

**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL

---

**EM:** Witamy Was na webinarze Mlekiem Mamy, który jest częścią projektu Zdrowie z Mlekiem Mamy. Realizując ten projekt, realizujemy właśnie webinary, podcasty, wysyłamy do Was newslettery. Przeprowadziłyśmy dwie?

**MŚ:** Już dwie. Dwie kampanie edukacyjne na temat profilaktyki otyłości i wypuściłyśmy jedną, jedną broszurę. Druga broszura będzie jesienią.

**EM:** Tak jest. Dziękuję Ci bardzo za pomoc. Bardzo prosimy o wypełnianie ankiet, w zasadzie jednej ankiety, bardzo krótkiej, która jest nam niezbędna przy rozliczeniu projektu, a projekt, jak możecie zauważyć, jest finansowany przez miasto stołeczne Warszawa. To jest bardzo ważna informacja. Ja jestem Ela Malinowska, tutaj w jednym okienku jest Marlena Świrk.

**MŚ:** Tak, osoby, które nas oglądają, no to pewnie wiedzą, dla pozostałych - obie jesteśmy z Elą doulami i promotorkami karmienia piersią. Wspieramy mamy w okresie okołoporodowym. Naszym takim konikiem jest laktacja, więc bliżej nam do doul położowych niż porodowych i prowadząc tutaj Fundację, współpracujemy z różnymi specjalistami, edukujemy się i bierzemy udział w różnych konferencjach. I stąd też jakby nasza dzisiejsza gościni - Agnieszka Gąsior - Guziak, która jest położną i certyfikowaną doradczynią laktacyjną i będzie Wam dzisiaj opowiadała właśnie o rozszerzaniu diety, jak dobrze rozszerzać dietę, by zadbać profilaktycznie też o zdrowie dziecka. Oczywiście tak jak nasz tutaj ten projekt dotyczy otyłości, w związku z czym zwracamy taką największą uwagę na profilaktykę otyłości. Dziękuję bardzo i Agnieszko, proszę.

**EM:** Jeszcze jedna rzecz, zanim odpalę prezentację Agnieszki. Śmiało zadawajcie pytania. Po prezentacji będzie czas na odpowiedzi na pytania, na zadawanie pytań, na rozmowy i gorące dyskusje na temat, jakże gorącego tematu, wywołującego mnóstwo emocji, czyli właśnie rozszerzania diety.

**MŚ:** Ja jeszcze mogę powiedzieć, że mój taki pierwszy kontakt z Agnieszką, to pamiętam, był kilka lat temu, jak szukałam specjalistki, która wesprze mamę karmiącą piersią inaczej, czyli karmiącą wyłącznie odciągniętym mlekiem. Był tam jakiś taki skomplikowany problem i Agnieszka odezwała się właśnie jako ta jedyna tak naprawdę w tym gronie wtedy doradczynie, że podejmie wyzwanie i spróbuje. Więc możecie zadawać Agnieszce również te trudne pytania, bo Agnieszka jest taką specjalistką od trudnych przypadków, lubi takie przypadki rozwiązywać, analizuje, rozwiązuje, więc ma duże grono tutaj wspartych mam i dzieci z sukcesem.

**PREZENTACJA**  
**(Agnieszka Gąsior-Guziak)**

**AGG:** Dzięki. Witajcie, rzeczywiście mówią o mnie często tutaj dziewczyny na Lubelszczyźnie, gdzie głównie pracuję, że jestem od beznadziejnych przypadków albo trudnych przypadków. Ale ja myślę, że to wynika z tego też, że kobiety krążą, krążą, krążą. I często jest tak, że jak one tu trafiają, to mówią trzy różne osoby poleciły mi panią, więc jakby no oczywiście to się nie dzieje znikąd i to całe lata pracy z kobietami, z rodzinami, z karmieniem i z trudnościami w karmieniu, żeby gdzieś tą opinię mieć. Ale cieszę się, że tak mówią, bo kocham pracować, kocham to, co robię, w moich żyłach płynie mleko, wiecznie to powtarzam i o ile nie piję mleka w ogóle białego jako takiego, to naprawdę mleko ludzkie jest mi tak bliskie, że chyba bliższe być nie może, mimo że robię bardzo różne rzeczy zawodowo, bo pracuję na sali porodowej, pracuję w kilku szkołach rodzenia, prowadzę swoją szkołę narodzin i szkołę cesarskich narodzin tutaj w Lactomedzie. Myślę, że co najmniej połowę mojej działalności zawodowej to jednak jest doradztwo laktacyjne, bardzo szeroko pojęte, bo to są i mamy



**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL

karmiące, i mamy karmiące inaczej, i to są kobiety, czy całe rodziny, które się przygotowują do karmienia, więc to nie jest tylko tak, że doradca laktacyjny to ogarnia karmienie piersią i koniec. Ja się tu bawię łyżeczką, a zwykle mam jakąś lalkę na kolanach, ale dzisiaj temat o rozszerzaniu, więc dzisiaj łyżeczką. I robię dużo takich rzeczy, które w okresie okołoporodowym mogą wspierać bardzo holistycznie moją pacjentkę, moją kobietę i jak widzicie jestem instruktorem hipnoporodu i instruktorem masażu Chantala i terapeutką uroginekologiczną, więc to się wszystko fajnie spaja w taką całość. Bardzo ściśle współpracuję z różnymi specjalistami, głównie z neurologopedami, z fizjoterapeutami dziecięcymi i nie tylko, też uroginekologicznymi. Nie wyobrażam sobie w ogóle takiej pracy, jaką robię, żebym miała to robić samodzielnie, bo dużo moich pacjentów ma bardzo złożone problemy, to zazwyczaj nie jest jeden pojedynczy problem, tylko cały zespół problemów i cały zespół specjalistów powinien się taką mamą i takim dzieckiem zaopiekować. No ale dobra, to do koniec chwaleń. Opowiem Wam trochę o rozszerzaniu diety. To jest temat ogromny i cały czas się zmienia. Naprawdę bardzo trzeba być czujnym. Ja bardzo jestem otwarta na to, jeżeli macie jakieś pytania, które...Jeśli ja o czymś nie powiem albo znaczenie jakiegoś newsa, o którym ja jeszcze nie wiem, to jestem bardzo chętna, żeby go poznać, bo nie ma takich ludzi, którzy wszystko wiedzą. Jeśli tak mówią, to uciekam czym prędzej od takich, bo to znaczy, że nie mają pokory do nauki, a my w swoich zawodach musimy się uczyć cały czas, żeby cały czas pracować, mieć tę wiedzę aktualną, więc ja z pokorą przyjmuję, nieraz się zdarzyło, że dowiedziałam się o czymś od pacjentki, a dopiero później usłyszałam o tym na szkoleniu. Naprawdę tak jest, bo wiem, że śledzicie różne źródła, też międzynarodowe i czasami potraficie takie perełeczki wychwycić, więc to jest wspaniałe, że możemy się nawzajem od siebie uczyć. Że my możemy jako specjaliści coś Wam dać, a Wy możecie nam coś dać, fajnego, co jakby wzbogaca naszą wspólną pracę.

### **Po co w ogóle rozszerzamy dietę?**

Po co? Zaraz oczywiście porozmawiamy kiedy i jak i trochę będzie liczb, trochę będzie takich szczegółów technicznych. Natomiast pytanie w ogóle po co o tym rozmawiać? No fajnie by było, jakby człowiek mógł bardzo długo być na mleku mamy i na pewno historia zna takie przypadki, że w różnych czasach, różnych kryzysach światowych dzieci były dużo dłużej na mleku matki wyłącznie niż faktycznie zalecamy w tej chwili, natomiast w głównej mierze chodzi nam o to, żeby dziecko nauczyło się jeść w dorosły sposób. Może to jest złe słowo dorosły, bo oczywiście to będzie etap przejściowy i on będzie trwał długo, on trwa około dwóch lat, natomiast dziecko potrzebuje wielu miesięcy, wielu tygodni, miesięcy ćwiczeń, po to, żeby umieć skutecznie gryźć, odgryzać, rzuć, pracować językiem, przesuwać kęsy jedzenia, żeby łykać różne konsystencje pokarmów. A to jest bardzo ważne, nawet w kontekście bezpieczeństwa jedzenia. Czyli jeżeli dziecko je duże kawałki i słabo sobie z nimi radzi, może dojść do zakrztuszenia i też bardzo Was na to uczulam i bardzo Was zachęcam, w ogóle to taki kurs powinien odbyć każdy już na etapie ciąży, później jak już jest dziecko po raz kolejny takie powtórzenie i na pewno warto około 6 miesiąca sobie przypomnieć te zasady pierwszej pomocy. Gdyby faktycznie doszło do takiej sytuacji, że dziecko ma jakąś trudność, żebyście potrafili zareagować, żeby nie wpaść w panikę. To generalnie są dość proste rzeczy, ale jeżeli człowiek o tym nie wie, nie trenuje tego, nigdy o tym nie słyszał, to dzisiaj na to nie mamy przestrzeni, natomiast zachęcam Was, jest mnóstwo takich miejsc, w których można się o tej pierwszej pomocy dowiedzieć. Rozszerzanie diety to też nauka nowych smaków, ale to jest ciekawe, może dla części z Was nie jest już ciekawe, bo już to wiecie, że dziecko poznaje smak jeszcze jak jest maluszką w brzuchu mamy. Czyli mama jedząc różne produkty, te produkty, smak, zapach tych produktów przedostaje się do wód płodowych, te wody płodowe są polykane przez dziecko i dziecko już na tym etapie uczy się smaków, też jest bardzo ważne, żeby ta dieta była zróżnicowana i później w czasie karmienia piersią, jeżeli jecie wszystko, Wasza dieta jest urozmaicona, jest bogata w różne smaki i zapachy, to dziecko znowu przez te



