



## **! Między 1. a 3. rokiem życia dziecko zazwyczaj je posiłki wspólnie z rodzicami.**

- Po 1.-2. roku życia liczba karmień na dobę zmniejsza się samoistnie, a mleko zastępują stałe posiłki.
- Dzieci karmione piersią/mlekiem mamy piją mleko na żądanie aż do odstawienia.
- Składniki odżywcze powinny pochodzić z dobrze zbilansowanej diety, nie ma potrzeby wprowadzać dziecku formuły.
- Potrawy domowe uwzględniają potrzeby żywieniowe wszystkich członków rodziny.
- Żywność w żłobkach winno być zgodne z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski Instytutu Żywności i Żywienia.
- Wspólne zakupy i przygotowanie posiłku to okazja do zabawy, poznania nowych kształtów, kolorów i smaków.
- Wspólne posiłki pomagają w kształtowaniu nawyków żywieniowych.
- Unikaj podawania przetworzonej żywności, a zamiast niej wybieraj zdrowe przekąski i wodę do picia.
- Ważna jest regularna aktywność na świeżym powietrzu.

**Działaj profilaktycznie i zaprogramuj zdrowie swojego dziecka na przyszłość.**

## **! Decyduj w oparciu o wiedzę naukową, a w razie problemów zdrowotnych szukaj pomocy specjalistów.**

**Specjaliści zalecają karmienie piersią 2. lata i dłużej, jeśli matka i dziecko sobie tego życzą.**

## **! Proces odstawienia następuje zwykle po 1. roku życia. Natomiast samoodstawienie u dzieci karmionych piersią - między 3. a 4. rokiem życia, a czasami jeszcze później.**

## **! Twoje mleko jest wciąż wartościowe i zaspokaja potrzeby dziecka, wpływa na jego rozwój i układ odpornościowy.**



**Projekt Zdrowie z Mlekiem Mamy realizowany jest z funduszy m.st. Warszawy w ramach zadania publicznego w zakresie ochrony i promocji zdrowia.**



**OBEJRZYJ  
WEBINAR  
MLEKIEM MAMY**



**POSŁUCHAJ  
PODCASTU  
MLEKIEM MAMY**



**POTRZEBUJESZ WIEDZY I WSPARCIA?  
SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!**

- [www.fundacja.mlekiemmamy.org](http://www.fundacja.mlekiemmamy.org)
- [facebook.com/mlekiemmamy](https://facebook.com/mlekiemmamy)
- [instagram.com/mlekiemmamy](https://instagram.com/mlekiemmamy)
- [fundacja@mlekiemmamy.org](mailto:fundacja@mlekiemmamy.org)

# NAJWAŻNIEJSZE WCZESNE ŻYWIENIE



**WYBÓR SPOSOBU KARMIENIA  
DZIECKA WPŁYWA NA JEGO  
ZDROWIE W DOROSŁYM ŻYCIU**





## **DZIEWIĘĆ MIESIĘCY, KTÓRE TRWAJĄ CAŁE ŻYCIE**

To, co kobieta je przed i w trakcie ciąży, wpływa na zdrowie dziecka. U kobiet otyłych zaleca się, aby przyrost wagi nie przekroczył 6 kg, a przy nadwadze – 12 kg. Spadek wagi grozi niedożywieniem dziecka. Zdrowa dieta w ciąży kształtuje preferencje żywieniowe dziecka (wody płodowe mają smak posiłków mamy).

**! 10-20% przypadków otyłości dziecięcej jest skutkiem niewłaściwego żywienia i otyłości kobiet w ciąży.**

## **KARMIENIE PIERSIĄ**

Mleko matki to naturalny "superfood". Preparaty nie zawierają kluczowych składników, mają zapewnić niemowlętom żywionym sztucznie tempo wzrastania i wartości wskaźników przemiany materii zbliżone do tych u niemowląt karmionych wyłącznie piersią. Smakują one jednolicie, ograniczając rozwój preferencji smakowych dziecka. Karmiąc butelką zwróć uwagę na prawidłową technikę.

**! Wyłącznie karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy może zmniejszyć ryzyko otyłości o 30%, a dzieci karmione piersią mają niższe BMI niż dzieci, które były karmione formułą. Karmienie piersią zmniejsza też ryzyko cukrzycy, chorób serca i zakażeń.**

## **PROFILAKTYKA OTYŁOŚCI NA KAŻDYM ETAPIE ROZWOJU**

Nieleczona nadwaga i otyłość prowadzą do wielu powikłań i chorób. Otyłość to choroba, która zwykle rozwija się powoli i wpływa na funkcjonowanie całego organizmu. Dlatego tak ogromne znaczenie ma profilaktyka przez całe życie.

