PORADNIK

# Jak przygotować dziecko do żłobka?



Nestlé FamilyNes





# Spis treści


1. Wstęp
2. Żłobek – co warto wiedzieć?
3. Jak wybrać żłobek?
4. Żywienie w żłobkach
5. Rekrutacja do żłobka
6. Jak wyjaśnić dziecku sytuację?
7. Żłobek a odporność
8. Zajęcia adaptacyjne
9. Wyprawka do żłobka
10. Pierwszy dzień w żłobku
11. Najczęstsze obawy rodziców
12. Zakończenie

# 1 Wstęp

**Postanowiliście, że Wasz maluszek pójdzie do żłobka, ale macie obawy, jak sobie poradzi w nowym otoczeniu?**

Spokojnie, spróbujcie potraktować to jako nowy etap życia Waszego dziecka. Maluszek zyska nowe grono znajomych, a kontakt z rówieśnikami może pomóc mu przygotować się do późniejszej przygody z przedszkolem.

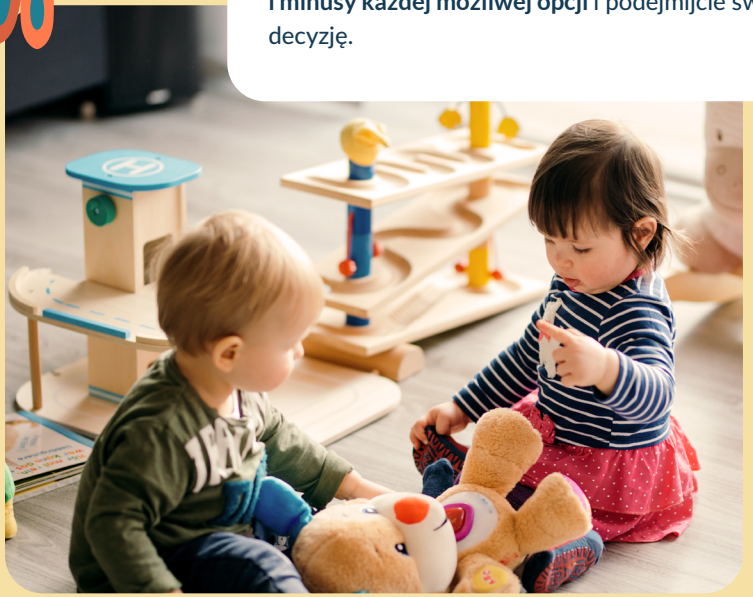


**W naszym poradniku pokażemy Wam, jak spokojnie przejść przez kolejne kroki: od podjęcia decyzji o wysłaniu maluszka do żłobka aż po pierwsze dni w tym miejscu.** Podpowiemy Wam, jak pomóc dziecku szybko zaaklimatyzować się w nowych warunkach, tak aby miało poczucie, że jest kochane i bezpieczne!

# 2 Żłobek – co warto wiedzieć?



**Rodzic, który dotychczas opiekował się maluszkiem, zaczyna zastanawiać się nad powrotem do pracy? Waszą rodzinę może czekać mała rewolucja. Być może stoicie właśnie przed pytaniem: „Kto ma się zająć naszym dzieckiem?”.** Oczywiście do rozważenia jest kilka opcji: niania, babcia, dziecięce klubiki czy żłobek... Nie ma tu jednego, sprawdzającego się w każdym przypadku rozwiązania. Sytuacja każdej rodziny jest inna i wymaga podjęcia odmiennych kroków. Zastanówcie się więc, co najlepiej sprawdzi się w Waszym położeniu. **Określcie plusy i minusy każdej możliwej opcji** i podejmijcie świadomą decyzję.



## Stanęło na żłobku? Świetnie! Pomożemy się Wam dobrze przygotować do tego ważnego kroku!

Jeżeli podświadomie myślicie, że w ten sposób wyrządzacie dziecku krzywdę, może nie wyjść z tego nic dobrego. **Maluszek może wyczuć Waszą niepewność czy lęk i powielić te uczucia**. Oczywiście macie prawo się obawiać tego, jak sobie poradzi w nowym środowisku – to zupełnie naturalne. Jednak spróbujcie nie zamartwiać się na zapas – postarajcie się być dobrej myśli. Możecie to potraktować jako nowy etap życia Waszego maluszka. **To moment, w którym ma on szansę nauczyć się funkcjonować w środowisku z rówieśnikami**. Oczywiście zapewne wszyscy przeżyjecie intensywne emocje. Jednak to Wy jako rodzice powinniście towarzyszyć dziecku i pomagać w możliwie spokojnym zaadaptowaniu się do nowej sytuacji – **właśnie rozpoczyna się dla niego nowa, ekscytująca przygoda!**





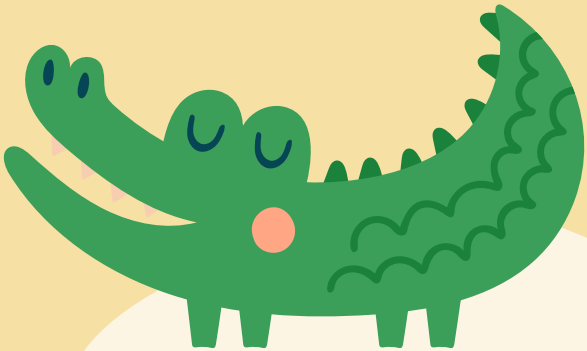
Najpierw jednak dobrze jest odpowiednio przygotować się do zmian w Waszym życiu. Warto zacząć od **zebrania wywiadu o żłobkach znajdujących się w Waszej okolicy.** Pozwoli Wam to wybrać miejsce, które najlepiej odpowiada na Wasze potrzeby. Następny krok to wzięcie udziału w **procesie rekrutacji**, a gdy pomyślnie go przejdziecie – **zajęcia adaptacyjne**. Powinno im towarzyszyć **wiele rozmów z dzieckiem** – nawet tym jeszcze niemówiącym! Niezależnie od wieku maluszka należy bowiem uszanować jego podmiotowość i postarać się wytłumaczyć, jak zmieni się jego codzienność. Na koniec małe **zakupy**, aby skompletować wyprawkę żłobkową – i w drogę!

# 3 Jak wybrać żłobek?

**Na początku dobrze jest utworzyć sobie listę żłobków i klubów dziecięcych, które w ogóle bierzecie pod uwagę.**

Oczywiście jedną z kluczowych kwestii stanowi **lokalizacja placówki**. Możecie wziąć pod uwagę żłobki znajdujące się w pobliżu Waszego domu, ale jeśli w tym rejonie macie dość ograniczony wybór, warto też przemyśleć miejsca bliskie Waszej pracy. Możecie się zdecydować na **placówkę publiczną lub prywatną**. Różnią się one zwykle ceną (raczej na korzyść tych publicznych), ale też m.in. godzinami sprawowania opieki nad dzieckiem czy **ofertą zajęć dodatkowych.** Wszystkie takie informacje powinny być dostępne na stronie internetowej żłobka. Jeśli taka nie istnieje – poproście o szczegóły oferty bezpośrednio na miejscu. **Możecie też popytać o sprawdzone żłobki wśród znajomych**, którzy korzystali z usług takich placówek.

