – Twój organizm po prostu informuje Cię, że jest gotowy do naturalnego karmienia maluszka, który właśnie pojawił się na świecie.

Słowniczek



Nawał mleczny – przejściowe zwiększenie wytwarzania mleka w odpowiedzi na rosnące potrzeby malucha. Najczęściej występuje między 2. a 6. dobą po porodzie.

Sprawdzone sposoby na nawał mleczny

Częste karmienie

Staraj się jak najczęściej przedstawiać maluszka do piersi – zalecane jest 8–12 karmień w ciągu doby, także w nocy. W ten sposób maluch będzie dokładnie opróżniał piersi.

Ciepłe okłady

Jeśli nawał mleczny wynika z problemów z wyptywaniem mleka, przed karmieniem zastosuj ciepłe okłady. Przyspieszą one wypływ mleka.

Zimne okłady

Gdy zyskasz pewność, że maluch się najadł, przyłóż do piersi zimny okład (zmocona pielucha lub lód). To powinno chwilowo spowolnić produkcję mleka.

Zastój pokarmu

Częste karmienie podczas nawału mlecznego to sposób na uniknięcie zastoju pokarmu. Maluszek skutecznie opróżnia wtedy piersi, dzięki czemu przewody mleczne nie zatykają się, a pokarm swobodnie wypływa.

Objawy zastoju pokarmu:



piersi są przepelnione



pojawiają się problemy z wypływaniem mleka (nie słychać odgłosu połykania w czasie karmienia)



piers (lub jej fragment) jest twardsza i cieplejsza

Jak poradzić sobie z zastojem pokarmu?

- Zastosuj ciepły okład lub weź ciepły prysznic – ułatwi to wypływ pokarmu.
- Spróbuj przed karmieniem bardzo delikatne gładzić (nie masować) piersi – zadziała to jak naturalny drenaż.
- Odciągnij odrobinę pokarmu przed karmieniem – udrożnisz w ten sposób przewody mlekowe.

Mniejsza ilość pokarmu

Czasem zdarzają się dłuższe przerwy w przystawianiu maluszka do piersi, np. spowodowane wyjazdem lub chorobą z pobytu w szpitalu. Mogą one spowodować zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. **To całkiem normalne – świadczy o tym, że Twoje ciało odpowiednio reaguje na zmiany. Równie łatwo ilość mleka może się jednak ponownie zwiększyć.** Najlepiej zadziała powrót do częstego karmienia dziecka, zgodnie z jego potrzebami.

Aby jak najdłużej utrzymać laktację, staraj się:

- często podawać maluszkowi piersi (karm na żądanie),
- karmić piersią w nocy,
- pić dużo wody (min. 2 litry dziennie),
- opróżniać piersi podczas każdego karmienia,
- pilnować, aby maluszek prawidłowo ssał piersi.



Czy wiesz, że...

Nocne karmienia silnie stymulują laktację. Jeśli więc masz kłopot ze zbyt małą ilością pokarmu, nie rezygnuj z przystawiania dziecka do piersi w nocy.

Kolka u dziecka

Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Z tego rozdziału dowiesz się:

- czym jest kolka niemowlęcia,
- jak radzić sobie z kolką.
- co może wywoływać jej objawy u maluszka,

Kolka niemowlęca – czym jest?

Twój maluszek od kilku dni głośno płacze i w żaden sposób nie można go uspokoić? Dotychczasowe metody, jak przytulanie, noszenie, bujanie czy masaż brzuszka, nie działają? Możesz mieć do czynienia z kolką niemowlęcą.

Słowniczek



Kolka to dość powszechna i dokuczliwa przypadłość u dzieci w pierwszym okresie tuż po narodzinach. Najczęściej pojawia się między 1. a 3. miesiącem życia. Bywa mylona ze zwykłym bólem brzuszka, ale jej przyczyny są nieco inne.

Pierwsza kolka może pojawić się już 2 czy 3 tygodnie po porodzie, głównie:



po południu



wieczorem

Kryteria rozpoznania kolki niemowlęcej

Płacz dziecka występuje:



min. 3 godziny na dobę*

Pn Śr Nd

min. 3 dni w tygodniu



min. 3 tygodnie

* Patrzymy tu na łączny czas w ciągu doby, a nie na nieprzerwany płacz trwający 3 godziny.

