

Zawiera Siatki centylowe,
Kalendarz rozwoju dziecka oraz
Schemat żywienia niemowląt



Jak możesz wspierać rozwój i odporność swojego dziecka?

Nestlé
NAN 2

Poradnik dla rodziców
maluszka po 6. miesiącu

Drogi Rodzicu,

Pierwsze 3 lata życia Twojego dziecka, w tym okres płodowy, to czas jego bardzo intensywnego rozwoju – zmian w zakresie nabywanych zdolności, umiejętności, zachowania czy wyglądu. To właśnie wtedy kształtują się i rozwijają poszczególne narządy i układy oraz ma miejsce **programowanie żywieniowe**.

Obserwowanie każdego dnia, jak wspaniale rozwija się Twój maluszek, to radość, która nie ma sobie równej. Możesz jednak zrobić znacznie więcej – podjąć działania, które będą wspierać jego prawidłowy rozwój. To dlatego oddajemy w Twoje ręce ten poradnik – mamy nadzieję, że znajdziesz w nim potrzebną wiedzę i przydatne wskazówki, dzięki którym łatwiej będzie Ci towarzyszyć maluszkowi w tej wspaniałej przygodzie i pomagać mu, by mógł zdrowo rosnąć i się rozwijać.

?

Czy wiesz, że...

Tylko w ciągu pierwszych 12 miesięcy Twój maluszek potroi swoją masę urodzeniową, a długość jego ciała może zwiększyć się aż o połowę?

Spis treści

1	Co decyduje o rozwoju dziecka?	2
2	Mleko mamy – najlepszy pokarm	3
3	Co po karmieniu piersią?	5
4	Rozszerzanie diety	7
5	Jak oceniać rozwój dziecka?	9
	Siatki centylowe	11
	Kalendarz rozwoju dziecka	13

Co decyduje o rozwoju dziecka?

Czynniki kluczowe dla zdrowia i rozwoju maluszka

- stan zdrowia rodziców
- natężenie stresu w życiu rodziców
- sposób odżywiania rodziców (zwłaszcza mamy)
- używki stosowane przez rodziców (alkohol, nikotyna, środki odurzające)
- aktywność fizyczna przyszłej mamy
- zanieczyszczenie środowiska
- warunki socjoekonomiczne
- **dieta dziecka (w tym karmienie piersią)**



Programowanie żywieniowe

Od tego, co dziecko je w pierwszych latach życia, mogą zależeć jego nawyki żywieniowe i przyszłe zdrowie. Tę zależność między żywieniem dziecka a jego zdrowiem w przyszłości nazywamy **programowaniem żywieniowym we wczesnym okresie życia**.

Mleko mamy – najlepszy pokarm dla dziecka

Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia. Mleko mamy zapewnia maluszkowi idealnie zbilansowaną dietę oraz **chroni go przed chorobami**. Eksperti zalecają wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka i kontynuowanie karmienia mlekiem mamy aż do momentu, gdy maluszek skończy 2 lata – jednocześnie wprowadzając produkty uzupełniające o odpowiedniej wartości odżywczej.



Zdarzają się jednak sytuacje, w których karmienie piersią nie jest możliwe. Wówczas, po konsultacji z lekarzem, należy wybrać odpowiednie mleko modyfikowane.

Tak wyjątkowe jak potrzeby Twojego dziecka

Mleko kobiece jest naprawdę wyjątkowe! Wiesz, że jego skład zmienia się w zależności od wieku dziecka? Kluczowym składnikiem mleka kobiecego, którego ilość podlega istotnym zmianom, jest białko. Ważne, aby kontrolować **ilość i jakość białka**, jaką niemowlę otrzymuje w pierwszych miesiącach swojego życia. Mleko kobiece zapewnia optymalną ilość białka, która zmienia się wraz z rozwojem dziecka, zachowując najwyższą jakość.

