



POKARM I POSIŁKI dla niemowląt



Helsedirektoratet

Spis treści

→ 0 do 6 miesięcy

Wstęp	3
Pierwszy ważny rok	6
Mleko matki - najlepszy pokarm	8
Karmienie piersią	9
Porady dla matek karmiących	11
<i>Przyjmij dobrą pozycję do karmienia</i>	11
<i>Wystarczająca ilość mleka matki?</i>	12
<i>Za dużo mleka matki?</i>	12
<i>Zdrowa i zróżnicowana dieta</i>	14
<i>Dieta wegetariańska</i>	14
<i>Niekorzystne substancje w mleku matki</i>	17
Mleko modyfikowane	18
Witamina D	21
Czy dziecko potrzebuje więcej jedzenia?	22

→ Od 6 miesiąca

Dziecko kończy sześć miesięcy	25
<i>Zacznij od małych porcji</i>	25
<i>Jedzenie obiadowe</i>	26
<i>Kaszki i pieczywo</i>	26
<i>Jedzenie w tubkach</i>	29
<i>Jedzenie, z którego podawaniem należy poczekać</i>	29
Jeśli u dziecka występuje reakcja na dany pokarm	31
<i>Alergie pokarmowe i nadwrażliwość na pokarmy</i>	31
Wyzwania duże i małe	32
<i>Ulewanie</i>	32
<i>Zaparcia</i>	32
<i>Biegunka</i>	32
<i>Dzieci, które dużo przybierają na wadze</i>	35
<i>Dzieci niejadki</i>	35
Rady dotyczące zdrowego wzrastania i przybierania na wadze	36
Rodzina je wspólnie	38
Czytaj więcej	39

Tytuł: **Pokarm i posiłki dla niemowląt**

Numer zamówienia: IS-2553

Data wydania: 2016, wydanie poprawione 2017

Wydawca: Norweskie Ministerstwo Zdrowia

Dane kontaktowe: Dział ds. zdrowia dzieci i młodzieży

Strona internetowa: helsedirektoratet.no

Broszurę można zamówić pod adresem:

<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/mat-og-maltider-for-spedbarn>

Projekt: Itera Gazette

Zdjęcia: Ole Walter Jacobsen

Druk: Andvord grafisk AS

Podziękowania dla świeżo upieczonych mam, a także dla Neo, Luny, rodziców Bjørgunn i Simona oraz psa Blanco, którzy zostali przedstawieni na zdjęciach.



W pierwszym roku życia podawaj dziecku jedzenie o różnej konsystencji i smaku.

Drodzy rodzice

Niniejsza broszura jest przeznaczona dla Was, rodziców niemowląt. Omawia ona kwestię pokarmów, posiłków, żywienia i opieki w ciągu pierwszego roku życia dziecka.

Zalecenia zostały opracowane w oparciu o narodowe specjalistyczne wytyczne dotyczące żywienia niemowląt z 2016 roku. Wytyczne te dostępne są na stronie internetowej norweskiego Ministerstwa Zdrowia, [Helsedirektoratet.no/retningslinjer](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer).

Więcej informacji o karmieniu piersią, pokarmach oraz żywieniu dzieci można znaleźć na stronie [Helsenorge.no](https://helsenorge.no) oraz na innych stronach internetowych, które wymieniamy w tej broszurze.





Czy wiesz,
że

-
- Mleko matki jest najlepszym pokarmem dla niemowląt i dziecko może bezpiecznie być karmione wyłącznie nim wraz z suplementacją witaminy D przez pierwsze sześć miesięcy życia, jeśli i dziecko, i matka dobrze się z tym czują.
 - Jeśli zachodzi potrzeba podawania innego pokarmu niż mleko matki, przez pierwsze cztery miesiące życia jedyną alternatywą jest mleko modyfikowane.
 - Częściowe karmienie piersią jest także korzystne dla dziecka i matki.
 - Jeśli po ukończeniu przez dziecko czterech miesięcy zachodzi potrzeba podawania czegoś więcej niż mleko matki, należy wprowadzać pokarmy stałe.
 - Kiedy dziecko skończy sześć miesięcy, poza mlekiem matki/mlekiem modyfikowanym powinno zacząć dostawać inne pokarmy.
 - O ile to możliwe, dziecko powinno dostawać mleko matki przez cały pierwszy rok życia, a najlepiej jeszcze dłużej, jeśli i dziecko i matka dobrze się z tym czują.
 - Dobrze jest porozmawiać o tych radach z personelem medycznym, jeśli dotyczą one Waszego dziecka.
-

Pierwszy ważny rok

W ciągu pierwszego roku życia tworzą się podstawy do czerpania radości z jedzenia, apetytu i dobrych nawyków żywieniowych.

