

Zawiera Instrukcję pierwszej pomocy,  
aktualny Schemat żywienia oraz  
Przepisy na dietę eliminacyjną



**Jak możesz wspierać  
rozwój i odporność  
dziecka z podwyższonym  
ryzykiem alergii?**

  
**NAN. 2**

**Poradnik dla rodziców  
maluszka po 6. miesiącu**

# Alergia to obciążenie dla Ciebie i Twojego dziecka

Alergia może być trudnym doświadczeniem dla całej rodziny. Może powodować u dziecka dyskomfort i ból, a dla rodziców wiązać się z większymi kosztami opieki nad maluszkiem i częstszymi wizytami u lekarza. Warto więc zrobić wszystko, by zmniejszyć ryzyko jej wystąpienia u swojego dziecka.



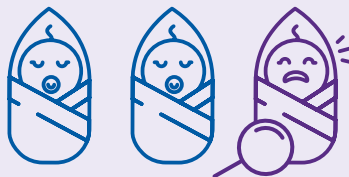
## Czy Twój maluszek jest w grupie ryzyka alergii?

Wystąpienie alergii zależy od wielu czynników, m.in. skłonności dziedzicznych i czynników środowiskowych, w tym żywienia – szczególnie w pierwszych miesiącach życia.

?

### Czy wiesz, że...

W Europie co trzeci noworodek jest w grupie wysokiego ryzyka rozwoju alergii.

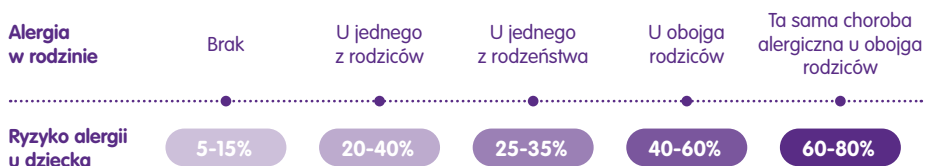


Porozmawiaj z lekarzem i poproś go, by oszacował ryzyko alergii u Twojego dziecka. Im wcześniej się tego dowiesz, tym wcześniej możliwe będzie wprowadzenie działań, które pomogą **ograniczyć prawdopodobieństwo alergii u maluszka.**

**U około połowy dzieci z podwyższonym ryzykiem rozwoju alergii można zapobiec jej wystąpieniu w pierwszych 3-5 latach życia.**

Czynniki genetyczne mają duży wpływ na pojawienie się alergii u dziecka. Jeśli u jego najbliższych – rodziców lub rodzeństwa – występuje alergia, rośnie ryzyko, że maluszek również będzie ją miał.

## Ryzyko wystąpienia alergii w zależności od obciążenia rodzinnego



**Sprawdź, czy Twój maluszek ma zwiększone ryzyko wystąpienia alergii. Skorzystaj z naszego Kalkulatora alergii, odpowiedz na kilka prostych pytań i poznaj wynik.**

[Skorzystaj z Kalkulatora alergii](#)

# Żywienie przy zwiększonym ryzyku alergii pokarmowej

**Niemowlę z grupy ryzyka rozwoju alergii na pokarm to dziecko z:**

- rozpoznaną chorobą alergiczną (np. astma oskrzelowa, AZS) lub
- posiadające krewnych pierwszego stopnia (rodziców lub rodzeństwo) z chorobą alergiczną lub mających bliskich z alergią pokarmową.

Odpowiednie żywienie to ważny aspekt, który **może ograniczać prawdopodobieństwo wystąpienia alergii** w tej grupie, dlatego warto przykładać dużą wagę do pokarmów, jakie otrzymują dzieci w początkowym okresie życia.



# Karmienie piersią zmniejsza ryzyko alergii

Karmienie piersią to najlepszy sposób żywienia niemowląt. Szczególne korzyści odnieść mogą z niego jednak dzieci z podwyższonym ryzykiem alergii.

- Za pośrednictwem mleka mamy maluszek ma kontakt z alergenami obecnymi w jej diecie. Dzięki temu dziecko **uczy się tolerować te składniki**, by w przyszłości, gdy pojawią się one w jego jądłospisie, nie wykazywać nadwrażliwości na nie.
- Dodatkowo mleko mamy ma wyjątkowy skład – m.in. zawiera **wysokiej jakości białko**, które jest łatwe do strawienia przez niedojrzały przewód pokarmowy dziecka, oraz **oligosacharydy mleka kobiecego (HMO)**.