Pomocnym źródłem informacji mogą okazać się też fora internetowe czy grupy facebookowe, zrzeszające rodziców z tej samej okolicy. Podchodźcie jednak do nich z dystansem i traktujcie jedynie jako inspirację – **za decyzję ostatecznie i tak będziecie odpowiedzialni Wy** jako opiekunowie swojego maleństwa.



## Czy wiesz, że...

Wykaz wszystkich zarejestrowanych żłobków i klubów dziecięcych znajduje się na stronie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej:

https://empatia.gov.pl/rejestr-zlobkow-i-klubow-dzieciecych

Rejestr ten uwzględnia wszystkie placówki mające zgodę na działanie. Aby się tam znaleźć, muszą one spełniać określone wymagania.

# Gdy już macie listę miejsc, które wstępnie Wam odpowiadają, możecie złożyć wizytę w wyselekcjonowanych żłobkach.

**Jeśli się na to zdecydujecie, spytajcie o możliwość obejrzenia salek i zwróćcie uwagę na ich czystość oraz wyposażenie**. Porozmawiajcie z opiekunkami. Możecie spytać o to, jak reagują one w konkretnych sytuacjach – np. gdy dziecko nie przestaje płakać po rozstaniu z rodzicem, kiedy przypadkiem się uderzy lub gdy nie chce jeść. Takie przykładowe reakcje mogą Wam wiele powiedzieć o tym, jakim typem osoby jest dana „ciocia" i czy **standardy postępowania w tym miejscu odpowiadają Waszym oczekiwaniom.** Możecie też spróbować się dowiedzieć, jaki jest rozkład dnia i jak często dzieci wychodzą na dwór.

Warto spytać również, czy po każdym dniu możecie liczyć na krótką **rozmowę z opiekunką**, w ramach której podsumuje ona, jak Waszemu maluszkowi minął czas. Bardzo ważnym elementem prowadzenia wywiadu w sprawie żłobków jest też sprawdzenie, jak w danym miejscu podchodzi się do **kwestii żywienia** – w końcu Wasze dziecko będzie tu spędzać dużą część dnia i zje większość swoich posiłków!



**O co możecie zapytać dyrekcję i personel w żłobku?**
Oto kilka kwestii, które warto poruszyć na spotkaniu, zanim zdecydujecie się na konkretną placówkę dla dziecka. Dla ułatwienia wypunktowaliśmy kilka ważnych zagadnień.



## O to warto zapytać:

• **kwestie finansowe** (opłaty za wpisanie maluszka na listę żłobkowiczów i miesięczne koszty np. za żywienie lub ewentualne czesne, jeśli myślicie o prywatnej placówce)

• **ilość opiekunek**, które przypadają na daną liczbę maluszków

• **opieka w żłobku** w wakacje i w okresach okołoświątecznych

• **wiek dzieci w grupie**, do której uczęszczałby Wasz skarb

• **harmonogram żłobkowy** – jak wygląda rozkład zajęć na cały dzień

• **leżakowanie** – kiedy, gdzie i na czym śpią maluszki

• **kwestie żywieniowe** – czy opiekunki karmią dzieci, jaka firma cateringowa dostarcza posiłki, czy można odwołać posiłek, gdy dziecko jest chore

- **kwestie higieny osobistej** – częstotliwość zmiany pieluszek, mycie rąk i zębów

- **kwestie zdrowotne** – czy dziecko musi być szczepione, jak wyglądają procedury, gdy maluszek się rozchoruje

- **zajęcia dodatkowe** – czy żłobek oferuje dodatkowe aktywności i jaki jest ich koszt

- **jak wyglądają zajęcia w terenie** – czy jest plac zabaw, jakie zabawki są na wyposażeniu żłobka

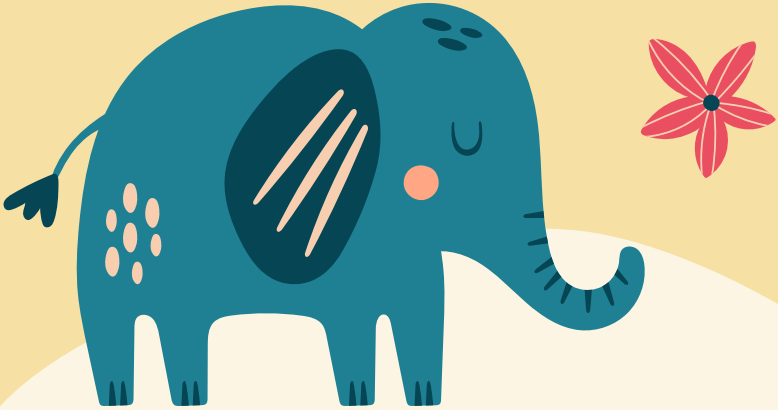
- **kwestie związane z bezpieczeństwem maluszka** – czy jest monitoring, czy żłobek oferuje ubezpieczenie

- **jak wygląda okres adaptacyjny w żłobku** – ile trwa i jakie aktywności czekają wtedy na żłobkowicza

- **czy maluszek, który jeszcze nie chodzi, jest zabierany na spacery** – jeśli tak, jak dokładnie jest to rozwiązane w danej placówce

- **jakie są metody wychowawcze w żłobku** – czy jest jakiś system nagród i kar, jak opiekunki reagują, gdy dziecko płacze

- **kwestie komunikowania się z rodzicami** – w jaki sposób wychowawca grupy czy dyrekcja informuje rodziców o ważnych wydarzeniach



# 4 Żywienie w żłobkach

**Zasady żywienia w żłobkach są szczegółowo opisane w odpowiednich normach i zaleceniach przyjętych w naszym kraju oraz na terenie Unii Europejskiej.**

Zaleca się, aby dzieci spożywały w ciągu dnia od 4 do 5 posiłków. Obejmują one **3 posiłki główne** – czyli śniadanie, obiad i kolację – **oraz pomiędzy nimi 1–2 mniejsze**: drugie śniadanie i/lub podwieczorek. Przerwy między nimi powinny wynosić około **3 godzin.**

Maluszek przebywający w żłobku w standardowym wymiarze czasowym (tj. przez 8–10 godzin) spożywa więc tam zwykle 3–4 posiłki, które mają dostarczać **70–75% całodziennego zapotrzebowania energetycznego**. Posiłki powinny być zróżnicowane i zbilansowane tak, aby zaspokajały potrzeby żywieniowe najmłodszych. W diecie maluszków w żłobkach należy więc uwzględnić **warzywa i owoce, produkty zbożowe, produkty mleczne, mięso, ryby i jaja oraz zdrowe tłuszcze**. Ograniczana powinna być zaś ilość cukru oraz soli.



