

Zasady rozszerzania diety – dziecko karmione piersią i dokarmiane mieszanką



Wiek dziecka (miesiące)	Laktacja u matki	Jak często?	Jak długo?	Mieszanka	Umiejętności	Postawa żywienia	Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów ¹
1-6 miesięcy	start i dostosowanie do potrzeb dziecka	„Na żądanie” zaczynają 8-12 karmiń piersią	Noworodek może spać 30-40 minut Średnio 15 minut elektrycznego siania z jednej piersi	ilość porcji mieszanki ustalą pediatra/ doborca laktacji/ na podstawie przyswojów wagi.	Samie, pokrywanie	Karmienie piersią? Dokarmianie za pomocą butelki lub przy użyciu SNS? Pospaki uzupełniające wypracują się stopniowo pomiędzy karmieniami. Zamiast mieszanki a nie pospaki z piersi	Płyn • gładkie puree	Mleko matki uzupełnione mieszanką według zaleceń O wczesnym wprowadzaniu (4-6 mc) pokarmów uzupełniających decyduje nowożydłana dojrzałość i sygnalizacja dziecka. Decyduje nabyty omowić z laktacją: • gotowane miksowane warzywa (na przykład marchew) lub owoce (na przykład jabłko, banan), mięso, biało lub puree zemieleniane • kaszki, kasze i keki zbożowe • kaszki i keki zbożowe glutenowe • woda – jeśli potrzeba • sok 100% przecierowy, bez dodatku cukru – do 150 ml na dobę (porcja łącznie z licząc spożytych omowić)
7-8 miesięcy					Początkowe rozrabianie pokarmów łyżeczką • silny oddech siania • wypychanie jeźzenia z usi za pomocą łyżki (reakcja przełykowa) • otwieranie usi przy zbliżaniu łyżeczki	Postki mlezne stanowią ok. 70% całego zapotrąbowaania energetycznego	Zwiększona różnorodność rozrobionych lub posiekanych pokarmów • produkty pokarmowe do ępi • trzy pospaki mlezne od 7–8. miesiąca życia	• zmiększane lub drobno posiekane mięso i łyby • rozgniecione gotowane warzywa i owoce • posiekane surowe warzywa i owoce (na przykład jabłko, gruska, pomidło) • miękkie kawałki lub czyste warzyw, omowców, mięsa poddawane do ępi • asze, pieczewo • jogurt naturalny, ser, kefir • pełne mleko rowe – po 12. miesiącu życia ² • woda iski – jak wcześniej
9-12 miesięcy					Pobierane wagami pokarmu z łyżeczki • rozwój umiejętności kognitywnych umożliwiających samodzielne jeźzenie	Postki mlezne stanowią ok. 55% całego zapotrąbowaania energetycznego		

Rodzic lub opiekun decyduje, CO dziecko zje oraz KIĘDY I JAK posiek uzupełniający będzie podany, dziecko decyduje, CZY zje posiek i ILE zje. O rozpoczęciu wprowadzania pokarmów uzupełniających decyduje indywidualna gotowość dziecka do pobrania nowych smaków i konsystencji. Dziecko, które jest gotowe do rozszerzania diety umie siedzieć z podparciem, kontroluje ruchy głowy i szyi dzięki odpowiedniej koordynacji nerwowo-mięśniowej. Radzi sobie z jeźdzeniem z łyżeczki po zaniknięciu odruchu usuwania z usi ciała obcych, który utrudnia karmienie pokarmami innymi niż piersne. Każde dziecko osiąga ten etap w swoim czasie.

Mleko jest podstawą żywienia. Butelki ze smoczek lub owalnego kształtu, posiadające pokarm – łyżeczka – Celem do którego należy dążyć, jest wyłączenie karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. http://www.walobey.medical.com/index.php?option=com_content&view=article&id=17&Itemid=44&lang=pl, wyłączenie postaw schematu podaj-głaska. Mleko i białe mleko krowie można zastąpić do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale nie powinno być ono stosowane jako główny produkt mleczny przed 12. miesiącem życia dziecka. ¹Carroll, Cochran i Laktacja. Spt Rev. 2012 Aug; 15(8):Zdział: H. Szapiewska, P. Socha, A. Hovelin i inni. Zasady żywienia zdrowej niemowlę. Zdziało Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standard Medyczne. Pediatryka 2014; 11, 11, 321–338. ²Siya interwencja. Carmani. Haski o laktacji [http://www.walobey.medical.com/content&view=article&id=17&Itemid=44&lang=pl](http://www.walobey.medical.com/index.php?option=com_content&view=article&id=17&Itemid=44&lang=pl). Karmienie piersią w teorii i praktyce. Red. M. Nehrung-Gajdańska Róka wód. 2012. Wydawca: Medycyna Praktyczna. SNS – system wspomagający naturalne karmienie piersią

femaltiker®