**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

*Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL*

kolejne 6 miesięcy trenuje naukę tych smaków. Tutaj na pewno uboższe są dzieci, które są karmione mieszanką, ale też mamy takie, zresztą badania pokazują bardzo przykrą polską rzeczywistość, że wychodząc ze szpitala prawie 100% kobiet karmi piersią, tam niewiele procent brakuje, do 100, natomiast koło 6 miesiąca już tylko 4% kobiet karmi wyłącznie piersią, więc dramatycznie ta liczba się zmniejsza, więc rozumiem, że jeżeli nas oglądacie, to nie wszystkie karmicie wyłącznie piersią i to też jest spotkanie dla Was, bo troszkę też o tym wspomnę i oczywiście oczekujemy pytań na ten temat, więc uboższe są troszkę dzieci te karmione mieszanką, ponieważ to mleko ma zawsze ten sam smak, zawsze. Chyba że zmieniacie mieszankę na jakąś inną, natomiast tutaj nie ma, niezależnie od tego, jak przygotujecie tę mieszankę, ona nie będzie bardziej aromatyczna, mniej aromatyczna, nie będzie niczym pachnieć, ona po prostu będzie cały czas taka podobna, więc te dzieci mają takie uboższe doświadczenia, jeśli chodzi o smak, o zapach. Chociażby dlatego warto jeść właśnie bardzo urozmaicone posiłki w okresie karmienia piersią, żeby dziecku dostarczać takich nowych wrażeń. No i oczywiście kolejnym aspektem jest uzupełnienie składników odżywczych, których już zaczyna brakować, bo jeżeli miałyście fantastyczną ciążę, czuliście się doskonale, nie miałyście żadnych deficytów w ciąży, to Wasze dziecko ma zapasy żelaza na około 6 miesięcy, ale ja mam tutaj bardzo dużo pacjentek, które mają na przykład niedokrwistość i u takich dzieci ta rezerwa kończy się szybciej, nawet po trzech miesiącach, więc ten szósty miesiąc, szósty, siódmy miesiąc to jest taki moment, kiedy te rezerwy żelaza chociażby się kończą i poprzez rozszerzanie diety możemy uzupełnić właśnie te rezerwy żelaza. Myślę, że już to w pewnym stopniu padło, ale warto to powiedzieć głośno, od kiedy zaczynać. Jeżeli usłyszycie takie sformułowanie po szóstym miesiącu czy od siódmego miesiąca to jest to samo. Ja wiem, że to nie zawsze w głowie brzmi tak samo. Chodzi o to, że dziecko przez całe sześć miesięcy powinno być karmione wyłącznie piersią. Takie są zalecenia. Jeżeli dziecko nie jest karmione piersią, jest karmione w sposób mieszany albo jest karmione mieszanką, to również przez sześć miesięcy powinno być karmione mieszanką, a nie wprowadzamy wcześniej żadnych produktów. Jeszcze parę lat temu były zalecenia inne i być może niektórzy na przykład pediatrzy pracują według tych zaleceń, ja bardzo różne słyszę rzeczy i zalecenia od moich pacjentów, nawet dzisiaj byłam zadziwiona tym, co pediatra zalecał pacjentce, więc jeżeli osoba, która się wami opiekuje, nie jesteście pewni, czy aktualizuje wiedzę medyczną, to warto skontaktować się z kimś, co do kogo macie pewność, że tą wiedzę aktualną ma. Czyli jest ujednolicone w tej chwili rozszerzanie diety, czas na to dla dzieci karmionych i piersią i w każdy inny sposób, czyli mieszanką czy w sposób mieszany. Maluszki na przykład, które jedzą trochę piersi, jedzą trochę mleka odciganego i jeszcze dodają mieszankę, bo z jakiegoś powodu mama nie ma tej pełnej produkcji. Jest dozwolone, tak, też do niedawna w naszych zaleceniach ten 17 tydzień był taki bardziej, mam wrażenie, że przez pediatrów bardziej przestrzegany, w sensie, że wręcz była taka presja, proszę Pani, dziecko ma już 5 miesięcy, jak to Pani jeszcze nic nie daje?

Jeżeli macie takiego pediatrę to też do rozważenia, byłoby chyba, żeby jednak zmienić na takiego, naprawdę karmicie się piersią, wspaniale, będę Was wspierać i tutaj obserwować, jak się nasze wspólne dziecko rozwija. Natomiast tutaj chodzi o to, że jest grupa dzieci, które rzeczywiście z medycznego punktu widzenia potrzebują wcześniejszego rozszerzania diety, bo na przykład mleko mamy, mama nie produkuje wystarczająco dużo mleka, a dziecko absolutnie odrzuca mieszankę każdą, mam takich pacjentów i musimy się zastanowić, jak takiego małego człowieka żywić, a jednocześnie miałam na przykład taką mamę, która musi wrócić do pracy, absolutnie musi, dziecko odrzuca każdą formę karmienia, butelkę, kubeczek, łyżeczkę, po prostu nie ma opcji innej niż zjedzenie z piersi, a jednocześnie ona zaczyna mieć coraz mniej tego mleka i faktycznie nie jest w stanie karmić w 100%, więc są takie sytuacje życiowe, które niezależnie od zaleceń jakie mamy, jeżeli jesteście w takiej sytuacji, to być może właśnie to jest informacja dla Was, że tym maluszkom możemy troszkę wcześniej tę dietę rozszerzyć, i ważne też, żeby nie czekać zbyt długo, bo czasami mamy takie mamy, które się boją rozszerzać właśnie, bo się może zakrztusić, bo nie wiem czy jest gotowy, bo on jeszcze nie siedzi, bo się jakoś tak nie



**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL

---

możemy do tego zabrać. Jeżeli rozszerzanie jest zbyt późno wprowadzone, to dziecko może mieć trudności, a są też dowody na to, że na niektóre produkty mogą... może się pojawiać nietolerancja. Więc fajnie by było, żeby się zmieścić w tym terminie, natomiast spokojnie, jeżeli karmicie piersią, spokojnie możecie do końca szóstego miesiąca poczekać na to, żeby tę dietę zacząć rozszerzać. Mówimy o tym, że około 2 lata to jest taki do drugiego roku życia, to jest taki czas na żywienie uzupełniający, czyli to jest takie przechodzenie z żywienia mlekiem mamy na żywienie takie w pełni dorosłe ze stołu rodzinnego. U niektórych dzieci to jest trochę szybciej, u niektórych troszkę wolniej ten proces przebiega. To jest bardzo indywidualne, nie warto się do nikogo porównywać, bo też tak jak każda z nas jest inna, nasza piersi jest inna, też nasze dzieci są różne i jak macie kilkoro dzieci, to już też widzicie, że każde z Waszych dzieci jest inne i każde w innym tempie też może potrzebować troszkę innego rozszerzania tej diety.

### **Skąd wiadomo czy to już?**

Skąd wiadomo, że możemy, że to jest ten moment, że dziecko jest gotowe. No i jest kilka takich oznak, na podstawie których możemy to ocenić i które warto wziąć pod uwagę, ponieważ jeżeli macie na przykład dziecko, które miało jakieś trudności rozwojowe, i ma już skończone 6 miesięcy, a jest jeszcze dalekie od siadania nawet z podparciem, to tu zachęcam też do konsultacji z fizjoterapeutą, żeby rozważyć, w jakiej pozycji wtedy karmić dziecko, czy na przykład na kolanach u opiekuna, czy będzie tak, że jeden z rodziców będzie siedział, dziecko będzie w odchyleniu stabilnie oparte, o rodzica, a drugi rodzic naprzeciwko będzie karmił, raczej to by była lepsza opcja niż takie sadzanie bokiem, ale czasami nie ma wyjścia, bo tata pracuje i mama też musi, więc tutaj fajnie by było skonsultować to z fizjoterapeutą, która pozycja dla Waszego konkretnego maluszka będzie najbardziej komfortowa. Idealnie by było, gdyby dziecko można było jednak posadzić w foteliku do karmienia, i żeby albo samo siedziało stabilnie, albo przynajmniej siedziało w tym foteliku z podparciem, żeby nie było takiego efektu, że próbujecie włożyć dziecko, a ono wręcz ucieka, jakby jego ciało kompletnie nie jest gotowe na tą pozycję. To jest absolutnie niedopuszczalne, ale też nie zaleca się, żeby to była pozycja leżąca czy pół leżąca, więc tutaj warto się wtedy skonsultować z fizjoterapeutą, jeżeli macie taką trudność. Na pewno musi to być dziecko, które potrafi kontrolować swoje ciało. No bo jeżeli my oczekujemy, że dziecko będzie łykać inną konsystencję niż mleko, niż płyn, tak jak dotychczas, to musi mieć stabilne, mięsne, dobrze pracujące mięśnie, szyi, głowy, karku, klatki piersiowej, żeby mogło koordynować oddychanie i połykanie w tym momencie, jeżeli to jeszcze nie jest takie rzucie, to jest takie „memłanie” bardziej tego pokarmu i przesuwanie go językiem w buzi, ale też sobie trzeba umieć z tym poradzić. To jest już wyższa umiejętność niż tylko ssanie, nawet jeżeli to było dziecko, które ssało wyłącznie pierś do tej pory. Kolejna ważna rzecz, dziecko powinno umieć, to ciekawie brzmi, czyszczenie łyżki wargami. Chodzi głównie o to, że jak podajemy dziecku łyżkę, to nie tak jak kiedyś babcia nas karmiła, oj tu się pobrudziło, wytrzymamy wszystko, tylko dziecko powinno swoimi ustami, wargą główną głównie umieć, domykając ją, zebrać z łyżeczki i to jest bardzo ważne. I jeszcze dzieci, które są gotowe do tego rozszerzania, robią tak, że wysuwają głowę w tą stronę. One kierują się w stronę jedzenia, bo wiedzą, że tam jest coś pysznego, co za chwilę może się znaleźć w buzi. Kolejny test, który możecie zrobić, to jest podanie dziecku miękkiego produktu spożywczego, to może być ugotowana na miękko marchewka, to może być banan, i patrzycie, co dziecko robi. Czy dziecko rozgniata i rozsmarowuje po całych ścianach, czy próbuje włożyć do buzi, a jeśli trafiło do buzi, to co się dalej dzieje? Stwierdza, to jest ciekawe, fajne, kurde, to chyba można zjeść, nie wiem co to, ale wow, jak na pierwszy raz to mi się podoba i dziecko konsekwentnie próbuje, oczywiście to nie jest jeszcze taki super dojrzały i nie zawsze się uda trafić do tej buzi, ale już jest takie świadome włożenie tego, po co udało się sięgnąć do buzi. Czyli to jest już świadome sięgnięcie po jedzenie i świadome włożenie tego jedzenia do buzi. No i wspaniale by było, gdyby chwyt pęsetowy, czyli jeżeli ja mam sięgnąć po coś, co leży na



**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

*Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL*

talerzyku czy na stoliku, to ja umiem to chwycić, żeby sobie to włożyć do buzi, a nie jeszcze próbuję to rozgnieść albo zrobić z tym coś, jakby nie wiedząc, jak to przetransportować do buzi, żeby skosztować. Więc to są takie oznaki, na podstawie których możecie stwierdzić, że o, moje dziecko jest gotowe, oczywiście czasami dziecko jeszcze nie osiąga tych wszystkich gotowości, a już wodzi wzrokiem za jedzeniem, już jest takie, co oni robią, coś fajnego wkładają do swojej buzi, ja chyba też bym chciała spróbować, takie wyciąganie rączek po to, po czym dostają i to gdzieś wypada albo jakby nie ma kontynuacji. Ale to też jest fajny etap, że wiecie, ale żeby dziecko mogło to zrobić, musi mieć szansę, a żeby miało szansę, musicie wszyscy siedzieć przy jednym stole, więc to jest też cudowna okazja do budowania fajnych nawyków takich rodzinnych, żywieniowych. Dobra, lecimy dalej.

Też o znaku gotowości i takiej dojrzałości do jedzenia jest pokazanie, gdzie mamie, tacie, który karmi, że nie chce, że dziękuję. Czyli najpierw jak jest głodny, to otwiera buzię, jest takie...ahaha... Czasem są takie filmiki, nawet możecie zobaczyć dzieci...całe machają rękami, nogami, no daj, daj, daj szybciej, szybciej, szybciej, co tak wolno podajesz, ale też powiedzieć, koniec, stop, nie chcę, zamknąć buzię, odwrócić głowę, wypchnąć językiem, pokazać, stop, nie, mam, dziękuję, więcej nie potrzebuję. Jakby to też jest ważne, żeby uszanować tą granicę. Ja mam wrażenie, pracując prawie 30 lat, że polskie mamy, a zwłaszcza babcie, mają trochę z tym problem, że no jak to tyle w miseczce zostało, ma zjeść. O tym jeszcze dzisiaj będzie, więc na razie nie chcę tego kontynuować, ale już zwracam Waszą uwagę, że trzeba uszanować to, co pokazuje Wam dziecko. To trochę tak jak w karmieniu piersią, że pewne rzeczy po prostu...Dziecko potrafi nam pokazać jakąś swoją trudność albo właśnie współpracę taką z nami.