**Nie ma wskazań, by mama stosowała profilaktycznie dietę eliminacyjną**, czyli wykluczała jakiegokolwiek alergeny w okresie ciąży i karmienia piersią. Nie zmniejsza to prawdopodobieństwa pojawienia się alergii u dziecka, nawet jeśli należy ono do grupy podwyższonego ryzyka wystąpienia tego schorzenia.



**Karmienie piersią zmniejsza ryzyko wystąpienia u dziecka alergii.**

## Ważne!

Jeśli z jakichś powodów nie możesz karmić piersią, skonsultuj z lekarzem wybór odpowiedniego sposobu karmienia swojego maluszka. To ważne szczególnie wtedy, gdy dziecko należy do grupy podwyższonego ryzyka wystąpienia alergii. Z myślą o takich dzieciach powstały specjalne **mleka modyfikowane z hydrolizowanym białkiem o klinicznie udowodnionej skuteczności**.

# Co po karmieniu piersią?

Jeśli Twoje dziecko kończy 6 miesięcy i zastanawiasz się nad zakończeniem karmienia piersią lub rozpoczęciem dokarmiania maluszka mlekiem modyfikowanym, skonsultuj z lekarzem wprowadzenie mleka następnego z **częściowo hydrolizowanym białkiem**, które powstało specjalnie z myślą o maluszkach z grupy podwyższonego ryzyka alergii na białko mleka krowiego. Właśnie takie jest **NAN EXPERTPRO® HA 2** – jedyne mleko następne z hydrolizowanym białkiem uzyskanym dzięki wyjątkowej, 2-stopniowej hydrolizie Nestlé.

Proces 2-stopniowej hydrolizy Nestlé pozwala odpowiednio zmodyfikować budowę „zwykłych” cząsteczek białka, które zostają podzielone na mniejsze fragmenty w precyzyjnie dobranych miejscach. Ta innowacyjna technologia sprawia, że powstaje wyjątkowy produkt dla maluszków, których bliscy cierpią na alergię, co zwiększa ryzyko jej wystąpienia również u dziecka.

Białko niepoddane hydrolizie może koagulować.  
W konsekwencji w żołądku maluszka mogą z niego powstawać skrzepy.



Mleko dla niemowląt z przewagą nienaruszonego białka serwatkowego



Mleko dla niemowląt z przewagą nienaruszonej kazeiny

NAN 2 z częściowo hydrolizowanym białkiem jest łatwo trawiony i nie koaguluje<sup>3</sup>



NAN 2 zawiera częściowo hydrolizowane białko serwatkowe



NAN EXPERTPRO® HA 2 nie jest przeznaczone dla niemowląt, u których stwierdzono alergię na białko mleka krowiego.

<sup>1</sup> Imunoskładniki cynk<sup>2</sup>, żelazo<sup>2</sup>, wit. A<sup>2</sup> i C<sup>2</sup>, czyli składniki mineralne i witaminy uczestniczące w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego dziecka.

<sup>2</sup> Zawartość zgodnie z przepisami prawa.

<sup>3</sup> Nestlé Infant Nutrition. Simulation of acid digestion phase under laboratory conditions using ready-to-feed formula (pH 4.5, incubated for 30 minutes at 37°C). Data on file 2003.

# Rozszerzanie diety maluszka z grupy ryzyka alergii

Na początku drugiego półrocza potrzeby żywieniowe dziecka są już tak duże, że przychodzi czas, by rozpocząć rozszerzanie jego diety. Wprowadzając do jadłospisu maluszka pierwsze pokarmy uzupełniające, zabierasz go w fascynującą podróż do świata nowych smaków i konsystencji. To etap kluczowy dla kształtowania przyszłych nawyków żywieniowych dziecka.



Na początku rozszerzania diety sprawdzą się **jednostukładnikowe propozycje od Gerber**. Zapakowano je w małe słoiczki, dopasowane do niewielkich porcji zjadanych przez dziecko na tym etapie.

## Ważne wskazówki przy rozszerzaniu diety:



**Nie zwlekaj z rozpoczęciem rozszerzania diety dziecka** – wprowadzanie pierwszych pokarmów uzupełniających między 17. a 26. tygodniem życia dziecka daje największą szansę na rozwinięcie tolerancji pokarmowej.