Interakcja między dzieckiem a rodzicami wpływa na stosunek dziecka do sytuacji związanych ze spożywaniem posiłków oraz do samego jedzenia. Rodzice, rodzeństwo oraz inne osoby z otoczenia dziecka stają się wzorcami i ich wartości oraz stosunek do jedzenia mają dla dziecka duże znaczenie.

Karmienie wyłącznie mlekiem matki wraz z suplementacją witaminy D przez pierwsze sześć miesięcy życia jest dla niemowlaka dobre i bezpieczne, jeśli i dziecko i matka dobrze się z tym czują. Niektóre dzieci potrzebują więcej pożywienia niż tylko mleko matki. W takiej sytuacji przez pierwsze cztery miesiące można podawać mleko modyfikowane jako dodatek do mleka matki. Stałych pokarmów nie można wprowadzać przed ukończeniem przez dziecko czterech miesięcy (patrz strona 22). Pokarm stały oznacza inne jedzenie niż mleko matki/mleko modyfikowane.

Dzieci urodzone przedwcześnie lub z niską wagą urodzeniową mogą potrzebować dodatkowej suplementacji. Informacji na ten temat udzieli szpital.

Od około szóstego miesiąca życia stopniowo wprowadza się pokarmy stałe. Dieta dziecka powinna być różnorodna i zrównoważona, posiłki regularne, a porcje dostosowane do wieku i poziomu aktywności. Poza zdrową dietą i wspólnymi posiłkami ważna jest także aktywność fizyczna i odpowiednia ilość snu. Jest to niezbędne, aby dziecko rosło i jak najlepiej się rozwijało a cała rodzina czuła się dobrze.



Mleko matki - najlepszy pokarm

Mleko matki jest najlepszym pokarmem dla niemowlaka. Karmienie piersią - nawet częściowe - jest korzystne zarówno dla matki, jak i dziecka.

Mleko matki zapewnia:

- substancje odżywcze, których dziecko potrzebuje
 - ochronę przed infekcjami
 - składniki korzystne dla rozwoju układu odpornościowego
 - hormony i enzymy, które wpływają na dojrzewanie fizjologiczne
-

Mleko matki wpływa korzystnie na rozwój układu odpornościowego dziecka i mózgu, zmniejsza ryzyko infekcji, nadwagi i cukrzycy.

Pełne karmienie piersią oznacza, że dziecko otrzymuje tylko mleko matki i nie dostaje żadnych innych pokarmów ani napojów, za wyjątkiem suplementów zawierających witaminy i minerały oraz leków. Dziecko jest karmione piersią częściowo, jeśli poza mlekiem matki dostaje mleko modyfikowane.

Jeśli tylko dziecko rośnie i dobrze się czuje, a matka dobrze się czuje karmiąc piersią, nie ma żadnego powodu, aby przez pierwsze sześć miesięcy podawać dziecku inne pokarmy i napoje poza mlekiem matki. W tym okresie mleko matki dostarcza dziecku wszystkich substancji odżywczych i płynów, których dziecko potrzebuje, za wyjątkiem witaminy D. Jeśli jesteś na diecie wegetariańskiej, dziecko może potrzebować innych suplementów. Więcej na ten temat przeczytasz na stronie 14. Dziecku nie trzeba dodatkowo podawać wody, nawet w ciepłym klimacie.



Karmienie piersią

Niektóre matki opanowują karmienie piersią jeszcze zanim wyjdą ze szpitala. Innym zajmuje to więcej czasu. Produkcję mleka pobudza się poprzez częste przykładanie dziecka do piersi.

Karmienie piersią zapewnia bliskość i kontakt skóra do skóry między matką a dzieckiem. Korzyści z karmienia piersią dla matki są takie, że macica szybciej się obkurcza po porodzie, miesiączka wraca później i może być łatwiej o powrót do normalnej wagi. Jeśli karmienie piersią dobrze przebiega, może także przyczyniać się do zapobiegania depresji poporodowej. W dłuższej perspektywie karmienie piersią ogranicza ryzyko wystąpienia u matki raka piersi, raka jajników, cukrzycy typu 2 oraz chorób serca i układu krążenia. Poza tym karmienie piersią jest przyjazne dla środowiska, higieniczne i praktyczne, a ponadto nic nie kosztuje.



Pozycja do karmienia piersią - leżąc na boku: Ty i dziecko leżycie na boku, blisko siebie.



Pozycja klasyczna siedząca: Brzuch do brzucha.



Pozycja siedząca spod pachy: Dziecko z boku pod ramieniem.

Porady dla matek karmiących

Noworodek powinien sam decydować o tym, kiedy je z piersi (samoregulacja), ale niektóre dzieci są tak senne, że należy pobudzać je do ssania.