Dalej nie wiesz, jak rozpoznać kolkę? Do najpowszechniejszych objawów należą:

- napadowy płacz, najczęściej trwający ponad godzinę,
- prężenie się,
- podkurczanie nóżek,
- wzdęty brzusek,
- głośne oddawanie gazów.

Podczas ataku kolki maluch długo płacze, nie daje się uspokoić, po czym zasypia. Śpi spokojnie przez kilka godzin, nie wykazując żadnych niepokojących objawów. Niestety – kolki mogą trwać kilka dni, a czasem nawet miesięcy. **To doświadczenie trudne dla całej rodziny**,

ale po pewnym czasie mija i wszystko wraca do normy. Znów będziecie mogli bez przeszkód cieszyć się sobą nawzajem.

Przyczyny kolki niemowlęcej



Niedojrzałość przewodu pokarmowego

Wiąże się to z **trudnościami w trawieniu dużej ilości laktozy**, czyli cukru zawartego w mleku. Część niemowląt może mieć z tego powodu także luźniejsze stolce czy większą ilość gazów.



Niedojrzałość układu nerwowego

Maluszek po urodzeniu dopiero oswaja się z otaczającym go światem. A trzeba przyznać, że ma się do czego przyzwyczajać. **Zewnętrzne bodźce działają na wciąż jeszcze rozwijający się układ nerwowy, który nie zawsze jest w stanie je wszystkie przetworzyć i odpowiednio zareagować.** Jednym z objawów są np. trudności z oddaniem gazów.



Trudności z karmieniem piersią

Istnieją dwie główne przyczyny kolek związane z karmieniem. Pierwsza dotyczy **zbyt szybkiego wypływu mleka**. Maluch może nie nadążać wtedy z piciem i krztusić się. Druga – **nieprawidłowego sposobu ssania piersi**. Dziecko połyka wtedy zbyt wiele powietrza, które gromadzi się w jelitach i wywołuje bóle brzuszka.



Nietolerancja mleka modyfikowanego

Najlepszym pokarmem dla malucha jest mleko Mamy. Są jednak sytuacje, w których dziecko jest dokarmiane mlekiem modyfikowanym. Organizm niemowlęcia może jednak na nie różnie reagować. Dlatego warto znaleźć takie, które maluszek będzie dobrze tolerował. A kiedy je znajdziesz, już przy nim pozostaniecie. Zbyt częste zmiany mleka modyfikowanego również mogą wywoływać kolki.

Mamo, nawet bardzo nasilone objawy kolki niemowlęcej nie są przeciwwskazaniem do karmienia piersią. To najlepsza ochrona dla układu trawiennego Twojego malucha. Pamiętaj – **kolka to nie choroba**, a jedynie chwilowa dolegliwość. Twój maluch w końcu z niej wyrośnie.

Czy wiesz, że...

Nie ma dowodów na to, że jadłospis Mamy może być przyczyną kolki. Twoja dieta powinna być urozmaicona i obejmować produkty ze wszystkich grup spożywczych (chyba że lekarz zaleci inaczej).

Jak łagodzić kolkę u noworodków?

Na kolkę w zasadzie nie ma jednej, skutecznej metody. Tak jak może istnieć wiele przyczyn kolek, tak też jest wiele metod ich łagodzenia. Każdemu niemowlęciu pomaga coś innego. Zdaj się na swoją intuicję i obserwuj swojego maluszka.

Oto kilka rozwiązań, które mogą okazać się skuteczne w ukojeniu bólu i płaczu dziecka spowodowanych kolką:

Technika karmienia

Po pierwsze – odciągnij trochę mleka jeszcze przed karmieniem. W ten sposób spowolnisz jego wypływanie. Karm dziecko jedną piersią aż do jej całkowitego opróżnienia (min. 10 min). Dzięki temu maluch otrzyma zarówno bogate w wodę mleko z początku karmienia, jak i bardziej tłuste mleko pojawiające się później. Jeśli dziecko mlaszcze w trakcie karmienia, odstaw je na chwilę od piersi, a następnie spróbuj przystawić ponownie – tym razem głębiej.

Spokój

Zadbaj o spokojną atmosferę wokół dziecka. Twój maluch może nie radzić sobie z nadmiernym hałasem. Pamiętaj też, że dziecko jest wyczułone na Twoje emocje. Jeśli będziesz się denerwować lub stresować, maluszkowi może się to udzielić.

