



Zasady rozszerzenia diety – dziecko karmione wyłącznie piersią

Wiek dziecka (miesiące)	Laktacja u matki	Jak często?	Jak długo?	Umiejętności	Podstawa żywienia	Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów
1 miesiąc	laktacja i dostosowywanie do potrzeb dziecka	„Na żądanie” zawzycyją 8-12 karmień piersią	Noworodek może ssć 30-40 minut	Ssanie, polikanie	100% zapotrzebowania pokrywa mleko matki	Płynny	Mleko matki
2-6 miesiąc około ukończenia 6 miesiąca	laktacja ustabilizowana	„Na żądanie” zawzycyją 8-12 karmień piersią	Średnio 15 minut efektywnego ssania z jednej piersi Posiłek = jedna pierś lub obie piersi w zależności od potrzeb dziecka	Pozajtkowe rozdrabnianie pokarmów językiem • silny oddech ssania • wycupianie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja prząsłowa) • otwieranie ust przy zbliżaniu języcki	Kamienie piersią? Rytm karmień z piersi pozostaje bez zmian. Poiski uzupełniające wprowadza się stopniowo poniędy karmieniami ^{1,4} .	• gładkie purée	O wcześniejszym wprowadzeniu (4-6 mc) pokarmów uzupełniających decyduje indywidualna dojrzałość i sytuacja dziecka. Decyzję należy omówić z lekarzem. • gotowane mikrowane warzywa (na przykład marchew) lub owoce (na przykład jabłko, banan), mięso, jajo lub purée ziemniaczane • kaszki: kasze i kleiki bezglutenowe • kaszki i kleiki zbożowe glutenowe • woda jeśli jest potrzebna • sok 100%, przecierowy, bez dodatku cukru – do 150 ml na obę (porcja łącznie z liczbą spożytych owoców) jeśli jest potrzeba • zmiksowane lub drobno posiekane mięso i ryby • rozgniecione gotowane warzywa i owoce • posiekane surowe warzywa i owoce (na przykład jabłko, gruska, pomidor) • miękłe kawałki lub cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki • kasze, płeczywo • jogurt naturalny, ser, kefir • pełne mleko krowie – po 12. miesiącu życia ⁴ • woda i soli – jak wcześniej
7-8 miesiąc	laktacja na stałym poziomie	W drugim półroczu karmień piersią jest ok. 6-8	Od kilku do kilkunastu minut	Pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki • rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie	Kamienie piersią stanowią 70% całego zapotrzebowania energetycznego Kamienie piersią stanowią ok. 55% całego zapotrzebowania energetycznego	Zwiększona różnorodność rozrobionych lub posiekanych pokarmów	
9-12 miesiąc	dostosowywanie do potrzeb dziecka						
13-24 miesiąc	o kontynuacji karmienia piersią decyduje matka i dziecko						

Rodzic lub opiekun decyduje, CO dziecko zje oraz KIEDY i JAK posiłek uzupełniający będzie podany, dziecko decyduje, CZY zje posiłek i ILE zje.

O rozpoczęciu wprowadzania pokarmów uzupełniających decyduje indywidualna gotowość dziecka do próbowania nowych smaków i konsystencji. Dziecko, które jest gotowe do rozszerzenia diety umie siedzieć i podpatrzeć, kontroluje ruchy głowy i szyi, dzięki odpowiedniej koordynacji i nerwowo-mięśniowej. Radzi sobie z jedzeniem z łyżeczki po zaniknięciu oddechu usuwania z ust ciała obcych, który utrudnia kamienie pokarmami innymi niż płynne. Każde dziecko osiąga ten etap w swoim czasie.

¹ Mleko jest podawane z piersi, butelki ze smoczkiem lub otwieranej kufki, poostatek pokarmy – łyżeczka. ² Celem, do którego należy dążyć, jest wyłączenie kamienia piersią przez pierwszy sześć miesięcy życia dziecka. ³ http://www.bibliamed.pl/cro/mdbvchp?option=com_content&view=article&id=17&Itemid=44&lang=pl, wyłączenie podstaw schematu podażu glutenu. ⁴ Mleko mleko krowiego można zastąpić do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale nie powinno być ono stosowane jako główne źródło pokarmu dla dziecka.

Źródła: H. Szajewska, P. Socha, A. Horvath i inni, Zasady żywienia zdrowych niemowląt, Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne, Redakcja, 2014, t. 1, s. 321-338.

Strona internetowa Centrum nauki o laktacji http://www.kobieleymed.pl/cro/mdbvchp?option=com_content&view=article&id=17&Itemid=44&lang=pl, Kamienie piersią w teorii i praktyce, Red. M. Neiring-Sugalska, Rok wcz. 2012, s. Wydawca: Medycyna Praktyczna