**Nowe produkty wprowadzaj pojedynczo, w kilkudniowych odstępach czasu.** Pozwoli to łatwiej rozpoznać i wyeliminować produkt, który Twój maluszek źle toleruje.



**Nowości podawaj w towarzystwie produktów już znanych i dobrze tolerowanych.**



**Nowości wprowadzaj stopniowo, zaczynając od niewielkich ilości** (2-3 łyżeczki), zwracając szczególną uwagę na pokarmy będące najczęściej przyczyną alergii (np. mleko krowie, ryby, orzechy, seler, jaja, soję).



**Wybieraj tylko te produkty, o których wiesz, że są bezpieczne.** Preferowana jest żywność przeznaczona dla niemowląt i małych dzieci (dania gotowe, kleiki i kaszki, desery owocowe i mleczne), posiadająca na opakowaniu oznaczenie wieku podawania – to gwarancja, że produkt spełnia rygorystyczne normy stawiane żywności dla wrażliwych małych konsumentów.



Jeżeli samodzielnie przygotowujesz posiłki dla dziecka, **upewnij się, że składniki, których używasz, są najwyższej jakości** i pochodzą ze znanego źródła, bezpiecznego np. pod względem pozostałości nawozów, pestycydów czy metali ciężkich.

Kleik ryżowy i kukurydziany oraz kaszki ryżowe Nestlé nie zawierają glutenu, więc mogą być spożywane przez maluszki z alergią lub nietolerancją tego składnika. Kleiki i kaszki bezmleczne nie zawierają też dodatku mleka – w przypadku alergii na białka mleka krowiego mogą zostać przygotowane na preparacie mlekozastępczym zaleconym przez lekarza.



**Nie zniechęcaj się** – powtarzaj podawanie nowych smaków, nawet jeśli początkowo maluszek nie reaguje na nie zbyt entuzjastycznie. Czasem potrzeba nawet kilkunastu prób, zanim dziecko zaakceptuje nowość.



**Posiłki przygotuj bez dodatku soli i cukru** – maluszek nie potrzebuje ich, by cieszyć się smakiem jedzenia. By uatrakcyjnić smak potraw, możesz korzystać z ziół, takich jak koperek czy natka pietruszki.



**Nie wykluczaj profilaktycznie żadnych produktów z diety dziecka.** Nie opóźniaj też wprowadzenia produktów, np. uważanych za alergizujące (jaja, ryby, orzechy). Nie pomoże to zmniejszyć ryzyka alergii u dziecka, nawet jeśli należy ono do grupy podwyższonego ryzyka wystąpienia tego problemu, a wręcz przeciwnie – może zwiększyć prawdopodobieństwo, że alergią się pojawi.



Schemat żywienia niemowląt zawiera ogólne wskazówki na temat wprowadzania nowych pokarmów do diety dziecka. Nasi eksperci przygotowali na jego podstawie **Schemat żywienia niemowląt z podwyższonym ryzykiem wystąpienia alergii**, który znajdziesz na końcu tego poradnika (strona 13). Jeśli w Waszej rodzinie występuje alergią, rozszerzając dietę dziecka, warto stosować się do zawartych tam wskazówek. Aby mieć schemat zawsze pod ręką, możesz odciąć go od reszty broszury i umieścić w widocznym miejscu, np. na lodówce.

# Pełnowartościowy posiłek bez mleka krowiego, laktozy, glutenu i soi

**Nestlé Sinlac** to bezglutenowy produkt zbożowy o wysokiej wartości odżywczej – zawiera **odpowiednią ilość białka, witamin i składników mineralnych potrzebnych do prawidłowego rozwoju**.

Może być wykorzystywany w diecie:

- niemowląt po 4. miesiącu życia podczas rozszerzania diety,
- maluszków z alergią lub nietolerancją na białka mleka krowiego, glutenu i soi oraz laktozę,
- mam karmiących na diecie eliminacyjnej, gdy maluszek ma alergię na któryś z powyższych składników.

**Produkt dostępny jest także w wersji bez dodatku cukru\***. Aż 97% **Nestlé Sinlac bez dodatku cukru\*** stanowią 2 główne składniki – mąka ryżowa i mączka chleba świętojańskiego.