### **Objawy głodu**

Myślę, że to też warto wiedzieć, bo u maluszka, takiego noworodka, małego niemowlęcia troszkę są inne te objawy głodu. Tutaj już nie jest oznaką głodu wpychanie rąk do buzi, bo już wiecie, że od wielu miesięcy dziecko wkłada ręce do buzi i te ręce są ważne w tej buzi, bo one dużo fajnego robią. One na przykład, tak jak jeśli nas ogląda jakaś mama małego maluszka. Jeżeli się martwicie, że miesięczne, dwumiesięczne dziecko wpycha sobie palce, ręce do buzi i potem im jest starsze, te ręce wcale z tej buzi nie wychodzą, to w taki naturalny sposób dziecko przesuwa sobie na przykład odruch wymiotny, który musi pójść głębiej po to, żeby po włożeniu kawałka jedzenia do buzi dziecko nie miało odruchu obronnego. Więc te ręce robią bardzo ważną robotę w tej buzi, nie zabierajcie tych rąk z buzi. Dziecko głodne na pewno będzie płakać, ale też wiecie, że jest tysiąc różnych powodów do płaczu, więc tutaj fajnie by było znać swoje dziecko, dlatego też masaż Chantala pięknie się sprawdza w tej opiece nad dzieckiem, ponieważ będziecie dużo bardziej znać swoje dzieci, będzie Wam dużo łatwiej wychwycić na przykład oznaki głodu też u starszych dzieci, takie machanie rączkami, nogami, właśnie takie no daj, daj, już, już, nie mogę się doczekać, już chcę spróbować, otwieranie buzi i to wodzenie takie, co oni tu robią, ja też chyba bym chciała, jeszcze nie wiem co to, ale to jest chyba fajne, co oni tu robią.

### **Objawy sytości dziecka**

No i jeżeli już znamy objawy głodu, no to warto by było też wiedzieć, że koniec, mam, dziękuję, nie chcę więcej, zjadłem, więc to są te takie dzieci zasypiające nad zupą albo marudzące. Oczywiście mogą marudzić też z miliona innych powodów, ale jak człowiek ma przez pół roku dziecko, to w dużym stopniu już to dziecko zna, na tyle, że potrafi rozpoznać, co może być powodem grymaszenia, jeżeli nie jest to związane z jedzeniem takim czy innym. Tutaj nie będę tego czytać, ja chcę Wam tylko pokazać, dlaczego jest ważne, żeby jednak rozszerzać dietę, że mimo, że mleko matki jest najważniejsze, że jest udowodnione, że absolutnie wystarczy w ciągu pierwszych miesięcy życia, że kontynuacja karmienia piersią może być tak długo, jak dziecko i mama tego potrzebuje, że



**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

*Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL*

---

tutaj żadna organizacja zajmująca się rozwojem i żywieniem dzieci nie podejmuje się nawet próby postawienia takiej górnej granicy, do kiedy karmić dziecko piersią, natomiast im dziecko jest starsze, tym zapotrzebowanie energetyczne jest większe, bo to jest też dziecko, które zaczyna się przemieszczać. Są takie maluchy, które zaczynają wstawać, nawet sprężynują, niektóre mając 7 miesięcy w łóżeczku, zaczynają się intensywnie odwracać, machają dużo nogami, potrafią zmienić pozycję z brzucha na plecy, z pleców na brzuch. Ten rozwój ruchowy jest tak intensywny, że dziecko potrzebuje po prostu więcej energii.

### **Wartość odżywcza posiłków uzupełniających**

Czyli im dziecko jest większe, tym to zapotrzebowanie energetyczne jest większe, dlatego dokładamy dodatkowe posiłki. Oczywiście im dziecko, jakby na każdym etapie rozwoju to zapotrzebowanie jest inne, to co tutaj widzicie to jest mocno uśrednione, no bo musimy zawsze mieć jakiś punkt odniesienia, czyli to jest dla bardzo przeciętnie rosnącego dziecka, mniej więcej na 50 centylu, takiego o średniej masie ciała dla danego wieku. Czyli jeżeli macie dziecko dużo mniejsze, albo dużo większe, albo dużo bardziej energiczne niż rówieśnicy w jego wieku, albo właśnie takie mniej aktywne, które aż tyle tej energii nie potrzebuje, to tutaj jeżeli będziecie chcieli tak precyzyjnie dobrać tę kaloryczność, to warto się skonsultować albo z CDL-em, albo z dietetykiem. Natomiast to są takie wartości przybliżone, czyli zakładamy, że mniej więcej 600-700 kalorii dziecko potrzebuje w tym drugim półroczu, troszkę więcej jak już jest tam powiedzmy po 9-10 miesiącu. Natomiast teraz w kontekście otyłości, której jest poświęcana kampania, żeby dziecka nie przekarmiać. Bo jeżeli mamy taką presję, że dziecko ma zjeść określoną porcję, która jest naszykowana i to będą różnie kaloryczne posiłki, to być może dziecko nie jest gotowe, żeby przyjąć tyle kalorii na dobę, a niestety Polacy możemy się bardzo niechlubnie poszczycić najbardziej otyłymi dziećmi w tym momencie na świecie. Nawet przegoniliśmy Amerykanów, więc bardzo ważne jest to, żeby karmić dziecko w optymalny sposób.

### **Ile porcji?**

Jeśli chodzi o ilość porcji, to też jest oczywiście bardzo uśrednione, bo są takie dzieci, że będą długo jadły dwie porcje i ta trzecia będzie trudna do wprowadzenia, a są takie, że w drugim półroczu będą potrzebowały czterech posiłków. Nawet nie mam pacjentów, którzy mając około roku już jedzą pięć posiłków. Też różne macie sytuacje życiowe, zawodowe, czasami musicie wrócić wcześniej do pracy. Więc jak tutaj w porannie prowadzę taką wizytę pod kątem rozszerzania diety, to bardzo indywidualnie zawsze rozważamy konkretną sytuację pary mama - dziecko. Czy mama może sobie pozwolić na to, żeby do końca pierwszego roku życia być z dzieckiem do pełnej dyspozycji, takiej karmieniowej, jeżeli karmi piersią. Czy mama z jakiegoś powodu musi wrócić do pracy. Jeśli wraca, to na ile godzin, ile razy w tygodniu i sobie to przeliczamy i wtedy ewentualnie możemy wprowadzić więcej posiłków, żeby mniej więcej tę kaloryczność ustalić, taką dobową, która jest na potrzeby dziecka. Oczywiście ja każdemu takiemu pacjentowi robię siatkę centylową, żeby wiedzieć w ogóle z czego wychodzimy, bo może się okazać, że mama przyszła na wizytę rozszerzeniową, a dziecko jest w jakimś deficycie wagowym. Mam takich pacjentów, że ważą na przykład pół kilograma, kilogram mniej niż powinni, i najpierw tym się musimy zająć, zanim zaczniemy zastępować posiłkami mleko mamy, bo być może na przykład jeszcze na tak późnym etapie mama potrzebuje jakiejś dodatkowej stymulacji laktacji, więc to jest bardzo indywidualne. Ja uważam, że warto taką wizytę dotyczącą rozszerzania diety odbyć jednak ze specjalistą, czy z dietetykiem, czy z CDL-em, a jeśli dziecko ma dodatkowe trudności, to albo z neurologopedą, albo jeszcze z fizjoterapeutą, bo ta współpraca naprawdę jest ważna. Pierwsze posiłki to będzie łyżeczka, dwie, trzy. Nie wyobrażajcie sobie, że dziecko od razu zje miskę zupy, mniejszą czy większą. Dziecko musi się nauczyć, że to jest coś nowego, to ma nowy smak, to



**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL

---

się inaczej bierze do buzi, w inny sposób w ogóle dostaje się do buzi, w inny sposób się rozprowadza po buzi i jeszcze inaczej się łyka. Więc zanim dziecko zdobędzie taką umiejętność, potrzebuje trochę czasu. I znowu każde dziecko w innym tempie będzie przyswajając sobie te umiejętności, czyli jeżeli pierwsze próby karmienia wyglądają tak, że dziecko zjada kilka łyżek i koniec, to idziemy za tym. Po prostu podążamy za dzieckiem. Co jest ważne, dużo mam wyobraża sobie albo oczekuje, że jak podamy pierwsze posiłki, to zastąpimy jedno karmienie. To się może nie udać na pewno w pierwszych tygodniach rozszerzania diety, więc lepiej nie czekać za długo z decyzją o rozszerzaniu diety, jeżeli z jakiegoś powodu macie potrzebę szybko wprowadzić dodatkowe posiłki, bo później może być większy kłopot. Tutaj troszkę inaczej może być z dziećmi karmionymi sztucznie, bo być może będzie trzeba wprowadzić trochę więcej posiłków, ale tak jak mówię, to jest bardzo indywidualne i w drugim półroczu dzieci karmione piersią powinny dostać piersi 6-8 razy. Tak w praktyce jedzą częściej niż 6-8 razy. Niektóre potrafią w drugim półroczu jeść 12 razy jak noworodek, a dzieci karmione sztucznie powinny dostać około pół litra mleka, tego co zjadają, dodatkowo oprócz tych posiłków, które będziemy wprowadzać. Później jak dziecko jest troszkę starsze, 9-11 miesiąc, te 3-4 posiłki już powinny być wprowadzone i do tego jedna - dwie przekąski. Przekąską może być pieczywo, może być owoc, może być warzywo, więc tutaj jakby pełna dowolność, macie duży repertuar tego, co można podawać.

W drugim roku życia już dziecko troszkę zwiększa porcję, bo o ile w tym drugim półroczu pierwszego roku te porcje będą tak raczej w granicach 100 ml, 120 ml, niektóre maluchy 150 ml potrafią zjeść, ale nie wywieramy presji, to już w drugim roku życia te porcje są trochę większe: 180 ml, do 200 ml na przykład zupy czy jakiegoś innego posiłku dziecko potrafi zjeść. I w zależności od sytuacji, czy wróciłyście do pracy, czy dziecko jest w żłobku, czy dziecko je i w żłobku i w domu i są takie dzieci, co jedzą w domu śniadanie, w żłobku śniadanie, w żłobku obiad, w domu obiad, podwieczorek kolację i dla nich 5-6 posiłków nie jest problemem, a są takie, że z trudem zjadają 3-4 posiłki. Więc znowu bardzo indywidualnie patrzymy, oczywiście pilnujemy rozwoju dziecka. Pod koniec drugiego roku życia będzie bilans dwulatk, więc tutaj też pediatra oceni rozwój dziecka. Ale fajnie by było, żeby się okazało, że z sukcesem dziecko rośnie, a nie przez ten okres rozszerzania diety troszkę mamy jakiś deficyt żywieniowy, więc bardzo też tego pilnujcie.

### **Jakiego sprzętu potrzebujesz?**

Nie potrzebujecie dużo, dużo gratów do tego rozszerzania. Krzeselko do karmienia powinno być stabilne, czyli takie, w którym dziecko, nawet duże, ruchliwe dziecko nie przewróci. Oczywiście nigdy, przenigdy nie zostawiamy dziecka w foteliku, ale nawet jak jesteśmy, a dziecko jest bardzo aktywne, bardzo takie żywiołowe, zdarzają się wypadki w kuchni, więc też bardzo Was uczulam, a już naprawdę dużo widziałam przez te 30 lat. Koniecznie powinno być zapinane dziecko, super jakby były pasy takie bezpieczeństwa w krzeselku i jeśli byłby ruchomy blat, który możemy sobie regulować, bo prawdopodobnie ten fotelik do karmienia będziecie używać dość długo, może dwa lata, może nawet więcej. Może później da się zdjąć blat, żeby dosunąć ten fotelik do stołu Waszego rodzinnego, a może będziecie na coś innego zmieniać. I jedna ważna rzecz, musi być podparcie dla stóp. Nie mogą dziecku siedzącemu w foteliku wisieć stopy. To jest bardzo ważne, ponieważ to jest kwestia napinania obręczy miednicznej, czyli napinania nóg, bioder, brzucha, pleców, co będzie wpływało na komfort jedzenia, na skuteczność jedzenia, właśnie na to, czy dziecko będzie bez trudu pracować buzią i łykać, czy w momencie, kiedy będzie napinać swoje ciało, to nie będzie już takie łatwe, także bardzo też tego pilnujcie. Różne firmy na rynku naprawdę ścigają się w sprzęcie. Można sobie przetestować, popytać, poczytać. Oczywiście dostosować do wzrostu swojego dziecka, do długości, do takich gabarytów, czy dziecko ma taki bardziej okrągły



**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

*Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL*

---

brzuszek, czy jest szczuplejsze tutaj w brzuszku, tak żeby się nie okazało, że na przykład jest wspaniały stolik, super blat, ale jest dziecko wciśnięte w ten stolik, no to też absolutnie jest niedopuszczalne.