Noszenie po karmieniu

Już w trakcie karmienia rób krótkie przerwy i podnoś dziecko do odbicia. Po karmieniu natomiast noś przez chwilę malucha tak, by brzuszkiem dotykał Twojego ciała. Pionowa pozycja ułatwi odbijanie, a kontakt brzuszka dziecka z ciałem mamy zadziała jak delikatny masaż i pomoże uśmierzyć ewentualny ból.

„Rowerek” nóżkami i masaż

Ujmij delikatnie kolanka dziecka i lekko dociśnij do brzuszka raz jedną, raz drugą nóżkę. Taka gimnastyka pomoże pozbyć się zalegających w jelitach gazów. Nie przeprowadzaj jej jednak bezpośrednio po karmieniu, gdyż maluch może zwrócić zjedzony pokarm. Dodatkowo – poza „rowerkiem” – możesz zastosować inne ćwiczenie: otwartą dłońią masuj brzusek maleństwa zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Pobudzi to pracę jelit i... uspokoi niemowlę.

Zaparcia u dziecka

Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Z tego rozdziału dowiesz się:

- jak wyglądają stolce dziecka karmionego piersią,
- po czym rozpoznać zaparcia,
- co może je wywoływać,
- jak sobie radzić z tym problemem.

Prawidłowa kupka u dziecka karmionego piersią

Niemowlęce kupki to niezwykle wdzięczny temat codziennych rozmów młodych rodziców. Nie bez powodu – **wygląd kupki może wskazywać, czy układ pokarmowy maluszka działa prawidłowo.**

Zobacz, co mogą oznaczać kolor i konsystencja kupki Twojego dziecka:

Smółka (pierwszy stolec noworodka) jest gęsta, lepka, ciemnozielona lub czarna. Zawiera m.in. zagęszczone składniki wód płodowych. Z taką kupką masz do czynienia przez 1–2 pierwsze dni życia malucha.

Kupka malucha karmionego mlekiem modyfikowanym jest zdecydowanie mniej płynna i najczęściej ma jasnobrązowe zabarwienie. Pamiętaj, że dziecko karmione w ten sposób może wypróżniać się rzadziej (ok. 2–3 razy w tygodniu).

Normalna kupka zdrowego dziecka karmionego piersią jest raczej luźna. Najczęściej ma żółtawy kolor i kwaskowaty zapach. Konsystencja może gęstnieć, im starsze jest dziecko.

Kupka malucha z zaparciami jest sucha, twarda i może przypominać małe kamyki. W takiej sytuacji warto przyjrzeć się swojej diecie oraz lepiej nawadniać malucha.

Kupka malucha karmionego piersią i dokarmianego mlekiem modyfikowanym jest zwykle bladeżółta i raczej luźna.

Kupka z dużą zawartością śluzu, ze śladami krwi lub ropą może być objawem problemów z układem pokarmowym, drogami żółciowymi bądź alergii. W takiej sytuacji warto udać się do lekarza, by sprawdzić, co dolega Twojemu maluszkowi.



Czy wiesz, że...

Jedzenie (także Twoje) może wpływać na barwę kupki malucha. Po burakach jest ona bardziej czerwona, po jagodach czarna, a po marchewce – pomarańczowa.

Dla rozpoznania zaparć u maluszka znaczenie ma:



Częstotliwość wypróżnień

Dziecko przed 18. miesiącem życia:

- powinno robić kupkę co najmniej raz dziennie, jeśli jest karmione piersią,
- powinno robić kupkę co najmniej 2–3 razy w tygodniu, jeśli jest karmione mlekiem modyfikowanym.



Konsystencja stolca

Kupka malucha, który cierpi na zaparcia, jest twarda i sucha.



Widoczne trudności z wypróżnianiem

W przypadku zaparć oddanie stolca wymaga dużego wysiłku i sprawia ból.

Słowniczek



Zaparcia to utrudnione, sprawiające ból wypróżnianie się, a czasem nawet jego brak.