BEZ MLEKA  
KROWIEGO  
I LAKTOZY



BEZ GLUTENU



BEZ SOI



\* Zawiera naturalnie występujące cukry.



# Przepisy dla dzieci na diecie eliminacyjnej



## Budyń bezmleczny

### Składniki:

- 150 ml BOBO FRUT Sok 100% Jabłko, marchewka
- 1-2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1-2 łyżki (10-20 g) Nestlé Sinlac
- 1 łyżka wody

### Przygotowanie:

1. W małym naczyniu wymieszaj mąkę ziemniaczaną z wodą.
2. Do oddzielnego garnka wlej BOBO FRUT Sok 100% Jabłko, marchewka i doprowadź do wrzenia, a następnie dodaj wcześniej wymieszaną mąkę z wodą.
3. Gotuj, aż zgęstnieje, i zdejmij z gazu.
4. Pozostaw na 15 min do ostygnięcia.
5. Dodaj Nestlé Sinlac i dokładnie wymieszaj.



Więcej informacji na temat alergii u najmłodszych oraz dodatkowe przepisy na dania dla maluszków na diecie eliminacyjnej znajdziesz na stronie programu edukacyjnego dla rodziców **Nestlé Baby&me**. Zajrzyj do naszych e-booków „Przepisy z Nestlé Sinlac na diecie eliminacyjnej” oraz „Alergia pokarmowa” i artykułów dotyczących tego tematu.



po  
**7.**  
miesiącu

## Makaron z sosem pomidorowym dla całej rodziny

### Składniki:

- 120 g suchego makaronu na 1 osobę dorosłą
- około 120 g (2 sztuki) pomidorów bez skórki, świeżych lub z puszki na 1 osobę dorosłą
- 1/2 czubatej łyżki (5 g) **Nestlé Sinlac bez dodatku cukru\***
- ulubione świeże bądź suszone zioła (np. bazylia, oregano, koperek)
- 1,5 łyżeczki oliwy z oliwek
- tradycyjne dodatki dla całej rodziny (np. czosnek, zeszklona cebulka, sól, pieprz)

### Przygotowanie:

1. Ugotuj makaron do miękkości, według instrukcji podanej na opakowaniu. Jeżeli Twoje dziecko dopiero zaczyna próbować produktów zbożowych, pamiętaj o odpowiednio delikatnej konsystencji potraw, dostosowanej do jego umiejętności gryzienia pokarmów.
3. Ocedź makaron, a następnie polej delikatnie 1 łyżeczką oliwy z oliwek.
4. Pomidory sparz i obierz ze skórki. Włóż je do garnka, zblenduj i dodaj przyprawy.
6. Gotuj przez około 5 minut, ale nie czekaj, aż płyn całkowicie odparuje, ponieważ **Nestlé Sinlac bez dodatku cukru\*** i tak wchłonie część wody.
7. Oddziel dla dziecka odpowiednią ilość sosu i poczekaj około 15 minut, aż ostygnie.
8. W tym czasie możesz dokończyć robienie sosu dla pozostałej części rodziny, dodając Wasze ulubione dodatki (np. cebulkę, czosnek) oraz odparowując nadmiar wody.
9. Gdy sos dla dziecka będzie miał odpowiednią temperaturę, dodaj do niego 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek oraz **Nestlé Sinlac bez dodatku cukru\***.
10. Wszystkie składniki wymieszaj. Sos podawaj wraz z ugotowanym makaronem.

\* Zawiera naturalnie występujące cukry.



## Banane kluski kładzione

### Składniki:

- 1/4 banana
- 5 łyżek wody
- 2 czubate łyżki (20 g) **Nestlé Sinlac**
- 2 łyżeczki mąki ryżowej
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

### Przygotowanie:

1. Banana zblenduj lub dobrze rozgnieć widelcem.
2. **Nestlé Sinlac** rozmieszaj z wodą, dodaj banana, mąkę ryżową i mąkę ziemniaczaną.
3. W małym garnku zagotuj wodę.
4. Na łyżeczkę nakładaj niewielką ilość masy i wrzucaj na gotującą się wodę. Mieszaj co jakiś czas, tak aby kluseczki się nie posklejały.
5. Przy rzadszej konsystencji ciasta możesz je też wlać cienkim strumieniem na wrzącą wodę – tak jak lane kluseczki.
6. Gotuj przez 1-2 minuty po wynurzeniu, a potem wylej kluseczki na sitko i odsącz je.