Noworodki powinny ssać często. Posiłki mogą zlewać się ze sobą i tworzyć „serie karmienia piersią” a nie osobne posiłki. Początkowo żołądek jest bardzo mały. W pierwszych tygodniach dziecko je zwykle 8-12 razy na dobę lub częściej. Później wiele dzieci stopniowo je coraz rzadziej. Jeśli dziecko przybiera odpowiednio na wadze oznacza to, że otrzymuje wystarczającą ilość jedzenia. Trudno jest określić, ile mleka otrzymuje dziecko karmione piersią. Najprawdopodobniej jest to 6-8 decylitrów na dobę.

Jeśli pojawią się problemy z karmieniem piersią lub będziesz potrzebować wskazówek, porozmawiaj z położną lub pielęgniarką podczas wizyty domowej lub w przychodni lekarskiej. Na stronie [Ammehjelpen.no](#) można otrzymać dobre rady i indywidualne poradnictwo.

Przyjmij dobrą pozycję do karmienia

Przyłóż dziecko blisko do swojego ciała, brzuch do brzucha. Nosek dziecka powinien leżeć na wysokości sutka. Pociernie sutkiem o usta dziecka uruchomi u dziecka odruch szukania. Sprawi to, że dziecko szeroko otworzy buzię i dobrze uchwyci zarówno brodawkę jak i jej otoczkę. Prawidłowe uchwycenie brodawki jest ważne, aby dziecko zdołało napić się mleka, a matka uniknęła poranionych brodawek.

Wystarczająca ilość mleka?

Produkcję mleka stymuluje to, że dziecko ssie a mleko jest odciągane z piersi. Jeśli dziecko sygnalizuje, że potrzebuje więcej jedzenia - na przykład tym, że jest wyjątkowo wygłodniałe lub budzi się krótko po pierwszym posiłku - możesz karmić częściej, przez co produkcja mleka wzrośnie. Nazywa się to dobami zwiększania laktacji i może potrwać kilka dni.

Czasami dziecko jest mniej zainteresowane piersią lub produkcja mleka się zmniejsza. Wtedy ważne jest, aby nadal często karmić i oferować dziecku obie piersi przy każdym posiłku. Z reguły sprawi to, że produkcja mleka wzrośnie.

Za dużo mleka matki?

Jeśli masz więcej pokarmu niż dziecko jest w stanie zjeść, możesz odciągnąć mleko i zamrozić je na później. Mleko matki może być przechowywane w zamrażarce do sześciu miesięcy i przez 3-5 dni w lodówce.

Nadmiar mleka można oddać do szpitala dla noworodków. Strona Ammehjelpen.no zawiera wykaz wszystkich banków mleka w Norwegii. Znajdziesz tu także informacje o metodach ograniczania ilości pokarmu, jeśli w Twoim odczuciu stanowi to problem.



Pozycja leżąca na plecach: Odchyl się do tyłu z dzieckiem leżącym na Tobie, brzuch do brzucha.



Pobudza to odruch ssania u dziecka.



Zmodyfikowana pozycja klasyczna: Pod plecy dziecka podłóż poduszkę.

Zdrowa i zróżnicowana dieta matki

Kobiety karmiące piersią powinny mieć zdrową i zróżnicowaną dietę i stosować się do zwykłych wskazówek dotyczących odżywiania.

Spożywanie tłustej ryby albo kwasów tłuszczowych omega-3 (w formie tranu, oleju z alg lub innych suplementów diety) sprawi, że podniesie się poziom kwasów tłuszczowych omega-3 w mleku matki. Te kwasy tłuszczowe mają znaczenie dla rozwoju mózgu i układu nerwowego dziecka. Ponieważ ciąża i karmienie piersią wyczerpują zasoby żelaza w organizmie, powinnaś zapewnić sobie przyjmowanie wystarczającej ilości tego pierwiastka w okresie karmienia piersią. Dobrymi źródłami żelaza są chleb pełnoziarnisty, chude mięso, ryby, fasola, soczewica i groch. Warzywa i owoce bogate w witaminę C spożywane razem z posiłkami zwiększą wchłanianie żelaza oraz poziom witaminy C w mleku matki. Pragnienie jest dobrym wskaźnikiem tego, ile powinnaś pić. Dobrymi napojami są woda, chude mleko, soki i herbata owocowa. Jeśli jesz mało niektórych produktów, jak ryby i/lub produkty mleczne, możliwe, że powinnaś przyjmować suplementy diety. Na stronie [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) przeczytaj więcej o substancjach odżywczych, których odpowiednia ilość jest szczególnie ważna podczas karmienia piersią.