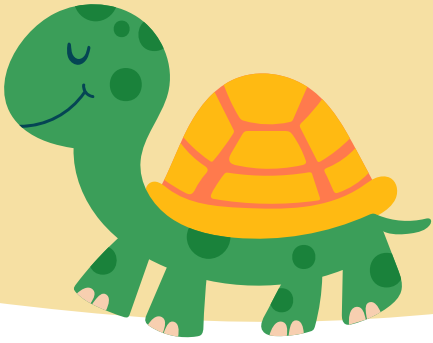
**! Pamiętaj**

**Pójście maluszka do żłobka wcale nie oznacza, że trzeba przestać go karmić naturalnie! Dziecko przyzwyczai się do tego, że w żłobku – gdzie nie ma mamy – je inne posiłki, ale w domu – np. wieczorem – może zostać przystawione do piersi. Jeśli więc tylko masz ochotę kontynuować karmienie naturalne, żłobek nie powinien być przeszkodą!**

**Pomyślcie nad tym, aby spytać, czy w danym żłobku funkcjonuje kuchnia, czy też za posiłki odpowiada firma cateringowa.** Możecie też się dowiedzieć, jak personel rozwiązuje kwestie szczególnych wymagań żywieniowych – np. w przypadku małych alergików. Dobrze jest o to spytać nawet w sytuacji, gdy takie problemy Was nie dotyczą. **Maluszki mogą bowiem nagle zacząć wykazywać jakieś reakcje alergiczne**, warto więc wiedzieć na wszelki wypadek, jakie procedury obowiązują w takich przypadkach. Poproście też np. o pokazanie Wam przykładowego menu. Dowiedzcie się, gdzie można sprawdzać jadłospisy – czy są one wywieszane na miejscu na tablicy informacyjnej, czy też są dostępne na stronie internetowej żłobka lub firmy cateringowej. Możecie spytać, z jakim wyprzedzeniem publikowane jest menu. Ma to o tyle duże znaczenie, że dzięki zaznajomieniu się z jadłospisem odpowiednio wcześniej macie szansę dobrze zaplanować także posiłki domowe. **Powinny one bowiem uzupełniać żywienie żłobkowe**.

## ! Pamiętaj

**W żłobku dziecko dostaje większość codziennych posiłków, jednak żywienie domowe ma również niebagatelne znaczenie. Maluszki uczęszczające do tych placówek powinny spożywać w domu 1–2 posiłki. Zazwyczaj są to wczesne lekkie śniadanie i wieczorna kolacja. Najlepsza jest sytuacja, gdy żywienie domowe i żłobkowe razem układają się w zdrową, różnorodną całość. Więcej informacji na temat żywienia dziecka po 1. roku życia znaleźć można w naszym artykule.**



# 5 Rekrutacja do żłobka – podstawowe informacje

**Gdy wybraliście już jedną placówkę – lub macie ich kilka na oku – należy sprawdzić procedury rekrutacyjne.**

Różnią się one bardzo w zależności od charakteru danego miejsca.

Przede wszystkim dowiedzcie się, od jakiego wieku są przyjmowane dzieci w każdym z nich. Żłobki prywatne same ustalają tego typu zasady, natomiast placówki publiczne zasadniczo stosują następujące reguły:

- **żłobki** – zazwyczaj przyjmują maluszki po 20. tygodniu życia, ale warto pamiętać, że nie w każdym żłobku istnieje oddział niemowlęcy - niektóre placówki finansowane w ramach miejskich programów rekrutują wyłącznie dzieci po 1. roku,

- **kluby dziecięce** – przyjmują dzieci, które ukończyły 1. rok życia.

**Warto zebrać dokładne informacje o tych miejscach, które Was interesują.**



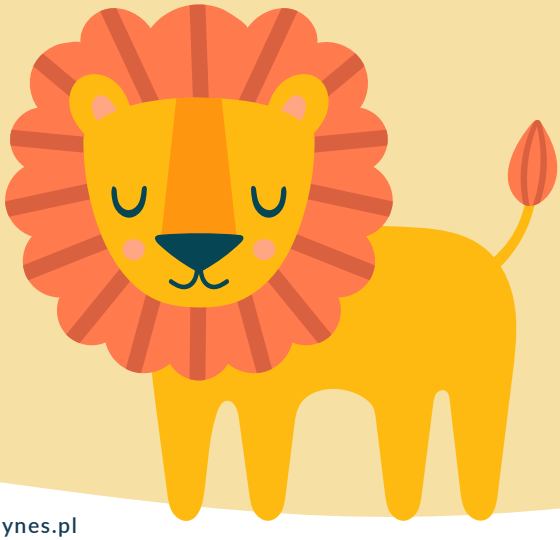
## Czy wiesz, że...

**W wielu miastach czy gminach można wnioskować o przyjęcie maluszka do kilku żłobków jednocześnie. Jeśli tak jest i u Was, wówczas odpowiednie dokumenty będziecie składać do placówki, która najbardziej Wam odpowiada. Gdy dziecko nie dostanie się do tego miejsca, ma szansę trafić do innego żłobka – znajdującego się na niższych miejscach na Waszej liście.**

**Proces rekrutacji przebiega bardzo różnie w poszczególnych żłobkach – wszystko zależy tu od gminy lub konkretnego miasta.** Rekrutacje są zazwyczaj prowadzone online, ale bywają też „stacjonarne". Dzieci zgłaszane do żłobka otrzymują pewną liczbę punktów, które po zliczeniu decydują o tym, czy maluszek dostanie się do danej placówki.

Dodatkowe punkty można zwykle otrzymać, gdy:

- **oboje rodzice pracują lub uczą się w trybie dziennym,**
- **płacicie podatek dochodowy w mieście, w którym zlokalizowany jest żłobek,**
- **maluszek ma rodzeństwo, które uczęszcza lub uczęszczało do danego żłobka,**
- **dziecko jest wychowywane przez jednego rodzica,**
- **maluszek pochodzi z rodziny wielodzietnej (czyli mającej troje lub więcej dzieci).**



## Czy wiesz, że...

**Sprawdźcie, czy w Waszej miejscowości są realizowane programy sponsorowania żłobków (prywatnych i publicznych) bądź dopłaty do żłobków prywatnych. Takie informacje na pewno znajdziecie na stronie urzędu miasta lub gminy.**



# Rekrutacje do żłobków odbywają się w różnych terminach.

W wielu placówkach zapisy trwają nawet cały rok, ale zazwyczaj **najwięcej miejsc zwalnia się we wrześniu** – kiedy trzylatki idą do przedszkola. Najlepiej jednak dopytajcie w interesujących Was placówkach, jak konkretnie wygląda tam proces rekrutacji – kiedy próbować się zapisać oraz jakie należy złożyć dokumenty. **Wszystkie takie informacje muszą też znajdować się w statucie żłobka** (który jest zwykle dostępny na stronie internetowej). Znajdziecie tam też wiele innych przydatnych danych, takich jak **opłaty obowiązujące w danym miejscu, godziny działania, cele i zasady prowadzenia zajęć opiekuńczo-wychowawczych itp.**