Przyczyny zaparć

- przebyta niedawno biegunka,
- spowolniona praca jelit wynikająca z niedojrzałości układu trawiennego,
- zmiany w ustalonym planie dnia i związane z tym stres (np. powrót Mamy do pracy),
- rozpoczęcie rozszerzania diety,
- po okresie wyłącznego karmienia piersią – zbyt mała ilość płynów i produktów bogatych w błonnik (np. warzyw i owoców),
- zbyt wczesne usadzenie malucha na nocniku (oswojenie z nocnikiem wymaga czasu i cierpliwości – zwłaszcza Twojej).

Jeśli dziecko jest dokarmiane mlekiem modyfikowanym, zaparcia mogą pojawić się dodatkowo, gdy:

- jego organizm dopiero przyzwyczaja się do tego nowego pokarmu,
- zapomnisz o konieczności dopajania maluszka wodą,
- przygotujesz porcję mleka niezgodnie z instrukcją na opakowaniu, np. dodajesz większą niż zalecana ilość proszku.

Domowe sposoby na zaparcia u niemowląt

Najlepszym sposobem na zapobieganie zaparciom jest odpowiednie żywienie. **Dzieci karmione piersią niezwykle rzadko doświadczają zaparcia.** Mleko Mamy jest lekkostrawne, a dodatkowo zawiera aktywne kultury „dobrych” bakterii, m.in. *Lactobacillus reuteri* (*L. reuteri*). Nawet jeśli częstotliwość wypróżnień zmniejsza się, ale kupka jest miękka, nie ma powodów do zmartwień. Jeśli maluszkowi dokuczają zaparcia, nie zamartwiaj się. Kilka prostych sposobów zwykle wystarcza, żeby zapomnieć o nieprzyjemnych dolegliwościach brzuszowych Twojego maleństwa.



Czy wiesz, że...

Powtarzające się zaparcia świadczą o zaburzeniu pracy jelit. Zazwyczaj zaburzenia te są określane jako „czynnościowe”. Oznacza to, że nie są objawem żadnej choroby. Co ważne – zaparcia u maluszków są dość częste, ale nie zagrażają im. Jesteś w stanie poradzić sobie z nimi w ciągu kilku dni lub tygodni.

Aby zapobiegać zaparciom lub łagodzić ich objawy:

Dbaj o nawadnianie malucha

Duże znaczenie ma mleko, które pojawia się na samym początku karmienia. Jest ono nieco rozwodnione, a dzięki temu lepiej gasi pragnienie.

Przyjrzyj się swojej diecie

Być może jest w niej zbyt dużo białego pieczywa, smażonych potraw czy słodczy. Jeśli tak – spróbuj je nieco ograniczyć i zobacz, jak na tę zmianę zareaguje maluch. Włącz do codziennego jadłospisu produkty obfitujące w błonnik, tj. świeże warzywa oraz owoce, pieczywo pełnoziarniste oraz kasze. Zadbaj też o odpowiednie nawadnianie swojego organizmu (min. 2 litry wody dziennie).

Skonsultuj z lekarzem ewentualną potrzebę podawania probiotyków

Jeśli dokarmiasz malucha mlekiem modyfikowanym, zastanów się z lekarzem nad podawaniem dziecku probiotyków, czyli dobroczynnych bakterii. Zasiedlają one przewód pokarmowy i usprawniają pracę jelit. Możesz też poprosić pediatrę o polecenie mleka modyfikowanego zawierającego kultury bakterii, np. *L. reuteri*.

**Nestlé
Baby & me**
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

NESTLÉ BABY&ME

Chcesz wiedzieć, co powinna jeść i pić Mama karmiąca piersią? Wszystkie potrzebne informacje znajdziesz w rozdziale 3. (strona 14–19) oraz na stronie:

www.zdrowystartwprzyszlosc.pl



Mamy pytają

Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Zebrałiśmy dla Ciebie pytania, które najczęściej pojawiają się u młodych Mam. Teraz bazę podstawowej wiedzy masz zawsze pod ręką.

1. Po czym poznać, że dziecko je prawidłowo?
2. Jak często je noworodek?
3. Jak sprawdzić, czy dziecko się najada?
4. Jedna czy dwie piersi na jedno karmienie?
5. Jak karmić bliźnięta?
6. Jak przechowywać odciągnięty pokarm?
7. Jak pobudzić „podsypiającego” noworodka do ssania piersi?
8. Jak długo karmić piersią?
9. Jak zakończyć karmienie piersią?
10. Jak poradzić sobie z ulewaniem po karmieniu?
11. Jak powinna wyglądać moja dieta, jeśli dziecko ma kolki?
12. Jak powinna wyglądać moja dieta, jeśli dziecko ma zaparcia?
13. Jakie mogą być pierwsze objawy alergii u niemowlęcia?
14. Jak powinna wyglądać moja dieta, jeśli maluszek ma alergię?
15. Czym są siatki centylowe?
16. Jak korzystać z siatek centylowych?