\* Zawiera naturalnie występujące cukry.



## Kotleciki rybne

### Składniki:

- 15 g ugotowanego na parze fileta rybnego bez ości
- 2 łyżki wody
- 1 łyżka (10 g) **Nestlé Sinlac bez dodatku cukru\***
- 1 łyżka oleju rzepakowego do smażenia

### Przygotowanie:

1. Wsyp wszystkie składniki do jednej miski.
2. Dokładnie wymieszaj, ugniatając widelcem.
3. Uformuj małe kotleciki i obtocz je w **Nestlé Sinlac bez dodatku cukru\***.
4. Smaż na patelni beztłuszczowej bądź zwykłej z dodatkiem niewielkiej ilości oleju rzepakowego.

# Schemat żywienia niemowląt z podwyższonym ryzykiem alergii pokarmowej

Wiek (miesiąc życia)	Karmienie piersią Liczba karmień	Karmienie mlekiem modyfikowanym Liczba i wielkość posiłków <sup>1</sup>	Posiłki uzupełniające
1	8-12	8-10 × 110 ml (10-120 ml)	Jeśli maluszek z jakichś powodów nie jest karmiony piersią, zapytaj lekarza lub położną o mleko hypoalergiczne o potwierdzonej klinicznie skuteczności.
2-4	8-12 (14)	6 × 120-140 ml	
5-6	8-12	5 × 150-160 ml w tym pokarmy uzupełniające: 1 × 150-160 ml  Jeśli maluszek nie jest karmiony piersią, zapytaj lekarza o mleko hypoalergiczne o potwierdzonej klinicznie skuteczności.	<b>Początek rozszerzania diety<sup>2</sup></b> <b>Kolejne kroki:</b> 1. przeciery z samych <b>warzyw</b> (brokuł, marchew, dynia) – najpierw pojedynczych, potem coraz bardziej złożone kompozycje; 2. po 2 tygodniach dodatkowo <b>owoce</b> w formie przecieru (jabłko, banan, gruszka); po zapoznaniu z nimi dziecka można zacząć łączyć je np. z bezglutenowym produktem zbożowym Nestlé Sinlac; 3. <b>kaszka bezglutenowa</b> : kleik ryżowy/kukurudziany lub kaszka ryżowa bezmleczna bądź bezglutenowy produkt zbożowy Nestlé Sinlac; 4. <b>mięso</b> (10 g: indyk, kurczak, królik, schab, cielęcina) lub jajka (2-3 łyżeczki) dodawane do przecierów warzywnych; 5. niewielka ilość <b>glutenu</b> : np. kaszka Gerber „Pełnia Zbóż”, w dowolnym okresie po ukończeniu 4. m.ż. do końca 12 m.ż.
7-8	6-8	5 × 170-180 ml w tym pokarmy uzupełniające: 2 × 170-180 ml  Jeśli maluszek nie jest karmiony piersią zapytaj lekarza o mleko z hydrolizowanym białkiem NAN EXPERTPRO® HA 2.	<b>1. Rozszerzenie diety o nowe składniki:</b> • nowe warzywa, owoce co 3 dni; • kaszka na mleku następnym NAN EXPERTPRO® HA 2 lub bezglutenowy produkt zbożowy Nestlé Sinlac na wodzie, podane same lub z przecierem owocowym; • zupa jarzynowa z mięsem (10-15 g) lub <b>rybą</b> , np. łososiem, mintajem (1-2 ×/tydz.) z dodatkiem <b>kaszy, kluseczek, ryżu lub makaronu</b> .  Dodatkowo, do końca 1. roku życia: 2. <b>zwiększanie różnorodności rozdrobnionych i posiekanych pokarmów</b> ; 3. <b>podawanie produktów „do rączki”</b> ; 4. <b>zwiększanie liczby posiłków uzupełniających (3 posiłki mleczne od 7.-8. miesiąca)</b> ; 5. <b>stopniowe przechodzenie do diety małego dziecka (3 główne posiłki i 2 przekąski)</b> .
9-12	6-8 <sup>1</sup>	4-5 × 190-220 ml w tym pokarmy uzupełniające: 2 × 190-220 ml  Jeśli maluszek nie jest karmiony piersią zapytaj lekarza o mleko z hydrolizowanym białkiem NAN EXPERTPRO® HA 2.	<b>1. Rozszerzenie diety o nowe składniki. Przykłady pokarmów:</b> • jajko kurze gotowane – 3-4 szt./tydzień; • pieczywo, biszkopty, sucharki; • przetwory mleczne <sup>3</sup> : jogurt naturalny, kefir, ser twarogowy, deserki mleczne; • warzywa i owoce surowe, posiekane, w cząstkach.  <b>Przykłady posiłków</b> <b>Śniadanie/kolacja, np.:</b> • kaszka na mleku następnym NAN EXPERTPRO® HA 2 lub bezglutenowy produkt zbożowy Nestlé Sinlac przygotowany na wodzie – same lub z dodatkiem owoców; • pieczywo z twarogiem lub jajkiem. <b>Obiad 2-daniowy (może być rozsunięty w czasie), np.:</b> I – zupa jarzynowa z kawałkami warzyw II – ziemniaki, ryż, kasza lub drobny makaron + mięso/ryba rozdrobnione (15-20 g) + jarzyna (konieczny niewielki dodatek tłuszczu, np. oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek).