## Pamiętaj

**Wasze dziecko nie dostało się do żłobka? Zachowajcie spokój – może jeszcze uda się uratować sytuację!** Możecie się dowiedzieć, jak wygląda procedura odwoławcza w danym miejscu. Zwykle rodzice w takiej sytuacji mogą się zwrócić do dyrekcji z wnioskiem o uzasadnienie odmowy przyjęcia dziecka do żłobka. **Ale uwaga: macie na to zazwyczaj mało czasu, bo tylko 7 dni. Dlatego jeśli się na to zdecydujecie, szybko podejmijcie odpowiednie działania!**

# 6 Jak wyjaśnić dziecku sytuację?





**Wybraliście już konkretny żłobek i Wasz maluszek został do niego przyjęty? Wspaniale, gratulujemy!**

Czas teraz poinformować o tym osobę najbardziej zainteresowaną – czyli przyszłego żłobkowicza. N**iezależnie od tego, ile Wasz maluszek jest w stanie zrozumieć, dobrze jest mu wytłumaczyć, co czeka go w tej nowej sytuacji**. To podejście pełne szacunku do dziecka. Co więcej, lepiej zniesie ono zmiany, jeśli nie zostanie nagle zaprowadzone w nowe miejsce, nie wiedząc, co się dzieje. Z entuzjazmem opowiadajcie mu więc, że będzie bawić się z innymi dziećmi, że pozna wspaniałe „ciocie", że będzie dużo czasu spędzać na placu zabaw itp. **Próbujcie przy tym często wypowiadać słowo „żłobek", aby budować z nim pozytywne skojarzenia**. Możecie też wymyślić zabawę, przez którą spróbujecie zobrazować maluszkowi, czym jest to miejsce – np. stwórzcie żłobek dla przytulanek lub lalek! Spróbujcie na jego przykładzie opowiedzieć dziecku, jak fascynująco będzie wyglądał jego dzień.

## Czy wiesz, że...

**W ramach spaceru możecie się przejść z maluszkiem pod wybrany żłobek. Pokażcie mu wtedy kolorowe ilustracje w oknach i wielki plac zabaw. Jeśli będziecie mieć szczęście, może akurat będą się na nim bawić inne dzieci.** Wasz maluszek zapewne nie będzie mógł się doczekać, aby do nich dołączyć! Wyjaśnijcie mu, że to jest właśnie żłobek, do którego już niedługo sam będzie chodził.

**Bardzo ważne jest też to, żeby zapewnić maluszka o Waszych uczuciach**. Nie zaleca się pokazywania mu, że obawiacie się jego pójścia do żłobka – nawet jeśli czasem targają Wami takie obawy. Zamiast tego postarajcie się zbudować w oczach dziecka obraz żłobka jako **nowej przygody, pełnej ciekawych spotkań i zdarzeń**. Możecie opowiedzieć maluszkowi o tym, że bardzo go kochacie i zaprowadzicie we wspaniałe miejsce, przeznaczone specjalnie dla małych dzieci – takich jak on.

Pokażcie, że tak jak mama i tata chodzą do pracy, tak też maluszki wędrują do żłobka. Możecie również wyjaśnić, że będziecie dziecko zaprowadzać tam codziennie po domowym śniadanku, a potem je odbierać – np. po podwieczorku. Starajcie się nigdy nie przekraczać wyznaczonego przez siebie terminu! **Może to dać maluszkowi poczucie bezpieczeństwa i pomóc budować zaufanie wobec rodzica**. Nie ukrywajcie też przed nim tego, że zostanie w żłobku bez Was. Takie oszustwa raczej nie pomogą, a wręcz mogą źle wpłynąć na psychikę dziecka.



# 7 Żłobek a odporność

**Wiele mówi się o tym, jak dużo chorują dzieci żłobkowe.**

Istotnie, gdy maluszki trafiają w miejsce, w którym może krążyć wiele bakterii i wirusów, są bardziej podatne na różne infekcje. **Jest to jednak dla dziecka naturalny element nabywania odporności**, którego nie da się całkowicie ominąć – można go co najwyżej opóźnić (np. do momentu pójścia juniora do przedszkola). Niemniej bardzo ważne jest to, aby aktywnie **wspierać odporność maluszka** – i to jeszcze zanim pójdzie on do placówki! **Sprawnie funkcjonujący układ immunologiczny jest dla maluszka swego rodzaju tarczą**, która skutecznie oddziela go od patogenów, czyli drobnoustrojów, które w innym przypadku mogłyby wywołać u dziecka chorobę.



## Pamiętaj

**Proces nabywania odporności zaczyna się jeszcze w życiu płodowym, jednak gdy dziecko przychodzi na świat, układ immunologiczny wciąż jest jeszcze bardzo niedojrzały – będzie rozwijał się nawet do 12. roku życia!** Właśnie m.in. z tego względu tak duże znaczenie w pierwszym okresie życia maluszka ma karmienie piersią. W **mleku mamy** znajdują się bowiem składniki wspierające budowanie odporności dziecka, m.in. **oligosacharydy mleka kobiecego (HMO).** Pierwszy pokarm kobiecy – siara – jest wręcz nazywany „mlekiem odpornościowym" lub „naturalną szczepionką", co pokazuje, jak duże znaczenie ma on dla odporności.



**Jak to zrobić? Na rozwijanie odporności u dziecka bardzo duży wpływ ma odpowiednie żywienie. To naprawdę nie jest mit!** Oczywiście zawsze powinniście dbać o to, aby jadłospis Waszego maluszka był zdrowy i dobrze zbilansowany. Jednak kwestia ta nabiera szczególnego znaczenia wówczas, gdy planujecie za jakiś czas posłać go do żłobka. Właściwie skomponowana dieta może bowiem wspierać odporność dziecka i pomóc mu bronić się przed zarazkami. Postarajcie się zwrócić uwagę na to, aby jadłospis był bogaty w tzw. **immunoskładniki**, czyli witaminy A, C, D, żelazo i cynk. To składniki, które uczestniczą w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego dziecka, pomagając budować jego naturalną odporność dzień po dniu.

# Źródła immunoskładników

| Witamina A | Witamina C | Cynk | Żelazo |
|---|---|---|---|
| **WARZYWA:**<br>marchew, natka pietruszki, jarmuż, szpinak, szczypiorek, papryka, dynia, koperek, sałata, brokuły, por, kapusta pekińska<br><br>**JAJA**<br><br>**OWOCE:**<br>mango, morele świeże i suszone, papaja, melon | **OWOCE:**<br>porzeczki, truskawki, papaja, poziomki, kiwi, pomarańcza, grejpfrut, maliny, mandarynki, mango, agrest, melon<br><br>**WARZYWA:**<br>natka i korzeń pietruszki, papryka, jarmuż, brukselka, brokuły, kalafior, szpinak, kalarepa, kapusta, szczypiorek, koperek, szparagi, fasolka szparagowa, pomidor, rzodkiewka, por | **MIĘSA:**<br>wołowina, cielęcina, chuda wieprzowina (np. schab)<br><br>**JAJA**<br><br>**PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY ZBOŻOWE:**<br>np. kasza gryczana, jaglana, jęczmienna, płatki owsiane<br><br>**NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH:**<br>groch, fasola, soczewica, bób, groszek zielony<br><br>**WARZYWA:**<br>natka pietruszki, koperek | **MIĘSA:**<br>wołowina, cielęcina, chuda wieprzowina (np. schab), królik<br><br>**JAJA**<br><br>**PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY ZBOŻOWE:**<br>np. kasza gryczana, jaglana, jęczmienna, płatki owsiane<br><br>**NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH:**<br>groch, fasola, soczewica, bób, groszek zielony<br><br>**WARZYWA:**<br>natka pietruszki, koperek, burak<br><br>**SUSZONE OWOCE:**<br>morele, figi, daktyle |