Na początku życia maluszka mleko kobiece zawiera duże ilości białka, ponieważ dziecko potrzebuje go do intensywnego w tym okresie wzrostu. Z czasem ilość białka w mleku mamy ulega zmniejszeniu, gdyż potrzeby dziecka w tym zakresie maleją, rośnie natomiast ilość spożywanego pokarmu.

Mleko mamy może zmniejszać ryzyko nadwagi i otyłości w przyszłości. Decydującym czynnikiem może być właśnie wysoka jakość i odpowiednia ilość białka, na każdym etapie idealnie dopasowana do potrzeb dziecka.

Karmienie piersią pomaga także **budować odporność dziecka**. W pokarmie naturalnym zawarte są **oligosacharydy mleka kobiecego**. To trzeci pod względem ilości składnik mleka mamy. Badania pokazują, że **oligosacharydy mleka kobiecego wspierają niedojrzały jeszcze układ odpornościowy dziecka**.

Główne składniki stałe pokarmu kobiecego

* oligosacharydy mleka kobiecego



Co po karmieniu piersią?

Kiedy mama zdecyduje się zakończyć karmienie piersią, staje przed ważną decyzją – wyborem mleka modyfikowanego najlepszego dla jej dziecka. **Nie każde mleko modyfikowane jest takie samo** - zawarte w nich składniki mogą się różnić, dlatego warto dowiedzieć się o nich jak najwięcej, by znaleźć produkt najlepiej dopasowany do potrzeb maluszka. **Wzorem pokarmu dla niemowlęcia jest mleko mamy**, więc receptury mlek modyfikowanych powinny bazować na badaniach mleka kobiecego.

Szukając mleka następnego, zwróć uwagę m.in. na:

- oligosacharydy mleka kobiecego,
- nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 i omega-6, m.in. ARA,
- optymalną ilość wysokiej jakości białka,
- kultury bakterii, takie jak np. *L. reuteri* czy *B. lactis*,
- obecność wyłącznie laktozy – cukru naturalnie zawartego w mleku.

Inspirowane mlekiem mamy

To właśnie **mleko mamy jest inspiracją dla naukowców Nestlé**, którzy tworzą unikalne receptury mleka modyfikowanego. Każdego dnia, od ponad 60 lat, w nowoczesnych laboratoriach zgłębiają oni tajemnice pokarmu kobiecego – co zawiera i w jakich proporcjach. Dzięki temu wiedzą, że skład mleka kobiecego jest niepowtarzalny i ciągle się zmienia, aby sprostać potrzebom dziecka na danym etapie rozwoju. **Tworząc receptury mlek modyfikowanych NAN 2, staramy się stale zbliżać ich kompozycję do składu mleka mamy.** Wszystko po to, aby zawierały składniki niezbędne do tego by wspierać rozwój, odporność i metabolizm Twojego dziecka.



Potrzeby dziecka zmieniają się wraz z wiekiem, dlatego mleko modyfikowane powinno być dopasowane do etapu rozwoju dziecka.

Nestlé
NAN 2

Nestlé
NAN 3

Nestlé
NAN 4

Nestlé
NAN 5

dla niemowląt
powyżej
6. miesiąca

dla dzieci
powyżej
1. roku

dla dzieci
powyżej
2. roku

dla dzieci
powyżej
2,5 roku

Szukasz mleka modyfikowanego?

Każde dziecko jest inne, dlatego stworzyliśmy **3 różne pod względem składu linie mlek modyfikowanych**.

Poznaj każdą z nich, skonsultuj się ze swoim pediatrą i wybierz produkt odpowiedni dla Twojego maluszka.