Pytanie nr 1

Po czym poznać, że dziecko je prawidłowo?

Pierwszą oznaką prawidłowego żywienia malucha jest jego nastrój. **Najedzone maleństwo jest spokojne i zadowolone**, aktywne przynajmniej 4 godziny w ciągu doby. Podczas przystawiania do piersi brodawka wraz z całą otoczką lub dużą jej częścią powinna znaleźć się w buzi maluszka i szczelnie ją wypełniać. Upewnij się, że ucho, ramię i biodro dziecka tworzą jedną linię, a broda i czubek nosa dotykają piersi. W trakcie prawidłowego karmienia co jakiś czas usłyszysz wyraźny odgłos połykania.

Jeśli chcesz mieć pewność, że maluszek się najada, zajrzyj do pytania nr 3. Karmienie dziecka, które ssie prawidłowo, nie powinno sprawiać Ci bólu. Jeśli jest inaczej, może to oznaczać, że malec zbyt płytko chwycił brodawkę. [Więcej na ten temat znajdziesz na stronie 25.](#)

Pytanie nr 2

Jak często je noworodek?

Odpowiedź jest prosta: **noworodek je wtedy, kiedy chce**. W pierwszych tygodniach karmień powinno być 8–12 na dobę, w tym przynajmniej jedno w nocy. **Przerwy między karmieniami nie powinny być dłuższe niż 3 godziny w ciągu dnia i 4 godziny w nocy**. Nie koncentruj się jednak zbyt mocno na liczbach – przystawiaj maluszka do piersi za każdym razem, gdy wykazuje on oznaki głodu. Zwykle łatwo je rozpoznać.

Głodne dziecko:

- wybudza się ze snu,
- zaczyna kręcić główką i wyraźnie czegoś wypatruje,
- jest niespokojne, wierci się i chce chwycić coś rączkami,
- mlaszcze i naśladuje odruch ssania,
- ssie rączki i paluszki.

Jeśli zauważysz takie zachowanie u malca, najlepiej od razu przystaw go do piersi. Płacz jest już zwykle oznaką dużego głodu, a wtedy trudniej będzie maluszkowi dobrze chwycić pierś issać.

Pytanie nr 3

Jak sprawdzić, czy dziecko się najada?

Możesz być pewna, że maluszek otrzymuje wystarczającą ilość pokarmu, jeśli:

- ssie pierś spokojnie i aktywnie przez 15–20 minut, a Ty słyszysz jego miarowe połykanie,
- śpi spokojnie dłużej niż 3 godziny przynajmniej 1–2 razy na dobę (niekoniecznie w nocy),
- oddaje cały czas taką samą ilość moczu na dobę (mniej więcej tyle samo podobnie ciężkich pieluszek),
- systematycznie zwiększa się jego masa ciała zgodnie z określonymi dla jego wieku normami.

Dodatkowo w czasie karmienia powinnaś wyraźnie odczuwać, że pierś staje się szczuplejsza.



Czy wiesz, że...

Spadek masy ciała w pierwszych dniach po porodzie jest naturalny, nie powinien jednak przekraczać 10% urodzeniowej masy ciała. Najpóźniej po 2 tygodniach maluszek powinien powrócić do początkowej masy ciała. To kolejny wskaźnik prawidłowego karmienia.

Pytanie nr 4

Jedna czy dwie piersi na jedno karmienie?

Jak wiesz, mleko mamy zmienia się w czasie jednego karmienia. Na początku jest bardziej wodniste, żeby zaspokoić pierwsze pragnienie, następnie staje się gęstsze, tłustsze i bogatsze w składniki odżywcze ([więcej na ten temat znajdziesz na stronie 5](#)). Właśnie dlatego podczas jednego karmienia najlepiej opróżnić najpierw jedną pierś, a dopiero później – jeśli maluszek wciąż jest głodny – podać drugą.