**Uwzględniajcie w jadłospisie także źródła DHA. To niezbędny nienasycony kwas tłuszczowy z rodziny omega-3, którego organizm człowieka nie potrafi sam produkować.** Początkowo składnik ten dziecko czerpie z mleka mamy, a później jego źródłem mogą być np. ryby, szczególnie te tłuste, żyjące w morzach i oceanach (jak łosoś). Warto zadbać także o obecność w diecie probiotyków - „dobrych" bakterii, które zasiedlają przewód pokarmowy dziecka, tworząc tzw. **mikrobiotę**. Jest to o tyle istotne, że **układ pokarmowy wpływa na odporność organizmu aż w około 70%**. Pamiętajcie także o **prebiotykach** – specjalnych cukrach, które współdziałają w jelicie z bakteriami probiotycznymi i są dla nich źródłem pożywienia.

**Dzieci powinny być karmione piersią tak długo, jak to możliwe, ponieważ pozytywnie wpływa to na ich odporność.** Jeśli jednak z jakichś przyczyn Wasz maluszek nie jest już karmiony naturalnie, nie oznacza to, że teraz jego układ immunologiczny stracił wsparcie. Ważne jest, aby odpowiednio **zbilansować jego dietę, tak aby zawierała ona wspomniane składniki ważne dla odporności**. Istotny element jadłospisu dziecka stanowi dobrze dobrane mleko następne – podawane niemowlętom po 6. miesiącu życia – lub **produkt na bazie mleka** stworzony specjalnie z myślą o potrzebach żywieniowych dzieci **powyżej 1. roku życia**.

## ! Czy wiesz, że...

Zgodnie ze stanowiskiem ekspertów[1] zastępowanie w diecie dzieci w wieku 1-3 lata mleka krowiego produktami na bazie mleka stworzonymi specjalnie z myślą o maluszkach po 1. roku życia:

- pozwala na optymalne spożycie żelaza, witaminy D oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3,
- zapewnia odpowiednie spożycie białka.



[1] Szajewska H. i in.: Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne/ Pediatria 2021,18: 7-24, DOI:10.17444/SMP2021.18.02.

# NAN OPTIPRO® Plus 3 HMO

**Roczniak ma zupełnie inne zapotrzebowanie na składniki odżywcze niż dorosły człowiek, więc jego jadłospis powinien uwzględniać wyjątkowe potrzeby małego organizmu.**

NAN OPTIPRO® Plus 3 HMO powstaje na bazie mleka krowiego, jednak jego skład został zmieniony w taki sposób, by ułatwić Ci prawidłowe skomponowanie diety Twojego dziecka.

Wybierając NAN OPTIPRO Plus 3 zamiast mleka krowiego*, dostarczasz swojemu dziecku:

- **86×** więcej **witaminy D**
- **15×** więcej **witaminy C**
- **12×** więcej **żelaza**
- **6×** więcej **jodu**






* Mleko krowie spożywcze 3,2% tł., Kunachowicz H., 2020.

# Twoje dziecko rośnie!

**Mamy dla Was rozwiązania także na kolejne etapy rozwoju.**

**po 2. roku życia**




**dla przedszkolaka**




Każde dziecko jest inne, dlatego stworzyliśmy aż **4 różne formuły dla dzieci po 1. roku życia**. Wybierz dla swojego maluszka tę, która **najlepiej odpowiada na jego potrzeby**.

## Jeśli szukasz...

naszej najbardziej innowacyjnej receptury, by wspierać kluczowe obszary związane z rozwojem dziecka, w tym odporność i rozwój poznawczy†




zaawansowanej receptury, by wspierać odporność i zdrowy rozwój dziecka‡




receptury stworzonej z myślą o delikatnym brzuszku




receptury, by wspierać odporność i zdrowy wzrost dziecka§




Produkt zawiera: cynk, żelazo, wit. A, C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego dziecka; żelazo i jod wspierające rozwój poznawczy, wapń i witaminę D dla prawidłowego rozwoju kości; cynk dla prawidłowego wzrostu; wit. B2 wspomagającą metabolizm węglowodanów. ‡ Produkt zawiera: cynk, żelazo i wit. D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego dziecka oraz wapń wspierający rozwój kości. § Produkt zawiera cynk, żelazo i wit. D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego dziecka, cynk dodatkowo przyczynia się do prawidłowego wzrostu dziecka.

Ogromne znaczenie w kwestii budowania odporności ma też odpowiednia **podaż warzyw i owoców**, które obfitują we wspomniane wyżej witaminy i **składniki mineralne**. Można je podawać na rozmaite sposoby: w postaci zupek, obiadków czy surowych lub ugotowanych kawałeczków.



**Pamiętaj**

Warzywa i owoce należy uwzględniać w diecie nie tylko wtedy, gdy jest na nie sezon.

**Aktywność fizyczna - to również jeden z ważniejszych punktów programu.**

Dbajcie o to, aby maluszek jak najczęściej przebywał na dworze. Postarajcie się go zaangażować w podejmowanie rozmaitych **aktywności na świeżym powietrzu** – choć oczywiście powinno się je dostosować do wieku, w jakim jest dziecko. Wychodźcie na dwór także wtedy, gdy pogoda nie wydaje się idealna. Przyzwyczajanie maluszka do różnych warunków atmosferycznych ma bowiem ogromny wpływ **na rozwój jego odporności**. Pamiętajcie tylko, aby odpowiednio ubierać dziecko. Co jakiś czas możecie sprawdzać, czy nie jest mu za ciepło lub za zimno – aby to ocenić, należy dotknąć karku dziecka. Ciepłota dłoni czy stópek nie jest tu miarodajna, ponieważ u maluszków często są one chłodne – odpowiada za to niedojrzały jeszcze układ krwionośny.