Łyżeczka - nie ma wytycznych co do tego, z czego ma być. Może być z drewna, może być z metalu. Plastik jest nieekologiczny. Generalnie łyżeczka powinna być jak najbardziej płaska. Ta bym powiedziała, że już jest dość duża. To też zależy, jakiej masy ciała jest dziecko, jaką ma buzię. Czy ta buzia, mimo na przykład sporego wzrostu jest takim dzieciaczkiem z drobną buźką, czy to jest dziecko, które ma dobre warunki i bez trudu zje z takiej łyżeczki. Po prostu musicie znowu tu indywidualnie dobrać, ale lepiej, żeby była mniejsza łyżeczka, a potem sobie przejdziecie do większej. Bo wiecie, to jest tak, że jak jest większa łyżeczka, to też korci, żeby więcej nabrać. A jak jest mała buźka i buźka mała się uczy dopiero jeść, to powinno być na samym brzegu łyżeczki, czyli na początek jak nabieramy jakąś papkę na łyżeczkę, to nabieramy troszkę i patrzymy, co dziecko robi, uczymy dziecko reakcji, dziecko sprawdza. Jeżeli dziecko od razu dostanie za duże porcje, może się zniechęcić, może się przestraszyć, może się zachłysnąć, jakby to spowoduje, że będzie się bało. Może mu się nie spodobać ten smak, jeżeli go będzie dużo na raz, więc lepiej, żeby to były naprawdę takie maleńkie porcje, a potem sobie będziecie coraz więcej nakładać. I przypominam o tym, żeby to było zebranie, a nie zostawienie w buzi. I nie sprzątam. Sprzątam, myjemy dziecko i kuchnię całą dopiero po tym procesie karmienia. Jakiś mi się wyświetlił ostatnio śmieszny filmik, w którym był taki, jak w misiu kiedyś, jesteście młode, możecie nie pamiętać tego polskiego filmu, były takie przyśrubowane talerze, ale są różne takie naczynia, które mają przystawki, czyli coś takiego, czego nie można od razu zrzucić, a jeżeli macie takiego maluszka, który jest bardzo aktywny przy jedzeniu, to może w ogóle nie być talerzyka i na przykład kawałki jedzenia mogą być ułożone bezpośrednio na stoliku, zwłaszcza jeśli to jest taki stolik z takim brzegiem, że od razu wszystko nie wypada z niego. Więc tutaj jakby naczynia są dowolne, też jeżeli macie takiego maluszka, który już potrafi pokazać, że mu się bardziej podoba jakiś kolor, czy jest taki komunikatywny, że potrafi sobie wybrać. Ja wiem, że to dziwnie brzmi jak dziecko ma 7 miesięcy, ale naprawdę są takie maluchy, które bardziej aktywnie reagują na coś, co im pokazujemy, to pozwólcie na to. Bo im większy udział będzie miało dziecko w tym, tym będzie chętniej jadło później, a zwłaszcza jeśli to będzie trochę starsze dziecko. No i naprawdę dużo cierpliwości cały ten proces potrzebuje. I absolutnie musicie się uzbroić w jakieś super ubrania. Jeżeli to jest lato, to może być dziecko w samej pieluszcze, z daleka od firanek, z daleka od żaluzji, które mogą się niedoprać, z daleka od białej ściany, albo liczymy się z tym, że po okresie rozszerzania diety będziemy malować. Może być jedzenie na suficie, może być jedzenie na Was, może być jedzenie na całym dziecku, na włosach, we włosach, w uszach, jakby na to jesteśmy gotowi i otwarci, bo dziecko też będzie badać, a może niechcący podczas jedzenia się złapie za ucho, bo akurat go zaswędzi, albo się coś wydarzy, ktoś wejdzie do kuchni i z zainteresowania albo będzie machać łyżką, żeby sprawdzić, jak daleko jest w stanie dotrzeć ten kawałek, czy ta papka, którą ma aktualnie na łyżeczce. Więc przygotujcie się na to, że nie będzie czysto, ale to też jest bardzo ważny etap jedzenia, nauki jedzenia, bo najpierw dziecko się uczy jak brudaskiem jeść, a potem będzie coraz bardziej jeść tak w naszym pojęciu higienicznie. Czyli żeby umiało dziecko roczne zjeść elegancko zupę i nie rozchlapać po całej kuchni, to najpierw musi się nauczyć jeść właśnie jakby całą sobą i całą kuchnią. Bardzo Was zachęcam do tego, żeby pokazywać dziecku, że to jest czas na jedzenie. Ja wiem, że szybko wszyscy żyją i nie zawsze wszystkie posiłki się udają, ale byłoby cudownie, gdyby chociaż jeden posiłek na dobę mógł być wspólnym posiłkiem. Czyli każdy ma swoje miejsce, dziecko też ma swoje miejsce, dziecko widzi, że Wy jecie, bo dziecko jest osobą, która uczy się poprzez obserwację. Jeżeli Wy macie coś innego na talerzu, a jest to coś, co może dziecko skosztować, to możecie podać jak najbardziej, albo przynajmniej dać spróbować to, co macie. Oczywiście za chwilę powiem czego unikać i jakby tego raczej będziemy unikać. Natomiast to jest też doskonały moment na to, żeby zacząć lepiej jeść, żeby zacząć mniej solić, żeby na przykład zacząć gotować ziemniaki na parze - bardzo Wam polecam





**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

*Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL*

---

- żeby zacząć jeść więcej kasz albo takich produktów, których do tej pory nie jedliście, żeby przestać polewać na przykład ziemniaczki tłuszczem, jeśli do tej pory jeszcze to robicie, żeby też dobrze robić sosy, żeby to nie były takie sztuczne sosy, których na pewno nie będziemy podawać dziecku, jeszcze długo nie będziemy podawać dziecku.

### **Jakie produkty?**

No dobra, no więc co podać, no bo już się pewnie nie możecie doczekać, co podać, kiedy, jak, jak, w ogóle, kiedy, co możemy, jak, co, w jakiej kolejności. No i tutaj pewnie Was trochę rozczaruję, bo w tym momencie zalecenia mówią o tym, że nie ma żadnych ograniczeń, żadnej kolejności. Takie były zalecenia do niedawna, niektórzy eksperci mówią, że może to jest dobra droga, ponieważ dziecko z natury wybiera słodkie i chętniej je słodkie, ponieważ słodkie są wody płodowe, w większości słodkie jest mleko, które je z piersi. To będzie łatwiej sięgać po słodkie na przykład owoce niż po mniej słodkie czy niesłodkie na przykład warzywa i że powinno się najpierw podawać warzywa. Ale dzieci są bardzo różne i naprawdę są dzieci, które potrafią jeść równolegle i im to nie przeszkadza. Więc jakby tutaj nie ma takich żelaznych wytycznych, że to absolutnie muszą być warzywa, chociaż ja tak zachęcam, żeby najpierw zacząć od warzyw, a potem dopiero wprowadzić owoce. I mówi się o tym, że mniej więcej po dwóch tygodniach, ale tak jak podkreślam, to jest bardzo indywidualne i po prostu obserwujcie swoje dziecko, czy ono rzeczywiście potrzebuje tego i czy jest absolutnie niechętnie do jedzenia wszystkiego, co jest niesłodkie. Też będzie dziecko patrzyło, co Wy jecie. Pamiętajcie, więc jeżeli Wy będziecie jeść kompletnie inne rzeczy niż dziecko, to dziecko stwierdzi, że no ja nie będę jeść, bo to moje jest w ogóle nieatrakcyjne. Ważna informacja, że do końca pierwszego roku życia, niezależnie od tego, czy dziecko jest wyłącznie piersią karmione do tej pory, czy jest kontynuacja karmienia piersią, czy jest karmione w sposób mieszany, czy jest karmione mieszanką, podstawą diety w pierwszym roku życia jest mleko. Czasami mam takie zapytania, czy ja mogę odstawić dziecko w ósmym miesiącu, bo na przykład przestało jeść mleko, a ja nie karmię piersią i czy ja mogę przejść wyłącznie na pokarmy uzupełniające. No to już wtedy by nie były pokarmy uzupełniające, natomiast tutaj bym się zastanowiła, co się takiego wydarzyło, że dziecko odrzuciło. Ale jednak podstawą i tą kaloryczną, i żywieniową jest mleko w drugim półroczu życia. Dlatego też tych karmień piersią kilka jednak powinno być.

### **Czego unikać w 1 rż?**

Ważny slajd, czego unikać. Myślę, że jakby tak przeanalizować, to połowa z tych produktów w ogóle nie powinna być w naszej diecie. Niestety cukier jest wszechobecny i wcześniej czy później dziecko będzie miało kontakt z cukrem, więc chyba nie jesteśmy w stanie wychować dziecka bez cukru. Bo nawet jeśli przez parę pierwszych lat uda Wam się dziecku nie pokazać cukru, to pójdzie do przedszkola, na urodziny czy jeść, czy do szkoły i na pewno tego cukru skosztuje. Natomiast w pierwszym roku życia na pewno cukier nie powinien się znaleźć w diecie. Nie powinno być też soli, wysoko przetworzonych produktów, żadnych typu, wiecie, nie będę tu lokować firmy żadnej, ale żadnych gotowych frytek, na pewno już nie takich, które były smażone w nie wiadomo czym. Ale możecie na przykład upiec ziemniaki w piekarniku czy w frytkownicy beztłuszczowej. Czyli po prostu robimy takie zapiekane ziemniaczki w formie frytek, zamiast tych frytek, które gdzieś tam mogłyby z jakiegoś takiego fast fooda się pojawić. Absolutnie nie podajemy takich rzeczy w pierwszym roku życia. Nie podajemy soków i to jest ważna informacja dla babć, bo babcie, czyli pokolenie moich rodziców, czy moje, moich rodziców i moich babci, to w ogóle już nie do pomyslenia, że jak to dziecku soczku nie dasz, co z ciebie za matka. Soczek traktujemy jako dodatek. Nie jest wiek na to, żeby zastępować posiłek sokiem i raczej podajemy owoce surowe albo jak w



**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL

---

jakiś inny sposób przygotowane, przetarte, a jeżeli sok to niewielką ilość i bezpośrednio taki razem z mięszem wyciśnięty. Natomiast generalnie z uwagi na ryzyko otyłości i ryzyko próchnicy w pierwszym roku życia soków unikamy. Miodu unikamy ze względu na ryzyko botulizmu dziecięcego. Nigdy nie spotkałam się z tym przypadkiem, ale wiecie, to jest ważne, żeby jednak trzymać zaleceń i na tym polega moja praca, że nawet jeżeli coś się wydarza rzadko albo się nigdy nie wydarzyło w naszej pracy, a jeżeli są takie doniesienia i są takie ustalenia, to jest moim obowiązkiem, żeby Wam o tym powiedzieć. Surowe jaja, nawet produkty, które zawierają surowe jaja, nie podajemy w pierwszym roku życia. Nie podajemy niektórych ziół, nie wszystkich, ale na przykład kopru włoskiego nie podajemy w pierwszym roku życia. Nie powinno się też podawać mleka pełnego i tak zwanego mleka roślinnego, bo też mam takie pacjentki, które mają pomysł, żeby nie podawać mleka krowiego, to one z kartonu leją to mleko roślinne. To nie jest mleko, to jest napój roślinny, który absolutnie nie spełnia żadnych norm żywienia dzieci małych, a zwłaszcza w pierwszym roku życia i absolutnie nie powinien być podawany dzieciom w tym okresie życia. Więc jeżeli Wy lubicie, pijcie jak najbardziej, natomiast nie podajemy dziecku. To nie jest mleko, to nie jest produkt zastępujący mleko. To jest bardzo ważna informacja.