Rodzic decyduje, co dziecko zje, kiedy i jak jedzenie będzie podane, a dziecko decyduje, czy i ile zje.

<sup>1</sup> Dziecko spożywające mniejsze porcje może potrzebować większej liczby karmień.

<sup>2</sup> Orientacyjna liczba posiłków i wielkość porcji.

<sup>3</sup> Dotyczy niemowląt, które są karmione w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym.

<sup>4</sup> U dzieci karmionych piersią liczba karmień może być większa.

<sup>5</sup> Pełne mleko krowie po 12. m.ż. – mała ilość można stosować wcześniej od przygotowania pokarmów uzupełniających, np. płacusków.

Jeżeli Twoje dziecko znajduje się w grupie podwyższonego ryzyka wystąpienia alergii na białko mleka krowiego, wybierz naszą unikalną kompozycję mleka następnego z częściowo hydrolizowanym białkiem.

# NAN EXPERT<sup>pro</sup> HA 2

Nowe opakowanie

Częściowo



hydrolizowane białko

Bifidobacterium Lactis



kultury bakterii



Imunoskładniki<sup>1,2</sup>



wspierają odporność<sup>1</sup>

DHA i ARA



niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 i omega-6

<sup>1</sup>Imunoskładniki (cynk, <sup>2</sup>żelazo, <sup>3</sup>wit. A i <sup>2</sup>C), czyli składniki mineralne i witaminy uczestniczące w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego dziecka. <sup>2</sup> Zawartość zgodnie z przepisami prawa.

Ważna informacja. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zadajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, powinniście pamiętać, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia - rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Rezygnacja z karmienia piersią niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Jeśli zdecydowaliście, że maluszek będzie karmiony piersią, przypominamy, że prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.

**Mamo, Tato! Pamiętaj, że jesteś pierwszym ratownikiem dla swojego dziecka!**



## BEZDECH

Bezdech to zanik przepływu powietrza przez drogi oddechowe, niezwiązany z obecnością w nich ciała obcego. Może doprowadzić do utraty przytomności i zatrzymania krążenia. Zareaguj, jeśli Twoje dziecko ma problem z oddechem, jest zaniepokojone i zaczyna sinieć.

## CIAŁO OBCE W DROGACH ODDECHOWYCH (ZAKRZTUSZENIE/ZACHŁYŚNIĘCIE)

Zakrztuszenie to zamknięcie dróg oddechowych przez ciało obce. Natomiast zachłyśnięcie to zamknięcie dróg oddechowych dziecka przez płyn. Charakterystycznymi objawami w tych sytuacjach są: utrudniony oddech, nieefektywny kaszel i widoczne zasinienie na twarzy. Nie panikuj, masz aż 70-80% szans na przywrócenie oddechu swojemu dziecku.