**! Zmiany nawyków żywieniowych w rodzinie będą korzystne dla zdrowia publicznego!**

## **IDEALNY CEL - WYŁĄCZNE KARMIENIE PIERSIĄ (0-6 MŻ)**

To czas wielu zmian i ogromnego rozwoju fizycznego niemowlęcia oraz kształtowanie się i wzmocnienie jego odporności.

### **ZASADY KARMIENIA NIEMOWŁĄT**

- Jest karmione wyłącznie mlekiem matki.
- Nie ma potrzeby włączania do diety innych płynów, tj.: woda, soki, formuła.
- Wyjątek: witaminy i leki.
- Karmienie: 8-12 razy/dobę, w tym 1-2 karmienia w ciągu nocy.

Takie karmienie powinno zaspokoić zapotrzebowanie niemowlęcia na niezbędne składniki odżywcze, zapewniając mu prawidłowy rozwój w I. półroczu życia.

Karmienie piersią odpowiada za rzadsze występowanie lub łagodniejszy przebieg bakteryjnego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, sepsy, zakażeń układu moczowego i martwiczego zapalenia jelit, cukrzycy typu 1, chłoniaka, białaczki, chorób alergicznych, i innych. Zmniejsza również ryzyko otyłości i cukrzycy typu 2.

**! Karmienie sztuczne: zgodnie z zaleceniami pediatry, przygotowanie preparatu według instrukcji danego producenta.**

## **KSZTAŁTOWANIE I WZMACNIANIE ODPORNOŚCI**

Mleko mamy jest substancją biologicznie czynną, zawierającą wiele cennych składników, które wspomagają odporność niemowlęcia (np. enzymy wspomagające trawienie, żywe komórki krwi, komórki macierzyste). Skład mleka każdej matki jest inny, dostosowuje się do indywidualnych potrzeb dziecka.

**! Jakiegokolwiek karmienie piersią bez względu na jego długość zmniejsza ryzyko nadwagi czy otyłości w życiu późniejszym. Każdy miesiąc karmienia mlekiem matki zmniejsza ryzyko wystąpienia otyłości o 4%.**

## **ROZSZERZANIE DIETY - ZALECENIA EKSPERTÓW**

Eksperci zalecają wprowadzanie pokarmów stałych od około 7. miesiąca życia, kontynuując karmienie piersią lub formułą. Niemowlę powinno wykazywać gotowość do spożywania innych pokarmów między 17. a 26. tygodniem życia. Nie ma korzyści z wcześniejszego wprowadzania pokarmów stałych. Jest to zasadne w wyjątkowych sytuacjach, np. u wcześniaków z niską wagą, u niemowląt z grupy ryzyka niedoboru żelaza. Kolejność wprowadzanych pokarmów (warzywa, owoce, mięso, ryby, jajka, nabiał, produkty zbożowe, itd.) nie ma znaczenia. Należy unikać cukru, soli, soków i produktów wysoko przetworzonych. Woda zaspokaja pragnienie dziecka po 6. miesiącu życia (podawaj w otwartym kubku). Picie wody w pierwszym roku życia jest istotnym czynnikiem zapobiegania otyłości u dzieci. Karm tyłeczka lub pozwól dziecku jeść samodzielnie (BLW).

**! Rodzic / opiekun decyduje, co i kiedy zaproponuje dziecku do jedzenia, a dziecko decyduje, co i ile zje.**

**! Mleko mamy/ formuła nadal stanowią podstawę żywienia niemowlęcia.**

## **TRUDNOŚCI W CZASIE ROZSZERZANIA DIETY**

Brak akceptacji pokarmów stałych, problemy z umiejętnościami oralnymi czy wybiórczość pokarmowa mogą wynikać np. z niezdiagnozowanych zaburzeń napięcia mięśniowego, problemów z koordynacją oddychania i połykania lub neuroroznorodności, np. spektrum autyzmu.

**! Jeżeli przyjmowanie nowych pokarmów sprawia Twojemu dziecku problem skonsultuj się z pediatrą lub ze specjalistą (np. CDL, neurologopedą, fizjoterapeutą).**