**Pamiętaj**

**Nie przegrzewaj dziecka!** Niektórzy rodzice – z troski o to, że maluszek zmarznie – wkładają mu kilka warstw ubranek i jeszcze czapkę, gdy zupełnie nie jest to potrzebne. Nie jest to jednak zalecana droga – **przegrzanie okazuje się bowiem znacznie groźniejsze dla organizmu niż zmarznięcie**! Mówi się, aby ubierać dziecko podobnie jak siebie samych (niemowlętom możecie zakładać o jedną warstwę więcej). **Hartowanie maluszka korzystnie wpływa na odporność i wzmacnia jego organizm.**

**Zadbajcie też o regularny sen dziecka.**

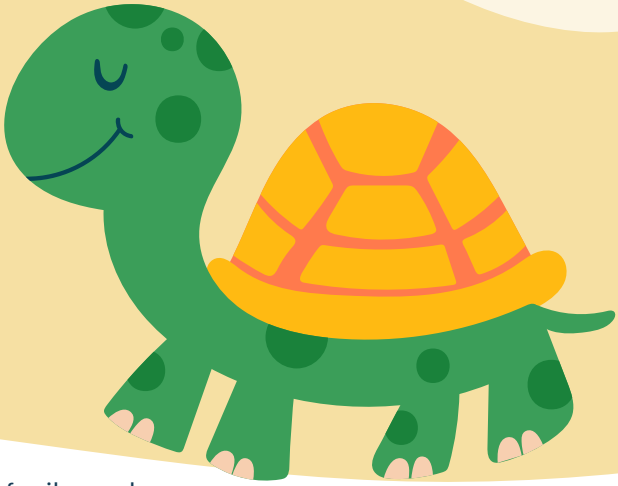
**Wypoczynek jest niesłychanie istotny dla regeneracji organizmu i zapewnienia mu odpowiedniego funkcjonowania.** Dobrze jest często wietrzyć pomieszczenie, w którym maluszek **śpi**, i zapewnić tam odpowiednią temperaturę – ok. 18–21°C. Powinno się też zadbać o dobre nawilżenie powietrza – szczególnie w sezonie grzewczym. Zbyt suche może bowiem wysuszyć delikatną śluzówkę i ułatwić drogę drobnoustrojom. Postarajcie się również pilnować terminów szczepień – zgodnie z kalendarzem szczepień i wskazaniami Waszego lekarza.

## ! Czy wiesz, że...

Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej na temat budowania odporności u maluszka, sięgnijcie po nasz e-book. Dzięki niemu poznacie sposoby na to, żeby mądrze i z sukcesem wspierać układ immunologiczny malca i chronić go przed infekcjami.

**Jak zwiększyć odporność dziecka?**
**Pobierz poradnik**





# 8 Zajęcia adaptacyjne

**Zanim dziecko pójdzie do żłobka na „pełen etat", zazwyczaj organizowane są zajęcia adaptacyjne.**

Ich przebieg jest różny – w zależności od zasad panujących w danym miejscu. W niektórych placówkach rodzic początkowo zostaje wraz z dzieckiem na zajęciach adaptacyjnych, dzięki czemu maluszek **może stopniowo oswoić się z nowym miejscem**. W innych miejscach początkujący żłobkowicz od razu zostaje sam, tyle że na krótszy czas – zwykle około **2–3 godzin**. Ma wówczas szansę zaznajomić się z nowymi warunkami, opiekunami oraz rówieśnikami z grupy, a jednocześnie **przyzwyczaić się do nieobecności rodziców**.

W jeszcze innych miejscach adaptacja ma charakter „mieszany": dziecko przychodzi wraz z rodzicem, który początkowo uczestniczy w zajęciach wraz z maluszkiem, potem odsuwa się nieco na bok i tylko obserwuje aktywność swej pociechy, potem zaś zostawia ją pod opieką nauczycieli.



Trudno powiedzieć, która z form takiej adaptacji jest dla dziecka najlepsza. **Wiele zależy tu od osobniczego charakteru i temperamentu Waszego maluszka**. Z jednej strony, gdy rodzic zostaje wraz z dzieckiem w żłobku, ma ono zwykle poczucie bezpieczeństwa i pozwala mu to stopniowo wdrożyć się w nowe otoczenie. Z drugiej jednak – kiedy maluszek od razu zostaje sam na krótki czas, wówczas od początku rozumie, że jest to miejsce, w którym nie będą obecni jego rodzice. Warto więc zdać się w tym względzie na **doświadczenie opiekunów z danej placówki** – to oni najlepiej wiedzą, które rozwiązanie sprawdza się w danym miejscu i jak powinni pracować z nowymi adeptami żłobkowymi.

## ! Czy wiesz, że...

**Zanim dziecko zostanie samo w żłobku, warto je przygotować do spędzania czasu bez rodziców**. Dobrze jest zostawić maluszka np. u babci czy cioci – na parę godzin w ciągu dnia lub nawet na noc. Dziecko uczy się wtedy, że rodzic nie jest jedynym troskliwym opiekunem i zyskuje szersze grono bliskich osób. **Takie przygotowanie może też ułatwić maluszkowi rozstanie z rodzicem, gdy nadejdzie już czas chodzenia do żłobka.**



Niezależnie od tego, jak wygląda adaptacja w wybranym przez Was żłobku, dobrze jest na koniec omówić sytuację z opiekunami, którzy zajmowali się dzieckiem. **Możecie ich wypytać, jak oceniają gotowość Waszego maluszka do pozostawania w żłobku**, na ile jest on samodzielny, czy dobrze je, jak współpracuje z kolegami z grupy itp. Taka rozmowa może się okazać ważnym elementem także Waszej adaptacji do żłobka! Wy też bowiem najpewniej będziecie musieli się przyzwyczaić do nowej sytuacji i zyskać **przekonanie, iż maluszek znajduje się w dobrych rękach**.

Jeśli usłyszycie, że opiekunom dobrze pracowało się z Waszym dzieckiem, być może poczujecie się uspokojeni i z optymizmem podejdziecie do nadchodzących zmian.

## ! Czy wiesz, że...

**Jeśli chcecie nieco ułatwić Waszemu żłobkowiczowi adaptację w nowym dla niego miejscu, możecie skorzystać ze specjalnych książeczek.** Bohaterzy krótkich opowiadań także idą do żłobka, a czytanie takich bajek czasami może pomóc maluszkowi zrozumieć to, co go czeka. **Być może takie książeczki edukacyjne szybciej oswoją dziecko z nową sytuacją. Spróbujcie!**



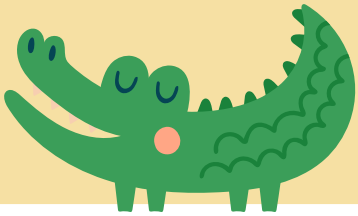
# 9 Wyprawka do żłobka

Odpowiednio wcześniej skompletujcie i spakujcie pełną wyprawkę dla początkującego żłobkowicza. Zestaw ten będzie się różnił w zależności od wymagań obowiązujących w konkretnych placówkach – jednak z pewnością zostaliście powiadomieni przez personel, jakie dokładnie rzeczy będą potrzebne Waszemu dziecku. Poniżej prezentujemy listę najczęściej wymaganych akcesoriów. Możecie ją skonfrontować z informacjami otrzymanymi w Waszym żłobku, a jeśli nie otrzymaliście takich danych – po prostu skompletujcie wszystkie wymienione rzeczy. Lepiej wziąć ich za dużo, niż martwić się o to, że o czymś zapomnieliście!



**! Czy wiesz, że...**

**Warto wydrukować poniższą listę i powiesić ją w widocznym miejscu – np. na drzwiach od lodówki. Dzięki temu na pewno nic Wam nie umknie w ferworze szykowania się do pierwszego dnia w żłobku!**



# Wyprawka do żłobka

## Mamo, Tato, nie zapomnijcie o tym!

- ☐ **ubranko na zmianę** – komplet, czyli np.: majteczki, skarpetki lub rajstopki, wygodne spodenki, bluzka, bluza rozpinana
- ☐ **piżamka do spania w trakcie leżakowania**
- ☐ **zapas pieluszek** (jeśli dziecko jeszcze ich używa)
- ☐ **kapcie z wygodną podeszwą** (najlepiej na rzepy lub wsuwane)
- ☐ **szczoteczka do zębów, pasta i kubeczek** (jeśli w żłobku dzieci myją zęby)
- ☐ **chusteczki higieniczne**
- ☐ **mokre chusteczki**
- ☐ **śliniaczek do karmienia**
- ☐ **numery telefonów do rodziców**
- ☐ **szczotka do włosów, gumki i spinki** (dla dzieci mających dłuższe włoski)
- ☐ **pościel na leżakowanie**
- ☐ **...i najważniejsze – czyli ukochana przytulanka!**

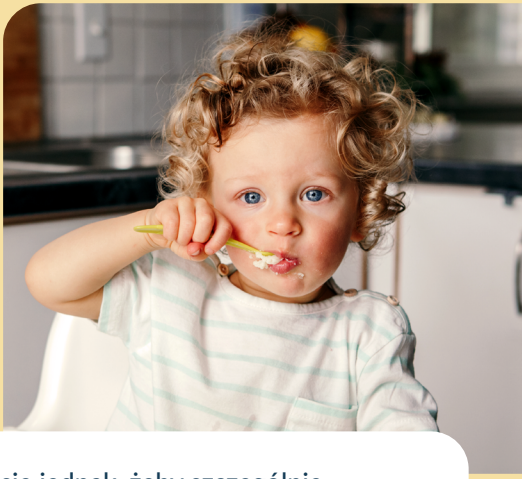
Nie zapomnijcie o tym, że wszystkie rzeczy, które dajecie maluszkowi do żłobka, powinny być **podpisane imieniem, nazwiskiem oraz nazwą lub numerem grupy, do której uczęszcza Wasze dziecko!**

# 10 Pierwszy dzień w żłobku

**W końcu nadchodzi ten dzień: pierwszy dzień w żłobku w pełnym wymiarze godzin! To ważny moment, którego przebieg w dużym stopniu zależy od Was jako rodziców..**

Przypomnijcie dziecku, jaki dziś ważny dzień, i postarajcie się je „zarazić" entuzjazmem.

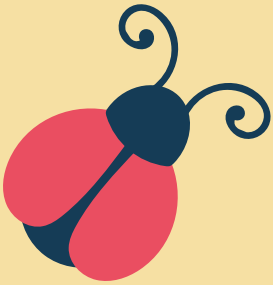
## Na dobry początek śniadanko!



Zazwyczaj rano goni nas czas – postarajcie się jednak, żeby szczególnie w pierwszym tygodniu na spokojnie wybierać się do żłobka. **Zbytni pośpiech może bowiem wprowadzić nerwową atmosferę** i zestresować Waszego maluszka. Pamiętajcie, że rano przed żłobkiem dziecko powinno zjeść niewielkie śniadanie. Jeśli jest ono już na etapie rozszerzania diety i chcecie **szybko oraz wygodnie przygotować wartościowy posiłek**, możecie sięgnąć po którąś z **kaszek Nestlé**. Każda z nich opatrzona jest ikoną podawania, która nie tylko może być wskazówką przy wyborze konkretnego produktu, lecz także gwarantuje, że kaszka spełnia **rygorystyczne normy żywności dla najmłodszych.**

# Przyprowadzanie i odbieranie ze żłobka

**Oczywiście może się zdarzyć, że Wasz maluszek będzie płakał**. Postarajcie się jednak zachować spokój w takiej sytuacji. Zapewnijcie, że będzie się świetnie bawił – i wyjdźcie ze żłobka. Nawet jeśli ciężko Wam na sercu, dobrze jest **zaufać intuicji i doświadczeniu personelu**. Opiekunki na pewno doskonale wiedzą, jak poradzić sobie z nieco zagubionym początkowo maluszkiem. Pamiętajcie też, że dziecko zazwyczaj płacze tylko na początku – podczas rozstania z rodzicami. W sali zwykle zaś szybko się uspokaja i rusza do wspaniałej zabawy!



**! Czy wiesz, że...**

**Dobrą metodą jest wyrobienie sobie stałego rytuału pożegnania. Może to być np. przytulenie, buziaczek i przybicie piąteczki czy „żółwika". Gdy Wasze dziecko nauczy się już tego rytuału, będzie to dla niego jasny znak, że teraz Wy wychodzicie, ono zaś pędzi do swojej sali i kolegów!**



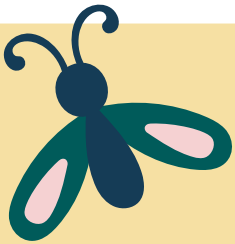
Gdy po południu przyjdziecie po maluszka, możecie porozmawiać z „ciociami” o tym, jak minął mu dzień. **Nie bójcie się zadawać pytań – nawet bardzo szczegółowych!** Opiekunowie w żłobku są przyzwyczajeni do tego, że rodzice – zwłaszcza na początku – chcą często znać wszystkie szczegóły pobytu ich dziecka w tym miejscu. Możecie się dowiedzieć, jak się maluszek zachowywał, czy płakał, czy chętnie jadł, czy współpracował z innymi dziećmi itd. Po drodze do domu także **spróbujcie wybadać Wasze dziecko, jak się bawiło.**

Jeśli maluszek już mówi, zadajcie mu pytania o pobyt w żłobku. Jeżeli jeszcze nie, to zaleca się, aby bacznie go obserwować. Jeśli jest ożywiony i radosny, najpewniej przeżył dzień pełen dobrych emocji i wrażeń. Osowiałość, nerwowość – mogą z kolei sugerować, że coś było nie tak. Dobrze jest zwracać dużą uwagę na zachowanie dziecka także w następnych dniach i być może porozmawiać na ten temat z opiekunami w żłobku. **Pamiętajcie jednak, że maluszek ma też prawo po prostu być zmęczony!**





Często po odebraniu dziecka okazuje się, że dalej chce się ono bawić! Jeśli pogoda jest odpowiednia, można z nim zostać np. **na placu zabaw obok żłobka lub pójść na spacer**. Są to też dobre warunki do rozmowy z maluszkiem o tym, jak mu minął dzień, i do poobserwowania jego zachowania. Jeśli dziecko jest odbierane ze żłobka przed porą podwieczorku, może być głodne. **Warto więc mieć ze sobą wartościową przekąskę**, którą maluszek będzie mógł wygodnie zjeść na świeżym powietrzu. Dzieci zwykle uwielbiają jedzenie na dworze!



## Czas spać

Duże emocje i dzień pełen aktywności mogą skutkować szybszym zmęczeniem. **Dlatego wieczorem lepiej nie opóźniać kolacji i spania**. Teraz, gdy wszyscy wstajecie wcześnie rano, warto szczególnie zadbać o **regularne pory posiłków i snu**. Pamiętajcie o wartościowej kolacji – uzupełniającej posiłki, które dziecko dostało w żłobku. Wieczorem możecie więc podać taki posiłek, który nie będzie powielać pozycji ze żłobkowego menu.