## RESUSCYTACJA KRĄŻENIOWO-ODDECHOWA (RKO)

Tę czynność należy wykonać w przypadku, gdy dziecko jest nieprzytomne i nie oddycha. Nie zwlekaj z reakcją, ponieważ już po 3 minutach może dojść do nieodwracalnych zmian w mózgu. Zaczynij działać!

Jak widzicie, schematy postępowania są bardzo proste, wystarczy tylko, że nie poddadacie się panice i zaczniecie działać. Mamy nadzieję, że nigdy nie będziecie mieli okazji się o tym przekonać. Jeśli jednak taka sytuacja przydarzy się dziecku będącemu w Waszym otoczeniu, to pamiętajcie, że jesteście najlepszymi ratownikami, ponieważ macie najwięcej czasu na podjęcie odpowiednich czynności, a w stanach nagłych szybka reakcja decyduje o życiu.

**01**

**POBUDŹ DOTYKIEM**

1. Weź dziecko na ręce.
2. Spróbuj pobudzić je dotykiem.
3. Jeśli to nie pomoże, działaj dalej.

**02**

**DMUCHAJ W BUZIĘ**

1. Mocno dmuchnij w buzię dziecka do 5 x.
2. Obserwuj reakcję maluszka.
3. Jeśli to nie pomoże, działaj dalej.

**03**

**ZMIENŲ POZYCJĘ**

1. Ułóż dziecko stabilnie na przedramionach.
2. Pochyl dziecko bezpiecznie głową w dół do 3 x.
3. Jeśli to konieczne, działaj dalej.

**04**

**WYKONAJ ODDECHY RATOWNICZE**

1. Ułóż dziecko na plecach.
2. Obejmij usta i nos dziecka swoimi ustami i wykonaj do 5 oddechów.
3. Jeśli to nie pomoże, wezwij pomoc i rozpocznij RKO.

**01**

**ODSTAW NIEMOWLAKA**

1. Odstaw od piersi/butelki.
2. Ułóż na boku, głową przechyloną w dół.
3. Obserwuj reakcję.
4. Jeśli to konieczne, działaj dalej.

**02**

**PRZYGOTUJ SIĘ DO UDERZEŃ I UCISKÓW**

1. Przyjmij stabilną pozycję.
2. Ustabilizuj ciało niemowlaka na swoim przedramieniu.
3. Ułóż go tak, aby wykonać efektywne uderzenia pomiędzy łopatkami.

**03**

**UDERZAJ W PLECY**

1. Kciukiem i wskazielcem podtrzymuj bródkę.
2. Ułóż nasadę nadgarstka pomiędzy łopatkami.
3. Uderz do 5 x, prowadząc dłoń posuwistym ruchem w stronę główki.
4. Jeśli to nie działa, wykonaj następny krok.

**04**

**UCISKAJ KLATKĘ PIERSIOWĄ**

1. Ułóż dwa palce na klatce piersiowej, tuż poniżej linii sutków.
2. Uciskaj klatkę piersiową do 5 x.
3. Jeśli to nieskuteczne, wezwij pomoc, powtarzaj uderzenia i uciśki.
4. Gdy dziecko straciło przytomność (leci przez ręce), oceń jego stan i rozpocznij RKO.

**01**

**OCEŃ REAKCJĘ DZIECKA**

1. Sprawdź, czy reaguje na dotyk.
2. Sprawdź, czy reaguje na głos.
3. Jeśli nie ma kontaktu z dzieckiem, wezwij pomoc.

**02**

**SPRAWDŹ ODDECH**

1. Połóż dziecko na twardej powierzchni.
2. Odsuń bródkę od klatki piersiowej.
3. Sprawdź, czy dziecko oddycha. Jeśli wyczułeś poniżej 5 oddechów lub ich brak, wykonaj oddechy ratunkowe.

**03**

**BRAK ODDECHU**

1. Wykonaj 5 oddechów, obejmując usta i nos dziecka swoimi ustami.
2. Wezwij pogotowie ratunkowe, jeśli nie zrobiłeś tego wcześniej.
3. Jeżeli to konieczne, rozpocznij resuscytację (RKO).

**04**

**ROZPOCZNIJ RESUSCYTACJĘ**

1. Uciskaj środek klatki piersiowej 2 palcami 30 x.
2. Wykonaj oddechy ratunkowe 2 x.
3. Kontynuuj resuscytację do momentu przyjazdu pogotowia lub poprawy stanu dziecka.