### **Kto decyduje?**

I już troszkę o tym powiedziałam, ale chciałabym to jeszcze podkreślić, że to Ty jako rodzic karmiący decydujesz, co na tym talerzu będzie, gdzie to karmienie się odbędzie i kiedy zaproponujesz dziecku posiłek, ale to dziecko decyduje, co będzie jadło. Czyli na przykład jeśli ma do wyboru kilka propozycji na stoliku czy na talerzu, to wybierze sobie to, co jemu będzie pasowało, czy w ogóle zje i ile zje. Czyli kończymy z presją, no zjedz, no zjedz, za mamusię, za tatusia, samolocik leci, bajka leci, nie daj Boże jakieś włączone tablety czy inne rzeczy. Absolutnie tego unikamy. Uczymy dziecko jeść świadomie, to jest profilaktyka otyłości. Podejmowania decyzji o jedzeniu i pokazania i sobie i nam, kiedy jestem najedzony, to też jest bardzo ważna umiejętność, żeby umieć ocenić, ok, jestem głodny, ok, już się najadłem, bo otyłość wiadomo, że się nie bierze znikąd. Oczywiście, że też mamy wiele różnych złych nawyków, przede wszystkim za dużych porcji, które zjadamy. Nawet jeżeli to są dobre rzeczy, to może niektórych rzeczy powinno być mniej, trochę w naszej diecie. Tak samo jest z dzieckiem, więc jeżeli jest takie dziecko, które jakimś sposobem udaje się nakarmić jakąś zabawą, to nie róbcie tego, niezalecane to jest. To dziecko powinno świadomie podjąć decyzję, że okej, najadłem się, dziękuję, teraz nie będę więcej jeść, może zjem za 2-3 godziny. Wtedy spróbujemy, znowu podejmiemy decyzję, czy dostanie podobny posiłek, czy inny, czy podobny zestaw do wyboru, a może ten sam nawet, a może za 2 godziny coś dziecko innego wybierze, bo akurat będzie miało ochotę na coś innego. Warto, żeby to były kolorowe produkty, żeby były dobrze przygotowane, żeby były aromatyczne, świeże, z dobrych źródeł. Jeżeli to są owoce, warzywa, to szukajcie może takich ekologicznych upraw. Ja wiem, że to nie zawsze się udaje i że to zależy od pory roku, no akurat dzisiaj mamy czerwiec, więc jest wspaniale, bo za chwilę zaleje po prostu nas taka żywność, która jest w naszym ogródku. W zimie już troszkę jest trudniej, ale jeżeli nie mamy dostępu do świeżej, to mrożone są jak najbardziej ok. Czyli owoce, warzywa, które są mrożone, też albo w pełni, albo w dużej części zachowują swoje wartości odżywcze.

### **Jak wprowadzać nowe pokarmy?**

To też jest ważna kwestia. Dziecko nie powinno być głodne. Nie powinno być bezpośrednio po pełnym posiłku, na przykład z piersi, bo nie będzie miało motywacji do jedzenia, ale to może być na przykład pół godziny po posiłku albo godzinę po posiłku. To też zależy, jakie przerwy sobie robi Wasze dziecko. Jeżeli dziecko zwykle je co 2-3 godziny, to godzina, półtorej nawet po posiłku będzie ok, bo już nie jest głodne dziecko, a jest takie



**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

*Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL*

---

zmotywowane troszkę, żeby spróbować coś nowego. Jeżeli odmawia, próbujemy konsekwentnie, czyli jeszcze spróbuj, jakby nie teraz, ok, za godzinę, to później, to następnym razem, to przy następnym karmieniu, to po następnym karmieniu, nie poddajemy się. Jeżeli jakiś konkretny produkt widzicie, że nie idzie, to konsekwentnie próbujecie codziennie podawać ten produkt, zawsze z uśmiechem, zawsze też warto na przykład dziecku coś opowiedzieć o tym, jeżeli to jest jakieś warzywo, można pokazać na rysunku to warzywo całe albo w ogóle pokazać, jakby oprócz tego, co jest na talerzu, pokazać całe, dać powąchać, dać pomacać, żeby dziecko też zapoznać z tym jedzeniem, bo to jest nauka smaków i nauka poznawania jedzenia. Poznawanie, że to jest zielone, to zielone jest gorzkie. Nie wiem, czy lubię gorzkie, no ale dobra, jak mama tak chętnie je i tata, no to ja też spróbuję. Jeżeli Wy nigdy nie macie brokuła na talerzu, to dziecko skąd ma wiedzieć, że to jest jadalne? Ono musi wiedzieć, że Wy też jecie takie rzeczy, więc jeżeli do tej pory nie mieliście zwyczaju jeść więcej warzyw, to jest naprawdę świetny moment, żeby przestawić swoje nawyki żywieniowe. Na pewno wszystkim to wyjdzie na zdrowie. O kolejności mówiłam, że nie ma znaczenia, jakie to będą produkty, bo skąd się to wzięło? Jeszcze kilka lat temu były bardzo restrykcyjne ograniczenia, że konkretne produkty podawały się w konkretnych miesiącach życia. W tej chwili już się z tego wycofano. Po obserwacjach wieloletnich stwierdzono, że to nic nie wnosi, nie ma sensu, a naprawdę było stresujące dla rodziców i chyba dla nas też było stresujące na etapie zapamiętywania tego i jeszcze to się zmieniało co jakiś czas. A to w siódmym miesiącu, a to w jedenastym, a tego nie podaj przed jakimś dziewiątym miesiącem, więc to trochę wprowadzało zamieszanie. Uważam, że zdecydowanie jest teraz łatwiej. No i te wzorce, czyli mama, tata, babcia jest wspólna, jakaś większa rodzina, rodzeństwo, wszyscy jedzą, siedzą, nie biegają, nie bawią się, nie siedzą na nocniku, tylko siedzą przy stole, siedzą w foteliku. Jeżeli są inne na przykład dzieci, dziecko ma kolejne rodzeństwo poprzednie, ma półtora, dwa lata, to też prawdopodobnie jeszcze siedzi w foteliku do karmienia. Więc właśnie takie wzorce są potrzebne, żeby dziecko mogło się uczyć, tego dobrego jedzenia.

### **BLW - baby led weaning**

Na pewno słyszeliście o BLW, zwłaszcza jeśli jesteście na etapie rozszerzania diety. Generalnie jak obserwuję polskie mamy, to jestem niestety przekonana, że duża część z nich nie jest gotowa na wprowadzenie BLW, bo to jest oddanie kompetencji dziecku. To jest tak jak z pozycją biologiczną do karmienia piersią - musisz dziecku pozwolić na to, żeby samo zdecydowało. Czyli dziecko decyduje, co wybierze, ile zje, w jakim tempie zje, czy w międzyczasie się będzie tym bawić, czy będzie więcej jeść, czy będzie na zmianę, jakby całe tempo tego jedzenia i nie wszyscy rodzice są na to gotowi. To jest wybór, jaki możecie. Tutaj BLW też nie wyklucza, znaczy takie czyste BLW nie... nie mówi o papkach, natomiast możecie to robić w sposób mieszany, czyli oprócz tego, że zaproponujecie dziecku do wyboru jakieś produkty, możecie też zaproponować zupę w formie papki. I będziecie widzieć, że nasze dziecko papki to słabo, jakoś nie lubi, ale jak my zaproponujemy w takiej formie, że widzi kolor, konsystencję, może sobie powąchać, to jest chętniejsze do współpracy, więc znowu tutaj wracamy do tego, że warto znać swoje dziecko, żeby znać preferencje dziecka. To będzie trochę zabawy, będzie zabawa, będzie brudno, na to absolutnie się tu uczulamy, zabezpieczamy podłogę folią, zdejmujemy dywany, chodniki. No i po prostu kilka, to potrwa kilka tygodni i później absolutnie będzie inaczej. Natomiast warto przejść ten okres, bo to też jest urocze i ja bardzo często dostaję takie wspaniałe zdjęcia moich już większych pacjentów tych, sukcesów laktacyjnych, takich wysmarowanych jedzeniem, roześmianych, gdzieś tam z jednym, dwoma albo kilkoma zębami, z łyżką w ręce. I to są cudowne zdjęcia, bo pokazują, że te dzieci kontynuują fajne jedzenie później, więc też fajnie mieć takie pamiątki.

### **Jeśli łyżeczką, to...**



**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL

---

O łyżeczce powiedziałam. Tak, ja tak mam, że czasem mówię szybciej niż pokazuję slajdy, więc tego co nie powiedziałam to jest jeszcze komunikat „am”, czyli dopóki dziecko jest na etapie, że jeszcze nie wie co to, co to w ogóle za przedmiot i z jakiego powodu on się znajduje w tej buzi i co trzeba z tym zrobić, to jak będziemy zaczynać karmienie i będziemy mówić „am”, to dziecko rozumie, że aaa, „am”, to znaczy, że ja mam otworzyć buzię, bo zaraz wjedzie coś fajnego i później jak dziecko jest starsze, samo będzie mówić „am, am, am”, tak? Potem będzie mówić mama, „am”, mama, „am”, no bo będzie wiedziało, że szybciej, mama, szybciej, szybciej, bo to jest takie fajne i takie pyszne i atrakcyjne i chce tego spróbować więcej. I oczywiście też etap, kiedy nawet jeśli my karmimy, jeśli się zdecydujecie na karmienie, którym wy będziecie sterować, to zachęcamy dziecko, żeby jednak tą łyżeczkę wzięło, żeby próbowało nią nabierać, niech się pobrudzi, niech wypadnie z tej miski, z tej zupy, ale niech dziecko uczy się, bo to też jest ważne, żeby nauczyć się trzymać łyżkę, do czego łyżka służy, jak ułożyć dłoń, przedramię, ramię, jak pracować swoim ciałem, żeby ta łyżka wcześniej czy później znalazła się w buzi i żeby z tej łyżki wszystko nie spadło, żeby się nie okazało, że na przykład łyżka trafia odwrotnie do buzi. A jeśli trafi parę razy odwrotnie, to za którymś razem dziecko stwierdzi, a dobra, ok, czyli jak ja odwrócę, to spada, czyli nie mogę odwracać, więc to też jest nauka. Więc to jest proces, to jest długotrwały proces, który wymaga cierpliwości od wszystkich.

### **Dlaczego u dzieci karmionych piersią jest łatwiej?**

I to też powiedziałam, że dzieciom karmionym piersią jest troszkę łatwiej, zwłaszcza w kontekście tych nowych smaków, ponieważ to są dzieci, które znają, bardzo dobrze znają różne smaki. Zawsze jak mówimy o diecie, czy na warsztatach, czy na spotkaniach indywidualnych, czy na takich spotkaniach jak dzisiaj, to pytacie o wodę.