# 11 Najczęstsze obawy rodziców

## Nasze dziecko w żłobku nie chce jeść!

Przede wszystkim zachowajcie spokój. **Brak apetytu bywa obserwowany u wielu dzieci**, które zaczynają swoją przygodę ze żłobkiem. Zwykle jednak jest to etap przejściowy – problem mija sam, gdy maluszek przyzwyczai się już do nowych warunków. Może być to reakcja na stres lub **początkowa niechęć do poznawania innych smaków** – odmiennych niż w domowej kuchni. Nie naciskajcie zbytnio na dziecko. Możecie delikatnie je zachęcać do próbowania nowych potraw, ale starajcie się, aby niezjedzenie np. całego obiadu w żłobku nie urosło do rangi olbrzymiego problemu.

Jeśli Wasz maluszek poza tym jest radosny i zachowuje się jak zwykle, to dobrze jest dać mu czas na przystosowanie się do zmian. Dzieci w grupie chętnie naśladują siebie nawzajem, więc być może już wkrótce okaże się, że nie tylko **Waszemu dziecku wróci apetyt**, lecz także zacznie ono jeść rzeczy, które dotychczas mu nie smakowały!



### ! Czy wiesz, że...

Niektóre żłobki mają nie tylko **monitoring**, ale także **specjalne aplikacje mobilne**, gdzie opiekunki zaznaczają np. ilość posiłków zjedzonych przez dziecko. Rodzic ma także możliwość zerknięcia w **całotygodniowe menu**. Dopytajcie, czy takie rozwiązania są także w Waszej placówce.

## Mój maluszek nie chce leżakować!

Leżakowanie często bywa początkowo wyzwaniem. Ponieważ maluszki w wieku żłobkowym są jeszcze zwykle przyzwyczajone do drzemki w ciągu dnia, **sytuacja powinna się szybko unormować**. Początkowe problemy ze spaniem mogą być związane ze **stopniową adaptacją do nowych warunków**. Dziecko zazwyczaj nie tyle nie jest śpiące, ile czuje niepokój przed zasypianiem w nowym miejscu.

Gdy już się do niego przyzwyczai, zapewne chętnie uda się na spoczynek w trakcie emocjonującego dnia. Aby ułatwić maluszkowi zasypianie w żłobku, możecie dać mu **specjalną przytulankę na leżakowanie** lub coś, co będzie mu przypominało dom i rodziców. W przypadku gdy dziecko jest jeszcze karmione piersią i zwykle zasypia przy niej, może to być także pieluszka tetrowa, która jest przesycona zapachem piersi mamy. Dobrze też, aby maluszek w żłobku miał tę samą pościel, której używaliście w domu podczas drzemek.



## Nasze dziecko płakało, gdy wychodziliśmy ze żłobka – jak reagować?

Przede wszystkim dobrze jest pamiętać o tym, że maluszki na tym etapie wciąż wiele emocji komunikują płaczem. Potrzebują też zbudować w sobie **poczucie bezpieczeństwa** w nieznanym im jeszcze miejscu. Warto sobie uświadomić, że przecież także wiele osób dorosłych czuje się **początkowo nieswojo** w nowych warunkach – nowej pracy czy towarzystwie. Tym bardziej więc małe dziecko potrzebuje czasu, aby zobaczyć, że żłobek to przyjazne miejsce, **z ciepłymi i troskliwymi opiekunkami** oraz masą świetnych kompanów do zabawy! Nie ma jednego ustalonego czasu, po którym maluszek w pełni zaaklimatyzuje się w żłobku – wszystko jest kwestią bardzo indywidualną.

Postarajcie się jednak pomóc dziecku w tym procesie. Pamiętajcie, aby nie płakać wraz z nim – to w niczym nie pomaga. Nie zaleca się też zaprzeczania uczuciom, które ono komunikuje. Jeśli np. mówi, że tęskniło, gdy było w żłobku, dobrze jest nie ignorować tej informacji. **Możecie wytłumaczyć, że Wy też tęskniliście, ale to naturalne uczucie, gdy się kogoś bardzo mocno kocha**. Warto przy tym podkreślić zalety, jakie daje żłobek. Już wkrótce maluszek zapewne z chęcią będzie do niego maszerował i po krótkim pożegnaniu pobiegnie radośnie do sali na spotkanie z kolegami i koleżankami!



# 12 Zakończenie

**Możecie mieć wrażenie, że pójście maluszka do żłobka wywróci Wasze życie do góry nogami.**

Jednak dobrze jest pamiętać, że takie zmiany wcale nie są niczym złym! Stanowią **naturalną konsekwencję** tego, że Wasze dziecko rośnie i staje się na tyle dojrzałe, aby rozpocząć nowy etap. Nie obawiajcie się, jeśli początkowo nie radzi sobie jeszcze z samodzielnością. **Warto, abyście wszyscy dali sobie czas na przystosowanie się do nowej sytuacji!** Tak jak dla Was mogą to nie być łatwe momenty, tak i Wasze dziecko potrzebuje chwili, by oswoić się z nowym rytmem dnia. Nie poddawajcie się zatem!

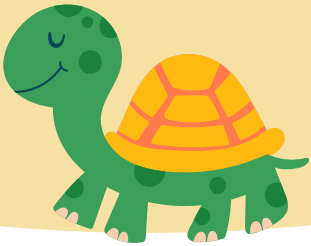
Otoczcie maluszka **miłością oraz troską** i pokażcie, że choć nie towarzyszycie mu już przez cały dzień, to jesteście bardzo ciekawi tego, jak go spędził. Warto z uwagą i zainteresowaniem śledzić **postępy juniora** i wsłuchiwać się w jego zdanie. Wówczas zapewne uda Wam się pokazać maluszkowi, że zaczął się dla niego ekscytujący czas. Ważne jest bycie blisko dziecka i obserwowanie, jak z radością zdobywa **nowe doświadczenia**!

Chcesz dowiedzieć się więcej na temat rozwoju i opieki nad maluszkiem po 1. roku życia?

**Odwiedź Strefę Juniora na naszej stronie!**







# To normalne, że nie wiesz wszystkiego będąc Rodzicem...
# dlatego tak ważne jest, aby mieć obok siebie wsparcie!



## Dołącz do Nestlé FamilyNes

i pozwól nam wspierać Cię w rodzicielskiej podróży!

## Sprawdź, jak wiele korzyści dla Ciebie przygotowaliśmy!



**Kalendarz rozwoju dziecka**

Sprawdź, jak rozwija się Maluszek w kolejnych miesiącach



**Testowania produktów naszych marek**

Wypełnij ankietę i weź udział w testach naszych produktów



**Konkursy z atrakcyjnymi nagrodami**

Odpowiadaj na pytania i wygrywaj atrakcyjne nagrody



**Nielimitowany dostęp do Strefy Eksperta**

Skonsultuj ze specjalistą kwestie dotyczące Twojego Maluszka

**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.