NAN SUPREMEPRO® 2

- kompleks aż 5 oligosacharydów mleka kobiecego (2'-FL, DFL, LNT, 3'-SL, 6'-SL)
- immunoskładniki (witamina A, C i D)^{1,2} wspierające odporność
- DHA² (omega-3), który wspomaga rozwój wzroku i mózgu³, oraz ARA (omega-6)
- GENTLE OPTIPRO® – opatentowany proces pozwalający uzyskać częściowo hydrolizowane białko
- kultury bakterii *L. reuteri*, takie jak w mleku mamy
- wyłącznie laktoza, czyli cukier naturalnie występujący w mleku



NAN OPTIPRO® Plus 2 HMO

- oligosacharydy mleka kobiecego 2'-FL
- immunoskładniki (cynk, żelazo, witamina D)^{1,2} wspierające odporność
- DHA² (omega-3), który wspomaga rozwój wzroku oraz mózgu³
- OPTIPRO® – zaawansowana technologia białka
- kultury bakterii *L. reuteri*, takie jak w mleku mamy
- wyłącznie laktoza, czyli cukier naturalnie występujący w mleku



NAN OPTIPRO® 2

- immunoskładniki (cynk, żelazo, witamina D)^{1,2} wspierające odporność
- DHA² (omega-3), który wspomaga rozwój wzroku oraz mózgu³
- OPTIPRO® – zaawansowana technologia białka
- kultury bakterii *B. lactis*
- wyłącznie laktoza, czyli cukier naturalnie występujący w mleku



¹ Immunoskładniki², czyli składniki mineralne i witaminy, które uczestniczą w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego dziecka.

² Zawartość zgodnie z przepisami prawa.

³ Przy dziennym spożyciu 100 mg DHA w jednej bądź większej liczbie porcji.

⁴ Badanie oparte na wystandaryzowanej ankiecie przeprowadzonej wśród pracowników służby zdrowia dla grupy 15 rynków zdefiniowanych

przez Nestlé (stanowiących 73% sprzedaży mlek modyfikowanych dla niemowląt na świecie, na podstawie danych Nestlé w latach 2017-2020. Badanie zostało przeprowadzone przez IQVIA, IPSOS i kilka innych agencji badawczych. Analiza międzyrynkowa koncentrowała się na markach mleka modyfikowanego występujących globalnie, monitorowanych przez firmę Nielsen.

Rozszerzanie diety dziecka

W miarę jak Twoje dziecko jest coraz większe, chce coraz aktywniej poznawać świat, więc potrzebuje coraz większych ilości energii i składników odżywczych. W okresie między 17. a 26. tygodniem życia u większości maluszków pojawiają się umiejętności potrzebne do spożywania pokarmów stałych.

Rozszerzanie diety to okres przechodzenia z posiłków wyłącznie mlecznych na pokarmy stałe.

Pomocą we wprowadzaniu pokarmów innych niż mleko jest przygotowany przez specjalistów aktualny Schemat żywienia niemowląt, który znajdziesz na następnej stronie.

?

Czy wiesz, że...

Okres rozszerzania diety jest kluczowy dla kształtowania preferencji żywieniowych dziecka, które mogą zostać z nim nawet... na całe życie! Badania pokazują, że maluszki, które w tym czasie otrzymywały więcej różnorodnych warzyw, w przyszłości chętniej po nie sięgały.

Rozszerzanie diety dziecka warto rozpocząć od jednoskładnikowych przecierów warzywnych Gerber. Potem stopniowo w jadłospisie mogą pojawiać się coraz bardziej złożone kompozycje oraz produkty z kolejnych grup, jak owoce czy kaszki wzbogacane w żelazo.



Więcej informacji na temat rozszerzania diety dziecka znajdziesz w naszej broszurze „**Smacznie i zdrowo od pierwszej łyżeczki. Poradnik żywienia najmłodszych.**” oraz na stronie programu edukacyjnego dla rodziców **Nestlé Baby&me**.