Taki sposób karmienia nie tylko dostarczy maluchowi wszystkich potrzebnych mu składników odżywczych, lecz także zapewni właściwą stymulację wytwarzania mleka. Częsta zmiana piersi podczas jednego karmienia może zaburzać produkcję pokarmu i fazy jego wpływu.

Pytanie nr 5

Jak karmić bliźnięta?

Przede wszystkim – bez zbędnego stresu. Poradzisz sobie z tym i Ty, i Twój organizm. Twoje ciało będzie w stanie wyprodukować wystarczającą ilość pokarmu dla dwóch maluszków.

Oto kilka rad, które przydadzą Ci się na samym początku karmienia bliźniąt:

- 1 W pierwszych dniach karm dzieci oddzielnie.** Poczujesz się dzięki temu pewniej, co zdecydowanie wpłynie na spokój malców. Z czasem – gdy nabierzesz wprawy – będziesz mogła karmić dzieci jednocześnie.
- 2 Zmieniaj dzieciom piersi.** Oczywiście nie podczas jednego karmienia.
- 3 Bądź podwójnie cierpliwa.** Maluchy mogą inaczej ssać i mieć różne problemy, dlatego czujnie obserwuj, czy każde z nich dobrze chwytą pierś i czy się najada. W ten sposób jedno i drugie dziecko poczuje Twoją uwagę skierowaną indywidualnie właśnie na nie. To ważne podczas budowania wyjątkowej więzi między Wami.
- 4 Znajdź wygodną pozycję do karmienia.** Ten aspekt jest tak samo ważny zarówno przy jednym dziecku, jak i przy bliźniakach. Pozycja powinna być dla Was wygodna i bezpieczna. [Więcej na ten temat znajdziesz na stronie 12.](#)

Pytanie nr 6

Jak przechowywać odciągnięty pokarm?



Jeśli podajesz maluszkowi odciągnięty pokarm:

- przechowuj mleko w sterylnym pojemniku/woreczku,
- podpisz pojemnik datą i godziną odciągnięcia,
- nie mieszaj mleka z różnych odciągnięć.

Zobacz, gdzie i jak długo możesz przechowywać pokarm

Im niższa temperatura, tym dłużej odciągnięty pokarm może być bezpiecznie przechowywany.

Do 8 godzin

(łącznie do 4 godzin)

W temperaturze pokojowej,
czyli ok. 25°C

Do 4 dni

Przy tylnej ścianie lodówki,
w temperaturze od 4 do 6°C

Do 14 dni

W zamrażalniku,
w temperaturze do -10°C

Do 3–6 miesięcy

W zamrażalniku,
w temperaturze od -18 do -20°C

Mleko przechowywane w niskiej temperaturze należy przed podaniem maluszkowi ogrzać do temperatury ciała. By rozmrozić mleko, pozostaw je w lodówce na 24 godziny w temperaturze ok. 4°C. Możesz też ogrzać mleko pod bieżącą wodą o temperaturze nie większej niż 37°C.

Do podgrzewania mleka nie używaj mikrofalówki.



Czy wiesz, że...

Kiedy rozmroczysz odciągnięte mleko, na jego powierzchni może pojawić się żółta warstwa tłuszczu. To nie powód do niepokoju. Zwyczajnie potrząśnij butelką, żeby dobrze wymieszać pokarm.

Pytanie nr 7

Jak pobudzić „podsypiającego” noworodka do ssania piersi?

Najlepiej – wcale. **Jak już wiesz, maluszka najlepiej karmić na żądanie.** W związku z tym malec nie zawsze będzie chciał jeść dokładnie po upływie 3 czy 4 godzin. Jeśli niemowlę zasypia, pozwól mu spać. Kiedy się wyśpi, na pewno będzie głodne. Wybudzenie dziecka może sprawić, że będzie ono nerwowe, a to źle wpłynie na Was oboje. Jeśli jednak obawiasz się, że dziecko je za mało – skonsultuj się z lekarzem.

Pytanie nr 8

Jak długo karmić piersią?