### **Woda**

Woda w sensie żywieniowym nie jest potrzebna dziecku w tym drugim półroczu, natomiast jeżeli to jest dziecko na piersi, to ono dostaje tyle wody, ile powinno dostać, bo sobie samo to reguluje. Natomiast woda jest doskonałym, to jest świetny moment na naukę picia wody. Czyli po pierwsze pokazujemy dziecku, że jest coś takiego, to jest dziwne, bo nie pachnie, nie ma smaku, nie jest w żaden sposób atrakcyjne, a jednocześnie wszyscy to piją, więc jak wszyscy piją, to może i ja zacznę. Więc dziecko zaczyna się uczyć, znowu przez przykład, że nie wiem co to i do czego, no bo przecież takie pyszne picie jest w piersi, a mi tutaj dają coś dziwnego, no ale skoro wszyscy piją, to ja trochę wypiję. I to jest też dobry moment, żeby nauczyć, zacząć uczyć dziecko picia z kubka otwartego. Czy on będzie miał rączki, czy on będzie jakimś kubkiem takim waszym. Na pewno nie powinien być ciężki, bo jeśli dziecko próbuje chwytać, to musi też poradzić sobie z utrzymaniem tego kubka. Ale tu nie upieramy się, że zawsze musi być kubek otwarty, bo wychodzicie na spacer, idziecie gdzieś w jakieś miejsca publiczne, gdzie nie chcecie, żeby się dziecko zalało, więc tu alternatywne formy tak. Natomiast to już nie jest wiek na butelkę, zwłaszcza jeśli dziecko nigdy butelki takiej do karmienia nie używało, to absolutnie jej nie wprowadzamy, wręcz się z niej wycofujemy. W momencie, kiedy będziemy wprowadzać pokarmy uzupełniające, to tej butelki będzie coraz mniej w tym repertuarze. Natomiast uczymy dziecko pić z kubka otwartego, a jeśli wychodzicie, to może być jakiś kubek zamknięty, ale już nie butelka. Raczej butelki już unikamy w tym okresie.

### **Trudności**

Jakie trudności możecie mieć Wy czy dziecko? No głównie dziecko jednak. No Wy to myślę, że z bardziej cierpliwością będziecie mieć problem. Natomiast dla dziecka, zwłaszcza jeśli to jest dziecko, które nie było



**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL

---

karmione piersią albo w bardzo małym stopniu było karmione piersią, będzie musiało nauczyć się tego, co nowe, nowych smaków, nowych zapachów. To nie zawsze jest dla dziecka ciekawe. Są takie dzieci ciekawe świata, które bardzo chętnie, a są takie, dla których to będzie trudność, więc cierpliwie podajemy, konsekwentnie, wielokrotnie, z uśmiechem, bez presji takie "no spróbuj kochanie" i pokazujemy, jakie to jest pyszne. I jakby swoim przykładem pokazujemy, że warto tego spróbować. Jeżeli w drugim półroczu życia już jesteście na etapie - a zaraz powiem o konsystencjach - jak macie coraz grubsze konsystencje i widzicie, że dziecko ma coraz większe trudności, to zachęcam do konsultacji neurologopedy, żeby jednak sprawdzić, co nie działa w buzi dobrze, że dziecko nie jest w stanie przyjąć do buzi, połknąć bezpiecznie większych konsystencji niż na przykład papka albo niż bardzo mocno rozdrobnione produkty. Jeżeli dzieci są z trudnościami rozwojowymi, to też pod kontrolą właśnie neurologopedy czy fizjoterapeuty, tak żeby to zrobić bezpiecznie dla dziecka. I właśnie jeśli macie, jeśli widzicie jakieś trudności albo jesteście pewni, że te trudności są lub się pojawiają, to koniecznie konsultacja.

### **Konsystencje**

Konsystencja będzie się zmieniać w zależności od wieku, w zależności od rozwoju tego oralnego. Też będzie na pewno łatwiej dzieciom karmionym piersią, ponieważ one mają dużo sprawniejszy ten aparat. Dużo więcej mięśni pracuje przy karmieniu piersią niż przy karmieniu butelką, więc tak technicznie te dzieci będą sprawniejsze. Jeżeli do tej pory nie było żadnych problemów z jedzeniem, to nie powinny te coraz grubsze konsystencje sprawiać problemu dziecku, a jeśli sprawiają, no to tak jak mówiłam, neurologopeda się na pewno przyda konsultacja. Czyli zaczynamy od bardzo takich gładkich purée, rozdrobnionych mocno, gęstych kasz, raczej takich kasz drobnych. Potem jak już jesteśmy w tym drugim, trzecim miesiącu rozszerzania diety, na przykład jeśli było purée do tej pory, to teraz do purée dodajemy ziemniaka, którego rozgniatamy, tak żeby się w tej gładkiej papce znalazły coraz grubsze konsystencje. I tak przemycamy coraz grubsze kawałki, żeby dojść mniej więcej koło roku, dziecko powinno już jeść rozdrobnione produkty z rodzinnego stołu. Czyli jeżeli rodzice jedzą obiad, to dziecko może jeść podobny obiad, który jest tylko podzielony na troszkę mniejsze kawałki, no bo z nimi sobie trzeba poradzić albo łyżką, albo ręką, więc będzie na pewno łatwiej, jeśli będą rozdrobnione produkty. Ale roczne dziecko powinno potrafić już zjeść właściwie każdą konsystencję, więc to jest ważna informacja - będziecie wiedzieć czy to idzie tak jak powinno.

### **Od kiedy mięsko?**

Powiem kilka słów o produktach, jakie wprowadzamy. To też jest ważne, no bo rozszerzanie diety to nie jest podanie marcheweczki tylko i brokułka i koniec, tylko jeżeli chcemy uzupełnić ważne składniki żywieniowe, to musi się w diecie pojawić mięso. Mięso jest źródłem żelaza, białka pełnowartościowego i różnych witamin. I tutaj wybieramy mięsko chude. Też by było super gdyby to było sprawdzone źródło, nie kupujemy gdzieś tam na targu od nie wiadomo kogo, bo nie wiemy czy nie ma żadnych zanieczyszczeń, czy żadnych pasożytów to mięso, więc sprawdzone dobre źródła, dobre sklepy, zawsze świeże i na początku gotujemy to mięsko osobno. Czyli nie podajemy w pierwszym miesiącu wywaru tego, takiego rosółku z wygotowanego mięska, tylko mięsko gotujemy osobno, rozdrabniamy i dodajemy do warzyw.

### **Ryby**

Ryby również podajemy jakby od początku, czyli po szóstym miesiącu. Ryby są źródłem kwasów DHA, który jest bardzo ważny w diecie dziecka. Jeżeli jesteście rodziną niejedzącą ryb, to tutaj skonsultować się z pediatrą czy



**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL

---

jakoś suplementować to dziecku, a jeżeli jesteście jakby w stanie przekonać się do ryb, to może właśnie jest dobry moment, żeby zacząć jeść ryby. Tutaj macie różnych kilka ryb wymienionych, które są dobre w tym okresie. Generalnie wybieramy ryby tłuste, bo właśnie one są źródłem kwasów tłuszczowych, i też będą troszkę bardziej kaloryczne. Czyli tutaj mamy małe ilości pokarmów, które muszą mieć odpowiednią kaloryczność w małych porcjach, bo dziecko dużej porcji nie zje, bo ma po prostu małą pojemność brzuszka.

### **Jajka**

Jajka wprowadzamy również od początku, w momencie kiedy rozszerzamy diety i tutaj najbardziej zależy na żółtku, który jest źródłem żelaza. I tak dwa, trzy razy w tygodniu, ewentualnie możecie codziennie lub co drugi dzień podać na przykład pół żółtka. Jajko powinno być ugotowane osobno, czyli nie dodajemy żółtka z surowego jajka, tylko dodajemy żółtko z jaja ugotowanego. A jeżeli dziecko jest troszkę starsze, to oczywiście może być na przykład jajecznica ugotowana na parze czy jakaś inna forma jajka, ale do końca pierwszego roku życia, przypominam, nie podajemy jaj surowych ani jaj ugotowanych na miękko, czyli takich nieugotowanych dobrze.

### **Produkty zbożowe**

Produkty zbożowe wprowadzamy też od razu, nie czekamy tak jak kiedyś. Były różne pomysły na gluten. Najpierw się czekało 9 miesięcy, potem były zalecenia, że od 5 miesiąca. W tej chwili wprowadzamy ostrożnie, nieduże porcje, na przykład można zaproponować na początek 7-miesięcznemu dziecku w rękę skórkę od chleba, którą też sobie będzie masować dziąsła. Konsultowałam to kiedyś z stomatologiem, też łatwiej się wyrzynają zęby wtedy, a przy okazji troszkę glutenu dziecko spożyje, będziecie obserwować jak to wygląda. I oczywiście różne kasze, one są bardzo ważne. Ostrożnie z ryżem, czyli te takie kaszki ryżowe, które kiedyś królowały w rozszerzaniu diety, w tej chwili już się troszkę z nich wycofujemy ze względu na zawartość arsenów właśnie w ryżu. Ale to też jest kulturowe, bo jeżeli byśmy ten webinar robiły w kulturze, gdzie się je bardzo dużo ryżu, to pewnie by nas natychmiast ktoś wyłączył i powiedział, że w ogóle co my tu gadamy, skoro podstawą ich żywienia jest ryż. Więc rozmawiamy tu na naszych warunkach.

### **Codziennie**

Codziennie dziecko powinno zjadać warzywa, owoce, kaszę, mięso i trochę tłuszczu. Jajka niecodziennie, jajka 2-3 razy w tygodniu. Ważne, żeby to były urozmaicone posiłki, żeby nie było codziennie to samo, żeby to - jak to moja córka mówi - żeby to nie wyglądało, jakby ktoś już to jadł, żeby to było atrakcyjne dla dziecka, żeby dziecko też mogło zobaczyć, że te warzywa, nawet jeśli je będziecie rozgniatać w papkę, to zanim zróbcie to na oczach dziecka, pokażcie dziecku, a może nawet dajcie widelec dziecku, żeby mogło z Wami tutaj współuczestniczyć w tym rozgniataciu, bo to też będzie fajna zabawa. I porcja mięska będzie rosła mniej więcej z 10 gramów do około 20 gramów na dobę w okresie, kiedy dziecko ma około roku.

### **Rola mleka mamy w kształtowaniu nawyków żywieniowych**

Dlaczego mleko mamy jest takie ważne w kształtowaniu tych nawyków żywieniowych? Dlatego, że dzieci karmione piersią same decydują kiedy jedzą, ile jedzą, jakie zjadają porcje, nie dają się nakarmić więcej, nie da się wlać w dziecko więcej z piersi. To jest też mleko, które jest optymalne dla dziecka składowo, czyli dostosowuje się do wieku dziecka, do stanu zdrowia dziecka, do aktualnych potrzeb dziecka. Na każdym etapie życia dziecka mleko będzie zmieniać swój skład, tak jak zmienia skład w dzień i w nocy, w zdrowiu i w chorobie u



**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL

---

dziecka starszego i młodszego, czy u dziecka urodzonego przedwcześnie i u dziecka donoszonego, u mamy dziecka oczywiście donoszonego. Więc jakby to jest bardzo ważne i kolejny aspekt, dzieci, które są karmione piersią długo, również powyżej pierwszego - nawet nie chcę tutaj oceniać, co znaczy długo, bo dla każdego to znaczy długo. Jeżeli dziecko dostaje mleko mamy też w drugim roku życia, to prawie na pewno nie dostaje żadnych słodkich napojów poza wodą, bo nie ma takiej potrzeby, bo ono nie jest zainteresowane słodkimi napojami, bo dostaje pyszne, słodkie mleko od mamy. I często to pierś jest przekąską, a nie jakaś przekąska, która mogłaby wpływać negatywnie czy na stan zdrowia, czy właśnie na takie nawyki żywieniowe. Więc te nawyki są bardzo ważne. Ja pracując prawie 30 lat obserwuję, że Polacy mają bardzo słabe nawyki ogólnie. Bardzo jestem zadowolona, że pokolenie, które teraz jest z nami na webinarze, to są osoby, które są otwarte i świadome, szukają źródeł, chcą wiedzieć, i interesują się tym, bo to jest bardzo ważne, żeby podążać za aktualnymi zaleceniami żywieniowymi. Tutaj macie źródła, cudowne dwa źródła, na których ja się opieram i z których bardzo chętnie korzystam, to jest strona Mlekiem Mamy i strona Centrum Nauki o Laktacji, znajdziecie na obu tych stronach bardzo mnóstwo informacji, bardzo mnóstwo, dużo ciekawych artykułów, absolutnie z najnowszą wiedzą medyczną, aktualnych, w które można się wczytać z przyjemnością, żeby wiedzieć. A jeżeli coś chcecie poza tym wiedzieć, to oczywiście bardzo Was zapraszam do kontaktu, zachęcam. Raczej nie polecam dzwonić do mnie, raczej zapraszam, żeby do mnie pisać albo maile, albo przez Instagram się kontaktujcie, albo jeżeli będziecie mieć do mnie pytania, to oczywiście przez Dziewczyny z Mlekiem Mamy możecie też zadawać pytania. Mamy stały kontakt, więc bez problemu te pytania do mnie trafią. Dobra, to czekam na Wasze pytania.