Schemat żywienia dziecka w 1. roku życia

Wiek dziecka	1. miesiąc życia	2.-4. miesiąc życia	5.-6. miesiąc życia	7.-8. miesiąc życia	9.-12. miesiąc życia
Karmienie piersią Liczba karmień	8-12	8-12 (14)	8-12	6-8	6-8 ⁴
Karmienie mlekiem modyfikowanym Liczba i wielkość posiłków	8-10 × 110 ml (10-120 ml)	6 × 120-140 ml	5 × 150-160 ml	5 × 170-180 ml	4-5 × 190-220 ml
Rodzaj i konsystencja pokarmów	Rekomendowane wyłącznie karmienie piersią			Kontynuacja karmienia piersią lub mlekiem modyfikowanym	
	Pokarmy płynne		Gładkie purée ²	Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów	
Przykłady pokarmów				Produkty podawane do ręki	
				Zmiksowane/drobno posiekane gotowane mięso, ryby Rozgniecione gotowane warzywa i owoce Posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszką, pomidor) Miękkie kawałki/częstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki Kasze, pieczywo Pełne mleko krowie po 12. miesiącu³	
				3 główne posiłki i 2 mniejsze 3 posiłki mleczne od 7.-8. miesiąca⁵	

¹ Orientacyjna liczba posiłków i wielkość porcji. ² Dotyczy niemowląt karmionych w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym.

³ Małe ilości mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale nie powinno być ono stosowane jako główny produkt mleczny przed 12. m.ż. ⁴ Dziecko spożywające mniejsze porcje może potrzebować większej liczby karmień.

⁵ U dzieci karmionych piersią liczba karmień piersią może być większa.

Schemat żywienia niemowląt zaczerpnięto z: Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne/Pediatrica, rok 2021, T. 18, DOI:10.17444/SMP2021.18.02.

Jak oceniać rozwój dziecka?

Siatki centylowe

Aby kontrolować prawidłowy rozwój dziecka, zaleca się mierzyć i ważyć je co miesiąc przez pierwsze 3 lata jego życia. Siatki centylowe pomogą Ci obiektywnie ocenić rozwój fizyczny maluszka.

Centyle pokazują, jak na tle rówieśników tej samej płci wypada Twoje dziecko, biorąc pod uwagę jego wyniki w zakresie określonego parametru. Na przykładzie masy ciała można powiedzieć, że centyle określają, ile procent dzieci w danym wieku waży mniej niż Twój maluszek.

Siatki centylowe tworzone są na podstawie wyników wieloletnich badań prowadzonych na dużej grupie dzieci z całego świata na zlecenie Światowej Organizacji Zdrowia – WHO. Zaznaczając na nich wyniki kolejnych pomiarów, otrzymuje się **krzywą rozwoju**. Pokazuje ona, jak z upływem czasu zmieniał się u Twojego dziecka dany wskaźnik. Jeśli Twój maluszek urodził się przed terminem, naturalne jest, że będzie rozwijał się nieco inaczej niż dzieci urodzone o czasie. Aby śledzić jego wzrost, korzystaj z **siatek centylowych stworzonych specjalnie z myślą o wcześniakach**.

Aby pomóc Ci obserwować rozwój Twojego maluszka, **na stronach 11-12 umieściliśmy siatki centylowe** proporcji masy do długości ciała. Dzięki temu łatwiej będzie regularnie zaznaczać postępy maluszka w rozwoju i ewentualnie od razu skonsultować je z lekarzem podczas wizyty.

Kalendarz rozwoju

Każdy maluszek rozwija się we własnym tempie. Korzystając z **Kalendarza rozwoju dziecka, który znajdziesz na stronach 13-14**, możesz śledzić u niego osiąganie kolejnych umiejętności. Jeśli jednak we wskazanym czasie nie zaobserwujesz kogoś z osiągnięć, nie wyciągaj pochopnych wniosków. Porozmawiaj z lekarzem, który oceni i ewentualnie zaleci wizytę u specjalisty. Pamiętaj też, że często rodzice z dnia na dzień odnotowują nowe umiejętności dziecka, więc nawet jeśli dziś maluszek nie wykonuje danej czynności, może jutro Cię zaskoczyć?

Czy wiesz, że...

Po narodzinach wciąż trwa szybki rozwój mózgu. Do pierwszych urodzin masa tego narządu zwiększy się prawie 3 razy - w ten sposób osiągnie on połowę rozmiarów mózgu osoby dorosłej.



Chcesz wiedzieć więcej o rozwoju i żywieniu dziecka?

Dołącz
do programu:

Nestlé
Baby & me



**Skorzystaj
z przydatnych narzędzi**



**Zadaj pytanie
naszym ekspertom**



**Korzystaj z naszych
jadłospisów**



**Wygrывaj atrakcyjne
nagrody w konkursach**

**Otrzymaj newsletter z pomocnymi informacjami
od ekspertów oraz dostęp do innych materiałów,
które dla Ciebie przygotowaliśmy!**

Nasi eksperci czekają na Ciebie!



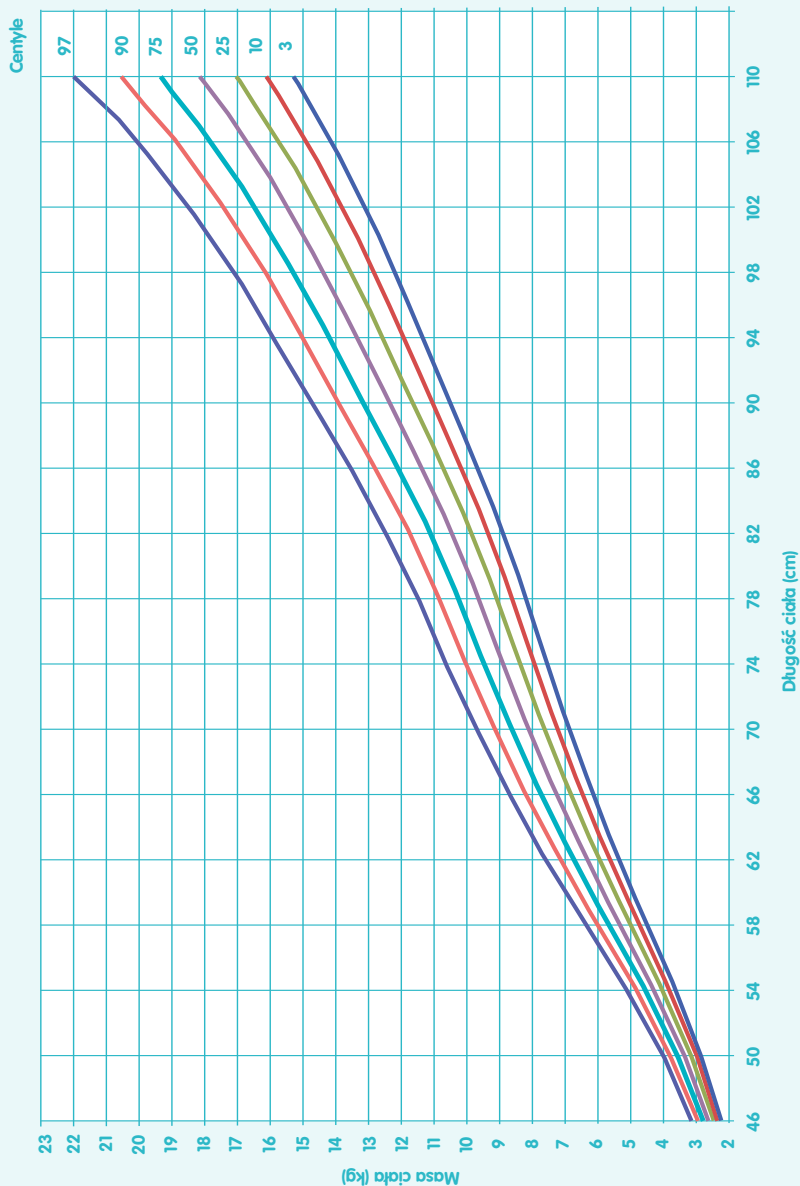
Wyślij wiadomość i skontaktuj się z nami
za pomocą Messengera na Facebooku
lub na stronie Nestlé Baby&me.

Możesz również napisać do nas
za pośrednictwem formularza kontaktowego
na stronie www.zdrowystartwprzyszlosc.pl.



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 wyłączniego 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. Zdajemy 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. Dzięki rozwijając 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.

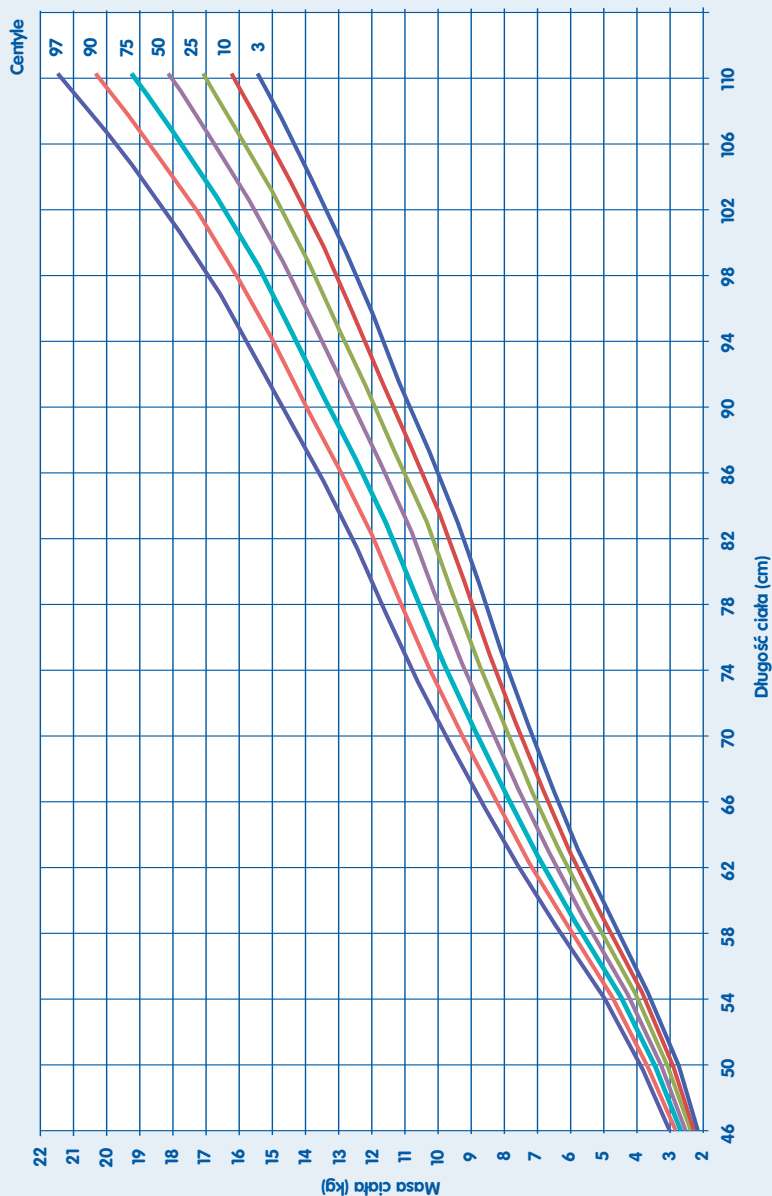
Siatka centylowa proporcji masy do długości ciała dziewczynek



Standard WHO – pomiary dzieci w latach 1997-2003

WHO Child Growth Standards

Siatka centylowa proporcji masy do długości ciała chłopców



Kalendarz rozwoju dziecka

Etap rozwoju												
	     											
Wiek dziecka	NOWORODEK UNOSI GŁOWĘ OBRACA SIĘ Z PLECÓW NA BRZUCH SIEDZI SAMODZIELNIE RACZKUJE I ZACZYNA CHODZIĆ											
	1. miesiąc życia	2. miesiąc życia	3. miesiąc życia	4. miesiąc życia	5. miesiąc życia	6. miesiąc życia	7. miesiąc życia	8. miesiąc życia	9. miesiąc życia	10. miesiąc życia	11. miesiąc życia	12. miesiąc życia
Schemat rozwoju												
	- Obraca się z boku na plecy - Unosi głowę (podbródek) - Opanowało odruch chwytny (zaciska rękę na przedmiocie) - Skupia wzrok na twarzy - Reaguje na dźwięk (np. głos, dźwięk dzwonka) - Wyraża mimicznie (uśmiechem) radość, zadowolenie - Łączy ssanie z połykaniem	- Unosi głowę (opiera się na przedmiotach) - Zanika odruch chwytny - Odwraca głowę w kierunku dźwięku	- Obraca się z pleców na bok - Trzyma głowę prosto w pozycji pionowej - Sięga po przedmioty - Śledzi wzrokiem (wodzi wzrokiem za przedmiotem) - Głuchy (grucha) – dźwięki: agu, kli, tli, bwe - Pojawia się społeczny uśmiech (odzwajemia uśmiech dorosłego) - Odruchowo poszukuje pokarmu	- Unosi głowę i klatkę piersiową (opiera się na dłońmi) - Chwyta przedmiot całą dłońmi - Sięga ręką po przedmiot - Wykonuje symetryczne ruchy ku przedmiotowi obiema rękami - Wyraża mimicznie złość i smutek	- Siada (przy podciąganiu za ręce) - Samodzielnie siedzi przy opieraniu się (przez krótki czas) - Chwyta całą dłońmi (potrzęsanie, postukiwanie chwytanym przedmiotem) - Bawi się przedmiotem (przekładając go z ręki do ręki) - Reaguje uśmiechem, głużeniem – na najbliższą rodzinę - W stosunku do obcych staje się lękliwe, nieufne - Zaczyna silnie ssać	- Przewraca się z pleców na brzuch - Unosi głowę w pozycji na plecach (ok. 3s) - Gaworzy - Bawi się swoimi nogami - Zaczyna zgrywać (wyrzucanie zębów mlecznych potra do 3. roku życia) - Wykazuje pierwsze reakcje świadczące o rozpoznawaniu u dorosłych mimicznych wyrazów emocji - Jest coraz bardziej zainteresowane kontaktami z rówieśnikami - Zaczyna próbować dokładnie rozdzielić produktów (takich jak np. gęsta kasza, owsianka) - Zaczyna jeść łyżeczką – otwiera usta, gdy zbliża się łyżeczka; wypycha językiem (reakcja przejściowa) - Zaczyna pić z otwartego kubka	- Samodzielnie siedzi bez podparcia - Trzyma po jednym przedmiocie w każdej ręce (ogląda je, przekłada) - Szuka schowanej zabawki - Je łyżeczką - Reaguje na swoje imię - Wyraża mimicznie strach „Zbiera” pokarm z łyżki – wargami	- Siada z pozycji na brzuchu - Naśladuje gesty, np.: pukanie, machanie - Chwyta jednocześnie kilka przedmiotów - Manipuluje przedmiotem, używając obu rąk	- Sprężynuje (podczas trzymania pod pachami) - Opanowało chwyt pęsetkowy (przeciwstawienie kciuka i palca wskazującego) - Raczkuje - Próbuje samodzielnie jeść posiekane lub rozdrobnione pokarmy (podawane do rączki)	- Wstaje przy oparciu - Staje, podtrzymując się - Naśladuje ruchy dorosłego	- Chodzi (podtrzymywane za obie ręce) - Wkłada mniejsze przedmioty w większe - Rozpoznaje imiona bliskich osób	- Próbuje stawiać pierwsze samodzielne kroki - Stoi bez trzymania się - Próbuje samodzielnie rysować - Podaje przedmiot na prośbę (przy jednoczesnym wskazaniu przedmiotu) - Operuje 4-5 słowami - Wyraża mimicznie nieśmiałość i wstyd - Gryzie pokarmy o różnych konsystencjach (stabilizacja żuchwy) - Samodzielnie je łyżeczką
Opracowanie merytoryczne kalendarza rozwoju dziecka: prof. dr hab. n. med. Barbara Kamińska i dr Daria Bogucka, Katedra i Klinika Pediatrii, Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Gdański Uniwersytet Medyczny												