Wyłączne karmienie piersią zaleca się do końca 6. miesiąca. Potem przychodzi czas na stopniowe rozszerzanie diety, zgodnie z obowiązującym schematem żywienia niemowląt (możesz odciąć go i umieścić np. na lodówce). Nie przestawaj jednak karmić piersią – do końca 1. roku życia mleko powinno być podstawą diety dziecka. W drugim półroczu w jego jadłospisie każdego dnia wciąż powinno być miejsce na 3 posiłki mleczne. **Kontynuujcie karmienie piersią tak długo, jak oboje tego potrzebujecie.**

Pytanie nr 9

Jak zakończyć karmienie piersią?

Kiedy Twój maluszek wysła Ci sygnały, że czas zakończyć karmienie piersią, albo sama poczujesz, że nadszedł ten moment, skonsultuj tę kwestię z lekarzem. Doradzi Ci on, jak skutecznie i bezpiecznie przeprowadzić tę zmianę.

Jeśli zdecydujesz się zakończyć karmienie naturalne, rób to powoli. Stopniowo zastępuj kolejne karmienia innymi posiłkami. Pamiętaj, że zmniejszając liczbę przystawień do piersi w ciągu dnia, powinnaś wprowadzać kolejne posiłki mleczne, np. odpowiednie mleko modyfikowane. Jeśli dziecko to zaakceptuje, laktacja powinna stopniowo ustawać. Nie odstawiaj jednak malucha od piersi z dnia na dzień – może to spowodować zastój pokarmu i bolesność piersi.

Pytanie nr 10

Jak poradzić sobie z ulewaniem po karmieniu?



Ulewanie wynika m.in. z tego, że podczas karmienia **maluszek połyka zbyt dużo powietrza** (np. przez łapczywe ssanie). Aby tego uniknąć, podczas każdego przystawienia dziecka do piersi **warto zrobić jedną lub dwie przerwy**. W ich trakcie ułóż sobie dziecko na ramieniu w prawie pionowej pozycji i poczekaj, aż usłyszysz głośne odbicie. Wtedy wróćcie do karmienia – koniecznie tą samą piersią.

Po skończonym karmieniu również warto poczekać na odbicie. Wtedy zyskasz pewność, że jedzenie dobrze się przyjęło. Nie przejmuj się ulewaniem. To u niemowląt normalne zjawisko. Co ważne – maluszek z tego wyrośnie!

Jeśli jednak obawiasz się, że zdarza się to zbyt często lub maluszek ulewa zbyt dużo pokarmu – możesz zwrócić się o pomoc do lekarza.

Pytanie nr 11

Jak powinna wyglądać moja dieta, jeśli dziecko ma kolki?

Nie ma dowodów na to, że jadłospis Mamy może przyczynić się do kolki. Właśnie dlatego Twoja dieta powinna być urozmaicona i obejmować produkty ze wszystkich grup spożywczych (chyba że lekarz zaleci inaczej).

[Więcej informacji o kolce u niemowlaka znajdziesz w rozdziale 6.](#)

Pytanie nr 12

Jak powinna wyglądać moja dieta, jeśli dziecko ma zaparcia?

Twoja dieta może mieć wpływ na zaparcia u maluszka. Dlatego jeśli zauważysz niepokojące objawy, przyjrzyj się swojemu jadłospisowi. Białe pieczywo, smażone potrawy – to wszystko może powodować zaparcia u dziecka.

[Więcej informacji o zaparciach u niemowlaka znajdziesz w rozdziale 7.](#)

Pytanie nr 13

Jakie mogą być pierwsze objawy alergii u niemowlęcia?



Objawy alergii ze strony przewodu pokarmowego

- obfite ulewania
- intensywna kolka
- wzdęcia i bóle brzuszka
- wymioty
- **luźne stolce** (niekiedy ze śluzem lub krwią)



Objawy alergii ze strony układu oddechowego

- katar
- kichanie
- świszczący oddech
- sapka



Objawy alergii ze strony skóry

- zaczerwienienie
- wysypka
- suchość i szorstkość skóry
- swędzenie



Inne objawy alergii

- małe przyrosty masy ciała

Jeśli zaobserwujesz u maluszka któryś z niepokojących objawów, nie wprowadzaj zmian w diecie na własną rękę. Zawsze wcześniej skonsultuj się z lekarzem.

Pytanie nr 14

Jak powinna wyglądać moja dieta, jeśli maluszek ma alergię?