**EM:** Zanim pytania, to bardzo, bardzo dziękuję w imieniu tutaj zebranych za tak szczegółowe i tak techniczne przygotowanie, podejście do tematu. Mimo, że już temat dawno nie mój, to jednak słuchałam z ogromnym zainteresowaniem i żałowałam, że 12 lat temu nie trafiłam na ciebie. No ale cieszę się, że tak jak wspomniałaś, dzisiejsze, to młodsze pokolenie ma szansę się edukować i ma dostęp do takiej wiedzy.

Tutaj takie pytanie, na które ty - Marlena widziałam, że odpowiadałaś, więc nie wiem, czy tutaj chcecie coś więcej.

**MŚ:** Tak, ja tam odpowiedziałam, podałam wytyczne i przypomniałam, tak jak Agnieszka wspomniała, że ten 17 tydzień to jest raczej wyjątek, a nie reguła. Staramy się po tym szóstym miesiącu. Podobnie jak za późno, ta końcówka też nie jest wskazana nawet ze względu na układ szczęki, zęby, tego całego aparatu mowy. Ja tylko może, jeśli do tego tematu, to przy okazji bym zapytała się o taką inną rzecz. Mamy, które się decydują z różnych względów na odstawienie dziecko od piersi, w drugim półroczu życia, też zastanawiają się, jak to zrobić i mają w związku z tym pytania, czyli problemy, że dziecko nie chce pić preparatów różnych, bo często jest tak, że kupują różne preparaty, dziecku nie smakuje, odrzuca butelkę, nie chce pić tych różnych preparatów przez smoczek z butelki, i był taki pogląd, czasami niektórzy specjaliści mówią, że wtedy właśnie warto tak bardziej agresywnie rozszerzyć dietę, że próbować - no oczywiście odstawiamy stopniowo - i próbować tak bardziej rozszerzać tą dietę, żeby jakby zamienić to swoje mleko na tą żywność uzupełniającą, jeśli jest problem z podaniem pokarmu sztucznego i czy mogłabyś coś na ten temat powiedzieć właśnie przy okazji odstawienia od piersi, jak tutaj postąpić?

**AGG:** Pierwsza rzecz to jest przeanalizowanie stanu zdrowia, czyli dla mnie podstawą jest siatka centylowa, bo ja naprawdę mam ogrom pacjentów niedożywionych i rodzice wtedy widzą, że myśmy chcieli odstawić, ale oni wtedy przestają być gotowi na to odstawienie i to jest ważne, żeby być pewnym, czy to dziecko na pewno da



**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

*Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL*

---

sobie radę. To, co wybrzmiało w tym, co mówiłam, że w drugim półroczu dziecko jednak powinno te pół litra mleka pić. Z piersi wypije bez problemu pół litra, nawet więcej, jeżeli będzie tych posiłków więcej. Natomiast mleko w pierwszym roku życia jest podstawą, czyli nie możemy zrezygnować, wtedy szukamy alternatyw. Czyli mamy dziecko, które nie piło nigdy z tej butelki, nie umie, nie chce, nie nauczy się już, to w ogóle nie ma sensu próbować, bo jakby to nie jest droga, to jest cofanie się w rozwoju. Widzę, że dzisiaj nawet komuś odpisywałam na takie pytanie, u siebie na profilu. Próbujemy alternatyw, czyli w dzień próbujemy kubka otwartego, kubka niekapka, jakichś innych form, no słomka jeszcze za wcześnie, jeszcze dziecko nie będzie potrafiło, ale jak będzie starsze, zależy, który to jest moment. Czy to jest tak, że mama karmi, bo mi się nie zdarzyło, żeby mama karmiła wyłącznie piersią 6 miesięcy i nagle na drugi dzień chce odstawić piersi. Raczej to są takie decyzje ósmy, dziesiąty miesiąc, bo właśnie powrót do pracy, bo jakaś sytuacja życiowa. Więc jeżeli wiemy, że tak będzie, super by było wiedzieć, to wtedy możemy troszkę wcześniej wprowadzić kilka posiłków więcej, ale nie możemy zastąpić. No więc wtedy wybieramy takie posiłki, w których jest to mleko, czyli naleśniki, jakieś placki, jakby gdzieś przemycamy to mleko, nie możemy zupełnie zrezygnować z mleka w tym drugim półroczu.

**MŚ:** Czyli tym samym jakby odpowiedziałaś na jakieś tam było kolejne pytanie: czy można podawać mleko krowie jako dodatek na przykład do naleśników i innych potraw, czyli można?

**AGG:** Generalnie tak, bo to chodzi o to, że nie podajemy takiego mleka w sensie proszę tu szklanka, butelka czy jakiś kubek i pijesz mleko. Ale jeżeli zrobimy placuszki na mleku i obserwujemy dziecko przez kilka dni, patrzymy jak się zachowuje, czy są jakieś zmiany skórne, jak pracuje brzuszek, jak sobie poradziło z tym, i akceptuje to, to w ten sposób możemy wtedy podawać. Natomiast nie podajemy takiego czystego, białego mleka, czy to krowie, czy kozie, czy inne.

**EM:** I od razu kolejne pytanie dotyczące jogurtów roślinnych, na przykład kokosowych.

**AGG:** Wiecie co, ja w ogóle takich rzeczy powiem szczerze, że nie wiem. Nie wiem w ogóle, co ma w składzie ten produkt, bo ja go nigdy nie miałam w rękach, bo ja nie jem takich rzeczy. Więc muszę się przyznać, że tego nie wiem. To dobrze by zabrzmiało, że ja nie wiem wszystkiego na świecie, ale to by trzeba przeanalizować, co jest w składzie, bo jeżeli to jest tylko z nazwy jogurt, a nie ma nic wspólnego z mlekiem faktycznie, trzeba by to sprawdzić.

**EM:** Nie, to my od razu, ja mogę powiedzieć, mamy świetny podcast na ten temat, z dietetyczką Kasią Paszkowską i ona właśnie opowiada o produktach pochodzenia roślinnego, które gdzieś tam miały zastępować produkty mleczne. Nie chcę tutaj skłamać, natomiast zachęcam do tego podcastu, te podcasty znajdziecie u nas na stronie. Tu jest problem wapnia, witaminy D. O ile tą witaminę D producenci czasami dodają, to z tego, co kojarzę, Kasia mówiła, że produkty właśnie typu jogurty na innym mleku, nigdy nie będą miały... Nie mają.

**AGG:** To jest logiczne, faktycznie, ale sama posłucham z przyjemnością.

**MŚ:** Czyli te napoje roślinne też i te produkty takie pochodne od napojów roślinnych mogą być podawane jako dodatek, jako urozmaicenie, ale nie można bazować, że zastąpi mleko w krowie.

**EM:** Pięć i pół miesiąca karmione dziecko piersią, czy warto podawać wodę z butelki, żeby utrzymać odruch ssania? To jest bardzo ciekawe.





**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL

---

**AGG:** To jest bardzo wspaniałe pytanie, ponieważ odruch ssania już zanikł. Odruch ssania zanikł między trzecim a czwartym miesiącem, natomiast to, co pozostało, to jest umiejętność ssania. Więc nie ma sensu podawać wcześniej wody, a już na pewno nie z butelki, ponieważ to nic nie ma wspólnego z odruchem. Czyli te ruchy, które dziecko wykonuje podczas ssania, to przez pierwsze miesiące jest odruch, który warunkuje przetrwanie ssakowi, natomiast później buduje się na tym umiejętność ssania. Także proszę się nie martwić Pani Dario o odruch ssania, bo jego już nie ma w tym wieku.

**EM:** Ale jest umiejętność i ona też, ta umiejętność ssania, nie zanika.

**MŚ:** Ja odnośnie jeszcze wody, może takie pytanie, bo też pojawiają się pytania, że jest to drugie półrocze, wprowadzamy wodę, uczymy dziecko pić wodę i co jeśli dziecko tej wody nie chce pić. Bo też sobie niektórzy rodzice wyobrażają, że musi właśnie od razu wypić kubek wody. I takie pytanie, co jeśli dziecko tej wody nie chce pić, chociaż w czasie webinaru tutaj wybrzmiało, że te dzieci karmione piersią i tak i tak tę wodę piją, podobnie chyba jak dzieci karmione sztucznie, bo przecież też preparat jest rozrabiany na wodzie, więc mają.

**AGG:** To nie chodzi o ilość, chodzi o nawyk. Czyli przede wszystkim to pytanie, czy na pewno wy pijecie wodę i czy na pewno pijecie tyle, ile trzeba, czyli minimum 2 litry, 2,5, karmienie piersią, około litra produkujecie mleka, więc czy na pewno uzupełniacie. Jest lato, więc dodatkowe mililitry czy litr. Wszędzie woda, wszędzie woda, przypomnianie o wodzie, takie zachęcanie, picie przy dziecku, piję ja, podaję dziecku, takie przypomnianie, czyli takie trochę to jest budowanie, jeszcze nie wiem, bo to wiecie, to jest tak. Nie lubię tego, potem nie wiem, czy tego nie lubię, a może nie jest tak, że ja tego nie lubię, zastanowię się, czy tego nie polubić, a po pewnym czasie jest, gdzie jest moja woda, czyli to w takim procesie czasami to trwa bardzo długo, ale warto. To samo dotyczy moich pacjentek uroginekologicznych, które w ogóle nie piją wody. Mówią, że w litrze na dobę się topią, więc to jest po prostu nauka. Zdecydowanie często zachęcać i pokazywać dziecku swoim przykładem, że też pijecie wodę.

**EM:** Pytanie kolejne. Zaczęłyśmy rozszerzanie diety i poznajemy po jednym smaku. Marchewka, dynia, brokuł. A kiedy najlepiej zacząć łączyć smaki? Czy jest jakaś granica wiekowa?

**AGG:** Pani Olu, nie ma granicy wiekowej, tutaj jeżeli była marchewka, była dynia, brokuł osobno i to było podejrzewam na przestrzeni jednego czy dwóch dni, to już wie Pani, że można teraz na przykład dynię z marchewką albo brokuł z marchewką. Jeżeli dobrze dziecko toleruje, to nie powinno się wydarzyć nic w momencie, kiedy połączymy. Czyli bardziej chodzi o to, żeby podać najpierw pojedyncze produkty, ale też nie jesteśmy w stanie codziennie próbować tylko jednej rzeczy, bo prawdopodobnie rozszerzanie zajęłoby nam ze cztery lata. Mamy dużo produktów ciekawych do podania, więc jak już wiecie, że na przykład te trzy produkty fajnie, chociaż nie wiem, czy one mi pasują, chociaż w zasadzie zupa by z tego była, to będzie kolejny, czwarty produkt, będzie już do tych trzech jako nic zupełnie osobno, tylko już do tych trzech możecie podać, jako takie spróbowanie nowej rzeczy.

