

ABC żywienia niemowląt

Karmienie piersią złotym standardem

Karmienie piersią to zgodny z odwiecznym prawem naturalnym. Pokarm matki zapewnia niezbędne dla życia i rozwoju dziecka składniki pokarmowe, budulcowe i ogólnorozwojowe, warunkujące właściwe dojrzewanie narządów i ochronę immunologiczną. Karmienie wpływa też na pogłębienie więzi, bliskości uczuciowej, emocjonalnej matki i jej dziecka.

Pokarm kobiecy wyposażony jest we właściwości odpornościowe oraz czynniki wzrostu. Składniki pokarmu zapewniają najlepszy rozwój wszystkich narządów. Dzieci karmione piersią są mniej narażone na otyłość i inne choroby cywilizacyjne w późniejszych latach życia.

Pokarm pierwotny zwany siarą wytwarzany jest od pierwszych godzin po porodzie

Pokarm przejściowy zastępuje stopniowo siarę, w pokarmie przejściowym zwiększa się ilość wody, tłuszczu i laktozy

Pokarm dojrzały pojawia się po kilkunastu pierwszych poporodowych dniach i utrzymuje się przez cały program laktacji.

Pojęcie laktacji nazywamy proces wytwarzania pokarmu przez gruczoły mleczne.

Jak wygląda prawidłowe karmienie??

Karmienie piersią polega na przystawieniu dziecka do piersi matki, aby sutek wraz z brodawką znalazł się w jego buzi. Piersz przytrzymywana całą dłońią od spodu (kciukiem do góry) przykładamy do szeroko otwartej buzi dziecka (czubkiem brodawki w stronę podniebienia), które powinno głęboko zassać pierś. W ten sposób tworzą się warunki prawidłowego ssania i połykania wyssanego pokarmu.

Medyczne rekomendacje karmienia piersią

Korzyści karmienia z bliższej perspektywy

To przede wszystkim zmniejszanie umieralności niemowląt oraz zachorowań na zakażenia przewodu pokarmowego, w tym martwicze zapalenie jelita, układu pokarmowego oraz posocznicy.

Korzyści w odległej perspektywie

Zmniejszanie rozwoju cukrzycy typu 1 i 2, chroni przed nowotworami (chłoniakami), otyłością, hipercholesterolemią i astmą.

Dlaczego upowszechnienie karmienia piersią napotyka trudności

-powszechnie niezrozumienie prawdziwego znaczenia karmienia zarówno przez matki, jak i wielu fachowych pracowników służby zdrowia. Odbywa się to najczęściej na zasadzie "wiem..ale..." czyli sięganie po mieszanki przy najdrobniejszych problemach z laktacją

-zniszczona tradycja pokoleniowa

-niedostateczne przygotowanie do macieżyństwa we wczesnej młodości

-trudności pierwszego okresu laktacji

-nagminne nieprzestrzeganie kodeksu marketingu produktów zastępujących mleko kobiece

Karmienie piersią daje wiele korzyści zdrowotnych zarówno dziecku, jak i jego matce. Celem, do którego należy dążyć jest wyłączenie karmienia piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia-bez podawania innych płynów, takich jak woda, soki czy mieszanki mleczne. Karmienie naturalne należy kontynuować tak długo jak sobie tego życzą matka lub dziecko.

Schemat żywienia dzieci w pierwszym roku życia

WIEK (M.Z)	LICZBA POSIŁKÓW NA DOBE	WIELKOŚĆ PORCJI (ML)	UMIEJĘTNOŚCI	PODSTAWA ŻYWIENIA	RODZAJ I KONSYSTENCJA POKARMÓW	PRZYKŁADY POKARMÓW
1.	7	110	>ssanie,	>karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym	>płyny	>mleko matki lub mleko modyfikowane
2-4.	6	120-140	>połykanie			
5-6.	5	150-160	>początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem >silny odruch ssania >wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa) >otwieranie ust przy zbliżeniu tyżeczki		>gładkie puree >cztery posiłki mleczne	>gotowane miksowane warzywa np. marchew lub owoce np. jabłko, banan, mięso, jajo lub puree ziemniaczane >kaszki i kleiki bezglutenowe >produkty zbożowe w małych ilościach nie wcześniej niż w 5 miesiącu życia i nie później niż w 6 miesiącu życia np. kaszka zbożowa lub bezglutenowa >woda bez ograniczeń

						>sok 100%, przecierowy, bez dodatku cukry do 150 ml na dobę
7-8.	5	170-180	>pobieranie wargami pokarmu z tyłeczki >rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie		>zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów >produkty podawane do ręki >trzy posiłki mleczne od 7-8 miesiąca życia	>zmiksowane lub drobno posiekane mięso i ryby >rozgniecione gotowane warzywa i owoce >posiekane surowe warzywa i owoce np. jabłko, gruszka, pomidor >miękkie kawałki lub cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki >kasze, pieczywo >jogurt naturalny, sery, kefir >pełne mleko krowie po 12 miesiącu życia >woda, soki jak wcześniej
9-12.	4-5	190-220				

Kiedy i jak wprowadzić pokarmy uzupełniające

- 1) Konieczność wprowadzenia pokarmów uzupełniających do diety niemowlęcia wynika ze zwiększającego się zapotrzebowania na energię oraz składniki odżywcze takie jak białko, żelazo, niektóre witaminy i pierwiastki śladowe.
- 2) Do pokarmów uzupełniających zalicza się stałe lub płynne produkty, inne niż pokarm naturalny czy mleko modyfikowane.
- 3) Rozszerzanie diety niemowlęcia należy rozpocząć po ukończeniu 17 tygodnia, ale nie później niż w 26 tygodniu życia. W tym czasie u większości niemowląt pojawia się zdolność przyjmowania pokarmów stałych.
- 4) Między 4 a 6 miesiącem życia dziecko nabywa umiejętności utrzymywania się w pozycji półsiedzącej (siedzenie z podparciem) oraz uczy się kontrolować ruch głowy i szyi, co oznacza, że jest gotowe do przyswojenia pokarmów o innej niż płynna konsystencja.
- 5) Pokarmy uzupełniające-kaszki, papki, zupki jarzynowe warto od początku podawać łyżeczką. Ogranicza to liczbę posiłków podawanych butelką i stopniowo przygotowuje niemowlę do rozstania się z tą metodą karmienia. Do czasu opanowania umiejętności połykania bez krztuszenia pokarmy uzupełniające muszą być półpłynne i dokładnie zmiksowane.
- 6) W kolejnych miesiącach rozwój ruchomości języka umożliwia żucie i połykanie gęstszych pokarmów.
- 7) W 8 miesiącu niemowlę potrafi zjeść potrawy rozgniecione, posiekane lub pokrojone na drobne kawałki
- 8) W 10 miesiącu dziecko jest gotowe do jedzenia zawierającego niewielkie, miękkie grudki pożywienia. Początkowo pokarmy

trudne do żucia i pogryzienia mogą być przez dziecko odrzucane. Dlatego wskazane jest stopniowe wprowadzanie stałych pokarmów w niewielkich ilościach już od 6-7 miesiąca życia.

- 9) Małe dzieci powinny spożywać posiłki w pozycji siedzącej, zawsze pod opieką osoby dorosłej. Jeśli niemowlę jest karmione butelką i smoczkiem od około 6 miesiąca życia warto je uczyć picia z otartego kubka.

Opracowali: Członkowie Pedagogicznego Koła Naukowego
Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Chełmie