Jeśli Twój malec jest alergikiem, duże znaczenie dla jego dobrego samopoczucia w okresie karmienia piersią będzie miała również Twoja dieta. **Jej najważniejsze założenia powinnaś uzgodnić z lekarzem.** Zaleci on prawdopodobnie wyeliminowanie pokarmów, które mogą wywoływać u dziecka niepożądane objawy. Najczęściej jest to mleko i jego przetwory. Pamiętaj, by uważnie czytać etykiety produktów, które kupujesz. Czasem niewielkie ilości alergenu mogą znaleźć się w żywności, w której byś się go zupełnie nie spodziewała.

Kiedy zaczniesz rozszerzać dietę dziecka, przestrzegaj tych samych zasad. **Pamiętaj, by na własną rękę nie wprowadzać do jego diety wykluczonych wcześniej produktów – zawsze skonsultuj taką decyzję z lekarzem.** Nie martw się – większość maluszków wyrasta z alergii.

Pytanie nr 15

Czym są siatki centylowe?

Siatki centylowe to wykresy, które pomagają w ocenie rozwoju fizycznego niemowlaka. Wspierają w kontrolowaniu m.in. przyrostu masy ciała i wzrostu maluszka.

?

Czy wiesz, że...

Centyle to wartości statystyczne, które pokazują, jak na tle rówieśników wypada Twój malec. Określają więc, jaki procent dzieci w danym wieku ma ten sam wzrost i masę ciała.

Do najpopularniejszych rodzajów siatek centylowych należą:

- 1 Siatka centylowa masy ciała
- 2 Siatka centylowa wysokości ciała
- 3 Siatka centylowa obwodu głowy
- 4 Siatka centylowa obwodu ramienia
- 5 Siatka centylowa proporcji masy ciała do długości ciała (BMI)

Dzieci urodzone wcześniej rozwijają się w nieco innym rytmie. Jeśli Twój maluszek jest wcześniakiem, koniecznie korzystaj z siatek centylowych przygotowanych właśnie dla wcześniaków. Oddzielne siatki centylowe przygotowano dla chłopców i dziewczynek, ponieważ płeć także wpływa na tempo rozwoju dziecka.

Pytanie nr 16

Jak korzystać z siatek centylowych?

Prawidłowe wyniki, świadczące o harmonijnym rozwoju maluszka, mieszczą się zawsze między 3. a 97. centylem i najlepiej, by co miesiąc znajdowały się w podobnym paśmie centylowym. Jeśli masa ciała dziecka, która zawsze oscylowała w okolicy 50. centyla, nagle spada do 10. centyla, warto skonsultować to z lekarzem. Oceni on, czy są powody do niepokoju, oraz wskaże najwłaściwszy w tym przypadku sposób postępowania.



Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

NESTLÉ BABY&ME

Jeśli nie wiesz, jak korzystać z siatek centylowych, **wypróbuj narzędzie Siatki Centylowe** dostępne na stronie:



www.zdrowystartwprzyszlosc.pl

Chcesz wiedzieć więcej o rozwoju i żywieniu dziecka?

Dołącz do programu:

Nestlé **Baby & me**



Skorzystaj z przydatnych narzędzi



Przeczytaj newsletter



Korzystaj z naszych audiospisów



Wygrывaj atrakcyjne nagrody w konkursach



Już dziś zadбай o bezpieczeństwo Twojego maluszka. Pobierz bezpłatną aplikację Nestlé – Pierwsza Pomoc

Nestlé **Baby & me**
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

NESTLÉ BABY&ME

Masz pytania? Zapytaj eksperta! Skorzystaj z naszej wiedzy i doświadczenia. Zadzwoń do Centrum Informacji dla Rodziców pod numer infolinii 801 333 000 lub napisz do nas za pomocą formularza na stronie:

www.zdrowystartwprzyszlosc.pl

Zdrowa dieta matki w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadбай, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Po porodzie, najlepszym sposobem żywienia maluszka jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia mu bowiem doskonale zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. Jeśli zdecydujesz się nie karmić piersią, pamiętaj że ta decyzja jest trudna do odwrócenia. Stosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które powinniś wziąć pod uwagę. Dodatkowo, rozpoczęcie cząstkowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wywarzanego mleka. Dla zdrowia Twojego dziecka ważne jest, by mleko modyfikowane przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu. Przed podjęciem decyzji dotyczącej sposobu karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację.