



PORADNIK

BLW

**Chcę odkrywać świat
na własną rękę!**

Spis treści

1. Wstęp

2. BLW - zacznijmy od podstaw

- Baby-Led Weaning
- Zaufaj intuicji swojego dziecka!
- Kiedy dziecko jest gotowe na BLW?
- Jak przygotować się do posiłku w ramach BLW?

3. Nie dajmy się zastraszyć – obalamy mity!

- Mit nr 1: BLW jest bardzo czasochłonne.
Nieprawda!
- Mit nr 2: BLW oznacza wieczny bałagan w domu.
Niekoniecznie!
- Mit nr 3: BLW prowadzi do znacznego zubożenia diety maluszka.
Niekoniecznie!
- Mit nr 4: BLW nie daje dziecku szansy na naukę jedzenia łyżeczką.
Nieprawda!
- Mit nr 5: BLW wyklucza tradycyjne korzystanie z gotowych dań dla niemowląt.
Nieprawda!
- Mit nr 6: BLW jest niebezpieczne dla dziecka.
Nieprawda!

4. BLW w codziennym życiu

- Samodzielne łączenie smaków
- Maluszek trenuje jedzenie łyżeczką
- Smak kolorów – owocowe szaleństwo
- Produkty mleczne – doskonały trening BLW

5. Zakończenie

Metoda BLW – zapewne już gdzieś słyszeliście ten tajemniczo brzmiący skrót.

Czy wiecie, co kryje się pod tą nazwą? Jeśli nie, to wyjaśnimy Wam krok po kroku, na czym polega ta technika i dlaczego zyskała sobie taki rozgłos.

A może znacie już jej zasady, ale nie wiecie, czy warto z niej skorzystać i jak ewentualnie to zrobić? W takim razie przeczytajcie nasz poradnik i przekonajcie się, że stosowanie metody BLW wcale nie musi być trudne i uciążliwe – a za to może się okazać **korzystne i bezpieczne dla Waszego maluszka.**



Wyjaśnimy Wam krok po kroku, jak powstała idea BLW i na czym ona polega.

Obalimy też po kolei mity, które wokół niej narosły. Wy zaś przekonacie się, że rozszerzanie diety maluszka może być fascynującą, kolorową przygodą.

Baby-Led Weaning

Skrót BLW pochodzi od angielskiego terminu „**Baby-Led Weaning**”, który oznacza rozszerzanie diety sterowane przez samo dziecko. Ta nowatorska metoda została opracowana na początku XXI wieku przez Gill Rapley i Tracey Murkett. Od tego czasu zdobywa sobie coraz większą popularność.



BLW - czyli: Bobas Lubi Wybór

Głównym jej założeniem jest to, że maluszkowi, któremu zaczynamy rozszerzać dietę, proponuje się pokarmy stałe, ale **pozwała mu się samodzielnie sięgać po jedzenie i decydować o tym, co zje** z przedstawionego mu wyboru produktów. Dzięki temu działa się też w zgodzie z aktualnymi zaleceniami co do żywienia niemowląt – nie przymusza się bowiem maluszka do jedzenia. Wasze dziecko będzie więc poznawało nowe smaki wedle własnej intuicji, w zgodzie z własnym instynktem. Stąd właśnie wzięto się polskie rozwinięcie skrótu BLW – czyli: „Bobas Lubi Wybór”!

Zaufaj intuicji swojego dziecka!

Aby umożliwić dziecku samodzielne sięganie po jedzonko, trzeba oczywiście odpowiednio je przygotować. Posiłki oparte na metodzie BLW komponowane są w ten sposób, że maluszkowi **przedstawia się do wyboru kilka produktów**, z których każdy jest przystosowany do tego, by trafić do małych rączek. Są to więc początkowo **warzywa pokrojone na kawałki czy słupki lub cząstki owoców**, a później – także małe kromeczki pieczywa.

Czy wiesz, że...

Dziecko – kierując się własnym smakiem – może instynktownie sięgać po pokarmy zawierające takie składniki odżywcze, których brakuje w jego organizmie.



Rozszerzanie diety zgodnie z metodą BLW zachęca rodziców, aby zasiedli do stołu z dzieckiem. **To także jest zgodne z przyjętymi zasadami żywienia niemowląt.** Kiedy maluszek próbuje samodzielnie jeść, rodzic może obok przy stole spożywać własny posiłek. Oczywiście musi jednocześnie stale kontrolować, co robi dziecko, aby zapewnić mu bezpieczeństwo. Szybko jednak przekonacie się, że obserwowanie Waszego szkraba zafascynowanego nowymi smakami **może sprawiać ogromną przyjemność!**

Kiedy dziecko jest gotowe na BLW?

Nie ma dokładnych wytycznych co do tego, kiedy można rozpocząć wdrażanie metody BLW.

W tej kwestii mamy dla Was przede wszystkim jedną ważną wskazówkę: **zaczynajcie wtedy, kiedy zarówno maluszek, jak i Wy sami jesteście na to gotowi!** Na początku nie musicie od razu decydować się na zastosowanie wyłącznie metody BLW.



To metodę powinniście dostosować do siebie – a nie siebie do metody!

Dobrym pomysłem jest potraktowanie BLW jako sposobu na urozmaicenie codziennych posiłków. Pamiętajcie, że ma to być **szansa na rozwój Waszego dziecka**. Warto posiłki spożywać wtedy razem z maluszkiem. Przy okazji **spędzicie przy stole miłe chwile**, a dodatkowo ustanowicie rytuał, który w przyszłości może mieć spore znaczenie dla **tworzenia właściwych nawyków żywieniowych dziecka!** Nie bądźcie więc spięci i nie skupiajcie się na jak najbardziej rygorystycznym przestrzeganiu zasad BLW. **To metodę powinniście dostosować do siebie – a nie siebie do metody!**

Jeśli chcecie spróbować BLW, najpierw upewnijcie się, czy maluszek utrzymuje już stabilną pozycję siedzącą.

Jedzenie pokarmów innych niż mleko mamy w pozycji leżącej czy nawet półleżącej jest bowiem bardzo niebezpieczne i nie należy do tego dopuszczać. Oczywiście dziecko musi też już umieć złapać w rączkę kawałki pokarmu czy łyżeczkę i pokierować jedzenie do buzi.

Brak ząbków natomiast nie stanowi przeszkody do rozpoczęcia treningu samodzielnego jedzenia – maluszek odgryzie i rozdrobni przysmaki za pomocą dziąseł. Należy jedynie pamiętać o tym, aby w tym okresie szczególnie zwrócić uwagę na podawanie produktów odpowiednio miękkich – np. niektóre warzywa trzeba najpierw lekko podgotować.



Pamiętaj!

Jedzenie pokarmów innych niż mleko mamy w pozycji leżącej czy nawet półleżącej jest bardzo niebezpieczne i nie należy do tego dopuszczać.



Jak przygotować się do posiłku w ramach BLW?

Pamiętajcie, że posiłki jedzone zgodnie z metodą BLW powinniście spożywać razem, celebrując te wspólnie spędzane chwile.

Przysuńcie krzesło do karmienia do stołu i wyłóżcie do miseczek, na głębsze talerzyki lub prosto na blat stolika kilka różnych produktów – np. warzywa pokrojone w słupki, kawałki owoców, czy małe kromki chleba. Obok możecie postawić miseczkę z przecierem warzywnym lub musem owocowym. W zasięgu ręki maluszka warto też umieścić kubeczek z wodą.



Zadbajcie o to, żeby zaproponować dziecku produkty o różnych kolorach, smakach i fakturach – odgrywa to ogromną rolę w jego rozwoju!

Nie pospieszajcie dziecka i nie wmuszajcie w nie jedzenia – teraz to ono jest kierownikiem! Bądźcie przy nim i zapewnijcie mu bezpieczeństwo, ale pozwólcie mu też na trening swej samodzielności.

3

Nie dajmy się zastraszyć – obalamy mity!

Wokół BLW narosło sporo mitów, które mogą w niektórych rodzicach budzić zniechęcenie lub wręcz obawy.

Być może słyszeliście obiegowe opinie, zgodnie z którymi metoda ta jest trudna do wdrożenia i pracochłonna. Niektórzy przekonują też, że jej stosowanie powoduje, iż dziecko się nie najada i pozostaje głodne. Pokażemy Wam jednak, że to, co być może słyszeliście o BLW, niekoniecznie jest zgodne z prawdą. Przeczytajcie i dajcie się zachęcić!



Mit nr 1: BLW jest bardzo czasochłonne.

Nieprawda!

Tylko pomyślcie: ile czasu potrzebujecie na pokrojenie warzyw i owoców na kawałki oraz wyłożenie ich na talerzyki? Tyle, co nic! Do tego możecie zaproponować Waszemu maluszkowi miseczkę z owocowym deserkiem, kaszką lub delikatnym przecierem z warzyw. Dziecko, maczając w nich kawałki warzyw czy owoców, ma wówczas szansę **samodzielnie łączyć smaki** i sprawdzać, co najbardziej mu pasuje.

Mit nr 2: BLW oznacza wieczny bałagan w domu. **Niekoniecznie!**

Czy wiecie, jak jeszcze żartobliwie rozwija się skrót BLW? „Bobas Lubi Wyrzucać”! To oczywiście prawda, że pierwsze przygody maluszka z samodzielnym jedzeniem generują trochę nieporządku. Jednak nie ukrywajmy: w domu, w którym jest maluszek, w ogóle zazwyczaj panuje stan, który określa się „kontrolowanym chaosem”. Jeśli dobrze przygotujecie stanowisko dziecka do jedzenia, sprzątnięcie po posiłku nie będzie stanowiło trudności.



Rozejrzyjcie się za różnymi przydatnymi akcesoriami, które pozwalają ograniczyć bałagan związany z jedzeniem. Poniżej zobaczycie, co warto zgromadzić na stanowisku do karmienia dziecka, aby uprzątnięcie zabrudzeń nie stanowiło dla Was problemu!



Odpowiednie wysokie krzeselko, które będzie można przysunąć do Waszego stołu.



Specjalna, łatwo zmywalna mata, dzięki której bez trudu uprzątniecie z podłogi wszystko, co maluszek na nią zrzuci!



Śliniaczek – możecie wybrać albo standardowy model, albo taki w formie fartuszka, który ochroni całe ubranko dziecka.



Miseczki lub głębokie talerzyki ze specjalnymi przyssawkami, które utrudniają przesuwanie naczyń po blacie stołka.



Specjalny kubeczek ułatwiający picie – tzw. doidy cup – lub zwykły kubeczek, ewentualnie bidon ze słomką – ułatwi on maluszkowi samodzielne picie.



Mit nr 3: BLW prowadzi do znacznego zubożenia diety maluszka. **Niekoniecznie!**

Po pierwsze, już twórczyne idei BLW zauważyły, że jeśli dać dziecku możliwość samodzielnego wyboru produktów, wówczas ono samo **instynktownie może sięgać po te z nich, które są w danym momencie potrzebne jego organizmowi.** Nie musicie więc nadmiernie martwić się o to, że maluszek nie będzie się najadał, a jego dieta nie będzie odpowiednio zbilansowana.

Po drugie, **to Wy decydujecie o tym, co pojawi się na jego talerzyku.** Ważne jest danie dziecku szansy na opanowanie umiejętności samodzielnego jedzenia. **To, co wyłożycie do miseczki i zaproponujecie mu do jedzenia, zależy tylko od Was!** A nic też nie staje na przeszkodzie, abyście aktywnie reagowali na potrzeby maluszka i pomogli mu odrobinę, gdy widzicie, że sobie nie radzi.



Mit nr 4: BLW nie daje dziecku szansy na naukę jedzenia łyżeczką. **Nieprawda!**

Nie obawiajcie się, że Wasz maluszek będzie jadł tylko rączkami – mimo iż tak właśnie stereotypowo przedstawia się dzieci żywione zgodnie z metodą BLW. Jak najbardziej możecie zachęcać Waszego szkraba do zapoznawania się z łyżeczką! W diecie dziecka ważne miejsce zajmują przecież takie posiłki, które trudno zjeść bez łyżeczki, np. **kaszka dla niemowląt**. W przypadku innych dań łyżeczka też się przydaje – są to m.in. **zupki czy obiadki z mniejszymi kawałeczkami**. Gdy jecie wspólny posiłek, maluszek będzie obserwować Wasze ruchy i spróbuje je naśladować. Nie idzie mu? Nic straconego! Naprawdę nie chodzi o to, żeby w ramach metody BLW dziecko nigdy nawet nie tknęło sztućców. Możecie mu pomóc nałożyć odrobinę kaszki na łyżeczkę czy delikatnie pokierować rączkę dziecka do buzi. Warto wypróbować także metodę karmienia na 2 łyżeczki, w której swoją łyżeczką nakładasz pokarm na łyżeczkę dziecka.

Pamiętaj!

Dopóki po prostu reagujecie na potrzeby maluszka, a nie zmuszacie go do jedzenia – wszystko jest w porządku!



Mit nr 5: BLW wyklucza podawanie gotowych dań dla niemowląt.

Nieprawda!

Pamiętajcie o tym, że BLW to nie kodeks prawny. Jeśli macie ochotę spróbować tej metody, możecie potraktować ją po prostu jako **uzupełnienie tradycyjnego sposobu rozszerzania diety**, opartego na daniach gotowych. To nie są przeciwieństwa – tylko **modele wzajemnie się wzbogacające!** Nie ma przecież uniwersalnej metody do zastosowania w przypadku wszystkich dzieci – bądźcie więc elastyczni i **podążajcie za potrzebami Waszego maluszka**. Co więcej, zasady BLW mówią o tym, aby nie sadzać głodnego dziecka do poznawania nowych produktów, ponieważ będzie ono wówczas zniechęcone faktem, że zbyt wolno się najada. Możecie więc samodzielne sięganie po pokarmy traktować jako **rytualne zakończenie każdego posiłku** – maluszek z pewnością będzie na to czekał!



Czy wiesz, że...

Jeśli metodę BLW potraktujecie jako uzupełnienie tradycyjnego żywienia – opartego na daniach stworzonych przez ekspertów specjalnie z myślą o potrzebach niemowląt – zyskacie większą kontrolę nad tym, co dokładnie trafia do małego brzuszka. Dzięki temu będziecie mieli pewność, że maluszek się najada i że otrzymuje te składniki odżywcze, których potrzebuje, by zdrowo rosnąć i się rozwijać. Dla rodzica oznacza to spokój, a dziecko ma możliwość uczyć się samodzielnego jedzenia.

Mit nr 6: BLW jest niebezpieczne dla dziecka.

Niekoniecznie!

Kiedy dziecko samo steruje tempem jedzenia i wielkością poszczególnych porcji, wówczas ma pełną kontrolę nad pożywieniem, które trafia do jego buzi. Może więc szybko zareagować, w przypadku gdy np. pojawi się u niego odruch wymiotny. Oczywiście zawsze podczas posiłku maluszka – niezależnie od wybranej metody karmienia – istnieje ryzyko zakrztuszenia się dziecka. **Jeśli jednak siedzicie przy jednym stole, łatwo będzie Wam kontrolować sytuację i w porę zareagować.**

Pamiętaj!

- Dziecko nigdy nie może zostawać samo podczas jedzenia.
- W trakcie posiłku maluszek powinien stabilnie siedzieć (nie może to być np. pozycja półleżąca).
- Większe kawałki powinny być odpowiednio miękkie – dziecko musi je łatwo złapać w rączki i być w stanie odgryźć oraz żuć.
- Nie każdy kaszel podczas jedzenia to groźne zadławienie. Pamiętajcie, że maluszek po prostu dopiero uczy się odgryzać odpowiednie kawałki i wypływać te za duże. Jest to niezbędny element nauki jedzenia!



Pamiętajcie, że zasady BLW możecie dostosować do własnego codziennego rytmu życia.

Niektórzy rodzice rozszerzają dietę dziecka tylko przy użyciu tej metody, inni zaś stosują tzw. **model mieszany**. W jego ramach mieści się podawanie **tradycyjnych dań gotowych**, a w ramach uzupełnienia – serwowanie posiłków do samodzielnego spożycia przez dziecko. Nie można tu mówić o lepszych czy gorszych rozwiązaniach – najlepsze jest po prostu to podejście, które najbardziej wpasowuje się w Wasze i maleństwa możliwości.



Nie bójcie się poeksperymentować i sprawdzić, co Wam odpowiada.

Zdecydowaliście, że chcecie włączyć posiłki zgodne z BLW do Waszego rozkładu dnia, a jednocześnie nie chcecie rezygnować z wygody i pewności, jakie dają dania gotowe? Możecie pozostawić je jako podstawę diety, a dodatkowo co jakiś czas proponować maluszkowi także samodzielne jedzenie. **Mamy dla Was garść pomysłów na to, jak wykorzystując produkty Gerber można urozmaicić metodę BLW, by każdego dnia z łatwością zapewnić maleństwu składniki ważne dla zdrowego rozwoju.**

Samodzielne łączenie smaków

Preferencje dotyczące łączenia różnych smaków to bardzo indywidualna sprawa. **Pozwólcie maluszkowi samemu zdecydować, jakie połączenia najbardziej mu odpowiadają.** Obok pokrojonych w słupki gotowanych warzyw możecie wystawić miseczki z przetartymi warzywami lub daniami gotowymi Gerber.



Pokażcie dziecku, jak samodzielnie maczać kawałeczki w przecierach, a następnie zjadać tak przygotowane pyszności. Maluszki chętnie naśladują rodziców, więc zapewne zainteresuje je taka metoda jedzenia. **Dziecko nauczy się wówczas samo zanurzać warzywne kawałeczki w różnych miseczkach i odkrywać nowe połączenia smakowe.** Dodatkowo ma wtedy styczność z różnymi konsystencjami pokarmu, co wpływa na jego rozwój i stymuluje nabywanie umiejętności żucia i gryzienia.

Gerber: Przeciery jednoskładnikowe

Dla najmłodszych przeznaczone są jednoskładnikowe przeciery, które idealnie sprawdzają się także na samym początku rozszerzania diety. Dostępne są w 3 wariantach: Dynia, Brokuły, Marchewka.



Gerber Organic: Zielony groszek, brokuły, cukinia

Wytrawna kompozycja warzyw, które pochodzą z certyfikowanych, ekologicznych farm i są uprawiane w zgodzie z naturalnym cyklem przyrody. To propozycja, dzięki której już maluszki mają szansę bezpiecznie poznać smak groszku. W standardowej postaci groszek jest bowiem zbyt mały, aby podawać go niemowlęciu do samodzielnego jedzenia – mogłoby to sprzyjać zakrztuszeniu.



Gerber: Jarzynki z królikiem

Gładki przecier warzywny z marchewki, selera i pietruszki, wzbogacony o delikatne mięso z królika. Dzięki zamoczeniu w nim warzywnych słupków (np. marchewki) niemowlę może zacząć poznawać mięsny smak.



Gerber: Rybka z ziemniaczkami, cukinią i brokułami



Wyśmienita kompozycja warzyw z dzikim mintajem, pochodzącym z łowisk Oceanu Spokojnego. Obiadek przeznaczony jest dla maluszków po 6. miesiącu życia. Dzięki niemu możecie zaszerwować dziecku posiłek zawierający rybkę, której jakość dostosowana jest do potrzeb niemowląt i małych dzieci, a jednocześnie nie musicie się martwić o obecność ości.

Maluszek trenuje jedzenie łyżeczką

Niezależnie od tego, czy dziecko będzie jadło wyłącznie samodzielnie, czy planujecie je karmić w modelu mieszanym, przy jedzeniu obiadków Wasze maleństwo zapewne będzie miało styczność z łyżeczką.



Obserwujcie, czy wydaje się zaciekawione tym interesującym przedmiotem.



Jeśli tak, to dajcie mu przejąć w jedzeniu pałeczkę – i łyżeczkę! Początkowe próby mogą się wydawać mało udane, ale proces nauki zawsze przebiega stopniowo. Wasze dziecko nabywa właśnie cenną umiejętność – wspierajcie je w tym, a opanuje wszystko szybciej, niż myśleliście.

Gerber: Warzywa z wołowinką i kaszą



Danie dla małego odkrywcy wykwintnych smaków! To zbilansowane połączenie warzyw, wołowiny i kaszy jęczmiennej. Zróżnicowana konsystencja składników tego dania z pewnością zaciekawia Waszego maluszka. Co więcej, ma on szansę poznać smak kaszy, którą trudno byłoby mu jeść samodzielnie rączką – jej ziarenka są zbyt drobne.

Gerber JUNIOR: Spaghetti po bolońsku

Jeśli Wasze dziecko jest już po pierwszych urodzinach, możesz zaserwować mu jedno z ulubionych dań i małych, i dużych na całym świecie – spaghetti! Dzieci uwielbiają jeść kluseczki, a w tym daniu są one już w większych, wyraźnych kawałkach. Dzięki temu Wasz maluszek będzie dalej doskonalił sztukę gryzienia. Danie dostępne w większych słoiczkach – na większy głód!



Smak kolorów - owocowe szaleństwo

Cząstki owoców w rączkach maluszka to doskonałe narzędzie do nauki samodzielnego jedzenia w duchu BLW. Możecie je też podawać w postaci musów w miseczkach, a wówczas dziecko może próbować jeść je łyżeczką lub moczyć w nich cząstki innych owoców czy herbatniczki. Zobaczycie, że maluszek szybko zasmakuje w tego typu połączeniach i stanie się **miłośnikiem** takich przekąsek!



Pamiętaj!

Nigdy nie podawajcie małemu drobnych owoców ani orzechów, ponieważ mogłoby się nimi łatwo zakrztusić. Nie zapomnijcie też o tym, aby przed podaniem dziecku owoców upewnić się, czy usunęliście z nich niejadalne części, takie jak pestki.

Gerber: Deserki owocowe w słoiczkach

Pyszne deserki dostępne są w wielu smakach. Z pewnością Wasze dziecko odnajdzie wśród nich swoją ulubioną propozycję! Podobnie jak wszystkie deserki owocowe Gerber i Gerber Organic nie zawierają dodatku cukru – występują w nich wyłącznie cukry naturalnie zawarte w składnikach, głównie owocach.



Gerber: Deserki owocowe w tubkach

Musy owocowe Gerber dostępne w ciekawych kompozycjach smakowych. Przeznaczone są dla dzieci po 6. miesiącu życia i starszaków po roczku. Przed wami ogrom możliwości: to aż 16 wariantów, także w wersji z dodatkiem musli.



Gerber Organic: Deserki owocowe w słoiczkach

Delikatne musy z owoców pochodzących z ekologicznych gospodarstw. Występują w kilku ciekawych wariantach, m.in. z jagodą, a nawet dodatkiem buraka.



Gerber Organic: Deserki owocowe w tubkach

Pyszne jednoskładnikowe musy dla najmłodszych. Przygotowane zostały z najwyższą pieczołowitością, a w ich skład wchodzi wyłącznie owoce uprawiane w certyfikowanych, ekologicznych gospodarstwach. Doskonała przekąska dla Twojego dziecka! Dzięki zapakowaniu w wygodną tubkę łatwo można zabrać je ze sobą wszędzie i podać maluszkowi np. podczas spaceru.



Miśkopty

Chrupiące herbatniczki w kształcie misiów zostały stworzone dla niemowląt **po 8. miesiącu** życia. Zawierają witaminy, żelazo i wapń. Maluszek może je maczać w deserkach w postaci musu lub jeść na zmianę z częstkami owoców – to będzie prawdziwa przygoda dla podniebienia!



Produkty mleczne - doskonały trening BLW

Kaszk i deserki z jogurtem należą do ulubionych dań większości maluszków.

Mogą w nich maczać kawałki rozmaitych owoców, tworząc sobie własne kompozycje smakowe. A jeśli uważacie, że Wasze dziecko jest już na to gotowe, możecie mu podać łyżeczkę i zobaczyć, jak będzie sobie radziło z samodzielnym jedzeniem takiego posiłku. A nuż pozytywnie Was zaskoczy!



Gerber Organic: Deserki owocowo-mleczno-zbożowe w tubkach

Bogate w różnorodne smaki deserki – łączą owoce i zboża uprawiane w gospodarstwach ekologicznych z jogurtem z organicznego mleka. To propozycje dla dzieci powyżej 6. miesiąca życia. Dostępne w tubkach, z których można wycisnąć deserek do miseczki lub bezpośrednio na łyżeczkę. Po ukończeniu 1. roku życia można dać maluszkowi tubkę do rączki – będzie jadł z niej samodzielnie!



Czy wiesz, że...?

Alternatywą dla deserków z jogurtem mogą być propozycje zawierające mus kokosowy. Z myślą o maluszkach po 6. miesiącu powstały 100% roślinne deserki z kiwi i mango oraz jabłkiem i ananase. Nie zawierają dodatku cukru, a składniki do ich produkcji pochodzą z rolnictwa ekologicznego.



Nie jesteście jeszcze przekonani do metody BLW? Wciąż macie obawy?

Spokojnie! To nie jest wybór na całe życie. Po prostu spróbujcie. Wybierzcie sobie spokojny, leniwy dzień i potraktujcie to jako wspólnie spędzany czas.

Zadbajcie o bezpieczną przestrzeń do eksperymentów i pozwólcie Waszemu maluszkowi na przejęcie sterów podczas posiłku. Dajcie mu wolną rękę w wyborze tego, co ma jeść. I nie przejmujcie się, jeśli na początku więcej jedzenia trafi na podłogę czy ubranko niż do buzi! Dla Waszego dziecka to nie tylko posiłek, lecz także niepowtarzalna lekcja samodzielności. Cieszcie się razem z tych pięknych chwil, w których obserwujecie, jak rozwija się maluszek. Z pewnością nie zapomnicie ich do końca życia!



Wiele pysznych propozycji na dania dla dzieci znajdziecie w naszej [wyszukiwarce przepisów](#)

Nestlé
FamilyNes.



Dołącz do nas i pozwól nam wspierać Cię w rodzicielskiej podróży!

Zarejestruj się

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. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania się ze specjalistą ochrony zdrowia, który przekaże wskazówki na temat sposobu żywienia dziecka i momentu rozpoczęcia rozszerzania diety. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, pamiętajcie, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia a niesie ze sobą konsekwencje socjalne i finansowe. Rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Jeśli maluszek jest karmiony piersią, prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.