**MŚ:** A jeśli chyba w rodzinie nie ma alergii, rodzice nie mają alergii, no to jest małe prawdopodobieństwo, że dziecko może mieć na coś alergię, bo jednak alergologia, trzeba pamiętać, to jest ciężka choroba i tutaj jednak dbamy o to, żeby ta dieta była urozmaicona, żeby dziecko dostawało różne produkty, a nie właśnie było karmione przez tydzień czy dwa samą marchewką.



**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL

---

**AGG:** Dokładnie, no tak, bo to też marchewka, samo jedno warzywko nie zapewnia kaloryczności, bo tam minimalne ilości są kalorii, to nie jest posiłek. To jest raczej taka nauka jedzenia wtedy. A jeśli chodzi o alergię, to tak jak w karmieniu piersią, nie możemy my przekazać, że dziewczyna może mieć alergię. Dopiero jak pojawią się objawy, to się będziemy wtedy zastanawiać, czy to na pewno jest to, bo może być zupełnie coś innego. Na przykład coś, nie wiem, jakaś chemia, która się pojawiła w naszym życiu, a zbiegło się to z rozszerzaniem diety.

**AGG:** Widzę kolejne pytanie. Jak i kiedy najlepiej wprowadzać nabiał? Tutaj, to też zależy, jak dziecko było żywione do tej pory, bo jeżeli to jest dziecko, które było żywione mieszanką sztuczną od początku, to ono już ten alergen dawno w sobie ma, umie sobie z nim radzić i sobie nic jego organizm z tego nie robi, więc można trochę wcześniej. Generalnie, z jednej strony mówimy o tym, że nie ma ograniczeń, z drugiej strony dobrze by było poczekać do 10-11 miesiąca, a właśnie jeśli dziecko miało jakieś incydenty nietolerancji, czy alergii, czy podejrzenie, czy jakieś diety eliminacyjne były. Bo ja teraz prawie nie mam pacjentek, które nie są przynajmniej chwilowo na dietach eliminacyjnych. Chyba, że one są takie w pełni świadome i od początku nie dają sobie wmówić, że każda krosta i każdy nieładny stolec to jest coś, co zjadły. Ale naprawdę większość moich podopiecznych jest na dietach albo była. Także z tym nabiałem to obserwacja. Podajemy, jeżeli na przykład dodacie łyżkę jogurtu naturalnego do jakiegoś dania i obserwujecie dziecko i widzicie, że dobrze toleruje, a ma 9 miesięcy, to spokojnie możecie zacząć wprowadzać większe ilości.

**EM:** I tu kontynuacja. Jak zastąpić nabiał, gdy dziecko ma alergię na białko mleka krowiego?

**AGG:** Jeśli chodzi o przygotowywanie posiłków, to już by trzeba - w ogóle rozmawiacie z osobą, która nie gotuje, ja kocham pracować, to mój mąż gotuje, więc ja do kuchni mam daleko i przygotowywanie, w ogóle mnie nie pytajcie nawet o gotowe przepisy. Natomiast tu warto by było utrzymać co najmniej do roku karmienie piersią, jeżeli to jest dziecko na piersi. Bo jeżeli to jest dziecko, które wiemy, że ma alergię na białko mleka krowiego, to na pewno nie jest na mieszance, chyba że jest na jakiejś mieszance bezmlecznej, no to wtedy też nie wprowadzimy. Po prostu rezygnujemy z nabiału do roku i podajemy mieszankę, którą dziecko je, żeby uzupełnić te wartości odżywcze. A alergię... z większość alergii na szczęście dzieci wyrastają. Tu też zakładam, że jesteście, jeżeli wiecie, że macie alergię, jesteście pod opieką alergologa, pediatry i oni też będą decydować o tym, czy będziecie robić próby prowokacyjne, czy to jest alergia, jakie były objawy, jakie było nasilenie objawów, kiedy się pojawiły, jaka jest pierwotna przyczyna tej alergii, więc jakie jest obciążenie tutaj rodzinne, to ja bym bardzo indywidualnie to podała.

**EM:** Kolejne pytanie, o orzechy. Jeszcze chciałam powiedzieć, że też zachęcamy, właśnie cały czas będę tutaj promowała nasze podcasty, ponieważ widzę, że na wiele pytań, które dzisiaj padają, znajdziecie odpowiedzi właśnie w naszych podcastach. I tu myślę, że o orzechach, jeżeli ty Agnieszko nie chcesz opowiadać, to...

**AGG:** A wiesz co, to ja się wstrzymam z odpowiedzią i sama zobaczę, co tam macie, bo być może tam jest jakiś news, o którym ja nie wiem, nie chciałabym palnąć jakiejś gafy.

**MŚ:** Ja tutaj skopiowałam rekomendacje, ale te orzeszki, tutaj chodzi o te tzw. fistaszki, to tak naprawdę wyniknęło bardziej ze Stanów, dlatego że tam jest to masło orzechowe. Także tam dzieci dosyć wcześnie i w Stanach Zjednoczonych ta alergia jest obserwowana. Ale tak jak właśnie tutaj Ela wspomniała, ja tutaj wrzuciłam ten link do artykułu, to zachęcam, żeby przeczytać cały artykuł. Tutaj takie najważniejsze tylko stanowisko skopiowałam, ale warto przeczytać artykuł, który był pisany przez Panią doktor, bo to wyjaśnia dokładnie kwestię orzeszków.



**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL

---

**AGG:** No to w sumie dobrze, bo taka też jest moja wiedza, że zresztą masło orzechowe jest dobrym źródłem takiego niewielkiego kalorycznego posiłku z jakimś dodatkiem, więc to jest fajny dodatek. A to, co tutaj jest zacytowane, tylko podkreśla, że jeżeli wprowadzamy pewne pokarmy wcześniej i to zarówno w ciąży, jak i w karmieniu piersią, jak i później, to właśnie jest profilaktyka alergii. Ale to jest ciekawe, że wszyscy czekają długo z czymś, bo żeby nie było alergii i takie jest przekonanie społeczne o tym, że myślę, że dużo dzieci na tym traci.

**EM:** Jeszcze tutaj jest pytanie dotyczące BLW. Jaka jest Pani opinia na temat BLW? Bo wspomniała Pani o tym, że na początku zaczynamy od papek, a teoretycznie metoda BLW mówi o podawaniu produktów w kawałku.

**AGG:** Ja w ogóle unikam mówienia o swojej opinii, bo to jest też nieprofesjonalne i to nie o to chodzi, co ja myślę na ten temat. To jest alternatywa. Jedni rodzice idą drogą papek i coraz większych kawałków, a drudzy rodzice potrzebują od razu wejść na drogę BLW, czyli takiego absolutnego decydowania przez dziecko. I to się różnie sprawdza. Niektórym od razu się sprawdza wspaniale, bo dzieci faktycznie akceptują, są chętne do tego, a są takie dzieci, którym się to nie udaje, które jednak nie mają tych umiejętności takich manualno - oralnych, żeby jeść w BLW i potrzebują wsparcia, więc tu zależy od dziecka. To w sumie już wybrzmiało, że trzeba obserwować swoje dziecko i trzeba być samemu gotowym na to, że jeżeli my zaproponujemy dziecku jakieś produkty, to dziecko tego nie zje.

**EM:** To z kolei tutaj fajnie kłania się podcast z naszą neurologopetką Dominiką Kopczyńską, która też mówi o gotowości i o tym, co może się dziać w obrębie nie tylko jamy ustnej, ale całego ciała, a to jest wydaje mi się silnie związane właśnie z tym, czy to dziecko jest gotowe do spożywania posiłków w taki czy inny sposób.

**MŚ:** Ja chciałam się podzielić swoim doświadczeniem. Te początki rozszerzania diety były bardzo trudne. Oczywiście zaczynałam od łyżeczki i marchewki, od papek. Tak jak mówiłaś, Agnieszko, o tym pluciu na ścianę, sufit, to tak to wyglądało. Przeszłam na BLW, na kawałki, ale już była trochę starsza, bo ja odpuściłam rozszerzanie na chwilę i była tylko pierś. Później weszły kawałki i z tymi kawałkami w sumie sobie radziła, ale była duża wybiórczość i później się właśnie okazało, że problemy z rozszerzaniem diety wynikały z problemów zdrowotnych właśnie w obrębie buzi, za krótkie wędzidełko, obniżone napięcie mięśniowe, wybiórczość wynikająca z zaburzenia sensoryki. Więc tutaj tak z mojego doświadczenia, że jeśli są jakiegokolwiek problemy i to, co tam wcześniej jeszcze wspomniałaś, to naprawdę warto konsultować się z różnymi specjalistami, bo przyczyna może być w dziecku.

**EM:** Jakkolwiek by to nie zabrzmiało, że dziecko wybrzydza, bo nie lubi tej marchewki, tylko rzeczywiście gdzieś głębiej może trzeba poszukać i nie zmuszać, i nie karmić dziecka na siłę, bo może po prostu ono fizycznie nie jest w stanie czegoś tam zrobić, zjeść.

**MŚ:** Tak, bo jeśli dziecko odmawia piersi, czy butelki, czy właśnie tych pokarmów stałych, to dobrze jest właśnie znaleźć przyczynę, dlaczego tak się dzieje.

**AGG:** Tak, bo nawet dzisiaj miałam taką mamę, która była przekonana, że nie ma mleka, a to jest kolejny pacjent, który po prostu nie jest w stanie pobrać porcji pełnej z piersi, chociaż był bardzo dzielny, no ale nie każde dziecko to potrafi. A jeżeli ktoś to przegapi, to wychodzi na etapie rozszerzania diety.

**EM:** A jak nie na etapie rozszerzania diety, to na etapie nauki mówienia, myślę, że takiego w ogóle rozwoju też psychomotorycznego to wyjdzie. I to też właśnie Dominika o tym mówi, że czy później ten problem wypłynie na



**Webinar Mlekiem Mamy #9 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Rozszerzanie diety jako kształtowanie nawyków żywieniowych**

Ekspertka: Agnieszka Gąsior - Guziak - położna, CDL

---

kórymkolwiek etapie rozwoju. Także zachęcamy jednak właśnie do tego, od czego ty, Agnieszko, zaczęłaś... To mi się bardzo podobało, że powiedziałaś, że współpracujesz z wieloma specjalistami. I świetnie, jak traficie na jedną specjalistkę, która powie, słuchajcie, ja wam pomogę w tym, ale idźcie jeszcze gdzieś tam. Sytuacja idealna. A jeżeli nie traficie na taką osobę, to pamiętajcie o tym, że tych specjalistów jest kilku i warto, jak ma się taką możliwość, to korzystać z tego wsparcia. Dziękujemy bardzo.

**AGG:** Ja dziękuję bardzo za zaproszenie.

**EM:** Było nam bardzo, bardzo miło. Do zobaczenia. W jakiegokolwiek przestrzeni i w jakichkolwiek okolicznościach, mamy nadzieję.

**MŚ:** W tym roku będziemy miały jeszcze tylko jeden webinar, a oprócz tego webinaru, który prawdopodobnie będzie jesienią, zapraszamy do słuchania podcastów, które się będą pojawiały.

EM: Będziemy Wam przypominać. Do widzenia. Do zobaczenia.

---

🍏 Prosimy Cię, byś wypełniła ankietę <https://forms.gle/3EnosAZ8D94VrNCL6>. Jest to dla nas ważne ! 🍏



projekt finansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa



[www.fundacja.mlekiemmamy.org](http://www.fundacja.mlekiemmamy.org)  
KRS: 0000714216, NIP: 9522173483, REGON: 369327005  
mBank: 13 1140 2004 0000 3002 7743 1381