Dieta wegetariańska

Dobrze skomponowana dieta wegetariańska może zaspokoić zapotrzebowanie na substancje odżywcze zarówno u dorosłych jak u dzieci w każdym wieku. Jeśli jesteś na diecie całkowicie wegetariańskiej (wegańskiej) i karmisz piersią, zarówno ty jak i dziecko musicie przyjmować suplementy z witaminą B12, witaminą D i jodem. Olej z alg zawiera kwasy tłuszczowe omega-3 i może być stosowany jako zamiennik tranu.

Przeczytaj więcej o diecie wegetariańskiej na stronie [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) oraz o suplementach diety na prowadzonej przez pracowników medycznych stronie poświęconej diecie roślinnej [Helsepersonell for plantebasert kosthold \(Hepla.no\)](https://www.helsepersonell.no/plantebasert-kosthold).



Zdrowa i zróżnicowana dieta w okresie karmienia piersią jest korzystna zarówno dla matki jak i dziecka.



Jeśli piąś alkohol poproś inną osobę dorosłą, aby zaopiekowała się dzieckiem.



Dobrze jest pić herbatę owocową, ale trzymaj gorące napoje z dala od dziecka.

Alkohol, papierosy, kofeina i leki

Nikotyna, kofeina, alkohol, narkotyki i wiele leków przenika do mleka matki i może wpływać na dziecko. Leki rzadko są przeszkodą w karmieniu piersią. Zapytaj o to w aptece, u lekarza albo na stronie Tryggmamma-medisin.no

Unikaj dużych ilości kawy, herbaty i innych napojów zawierających kofeinę, jak Coca Cola albo napoje energetyczne. Nie pij więcej niż dwie filiżanki dziennie. Dobrą alternatywą jest herbata owocowa albo z owoców dzikiej róży. Odradza się picie herbatek wspomagających laktację zawierających koper włoski.

Alkoholu powinnaś unikać przez pierwsze sześć tygodni, a następnie ograniczać jego spożycie. Po wypiciu kieliszka wina/szklanki piwa (jednej jednostki alkoholu) powinnaś odczekać trzy godziny zanim nakarmisz dziecko. Stężenie alkoholu w mleku matki spada w tym samym tempie co poziom alkoholu we krwi. Alkohol nie jest magazynowany w mleku. Dlatego nie trzeba odciągać i wylewać mleka (o ile piersi nie są obrzmiałe od jego nadmiaru) zanim ponownie nakarmisz dziecko. Alkohol może sprawić, że dziecko będzie bardziej senne, ale może też sprawić, że będzie gorzej spało i jadło. Może to mieć negatywny wpływ na wzrastanie dziecka.

Ty w szczególności, ale także twój partner, powinniście unikać palenia papierosów i zażywania tabaki. Jeśli nie udaje ci się rzucić tytoniu, karmienie piersią i tak jest korzystne, ponieważ jego zdrowotny wpływ jest bardzo duży i bardzo ważny. Rób jak najdłuższe przerwy między paleniem tytoniu/zażywaniem tabaki a karmieniem piersią. Dostępne są dobre środki, które pomagają w rzuceniu tytoniu. Więcej na ten temat przeczytasz na stronie Helsenorge.no

Mleko modyfikowane

Mleko modyfikowane podaje się od urodzenia, jeśli karmienie piersią nie jest możliwe. Jeśli dziecko jest karmione piersią, ale potrzebuje więcej pokarmu, przez pierwsze cztery miesiące powinno się podawać tylko mleko modyfikowane razem z mlekiem matki.

Jeśli dziecko dostaje mleko modyfikowane, należy podawać je do ukończenia pierwszego roku życia. Dobrze jest dodatkowo podawać mleko z piersi. Dzieci, które dostają wyłącznie mleko modyfikowane, powinny dostawać pokarmy stałe od ukończenia czwartego miesiąca. Dzięki temu będą przyzwyczajają się do różnych smaków. Mleko modyfikowane zawsze smakuje tak samo, podczas gdy mleko matki zmienia smak w zależności od tego, co je mama.

Mleko modyfikowane produkowane jest tak, aby w jak największym stopniu przypominało mleko matki. Zawiera wszystkie niezbędne substancje odżywcze, ale brakuje mu składników aktywnych zawartych w mleku matki. Podawanie nawet niewielkiej ilości mleka matki jest korzystne dla dziecka. W celu zwiększenia/podtrzymania laktacji powiniś naś karmić z obu piersi zanim podasz mleko modyfikowane.

Również dzieci, które dostają mleko modyfikowane, powinny same decydować o tym, kiedy jedzą, więc zwróć uwagę na sygnały wysyłane przez dziecko. Trzymaj dziecko blisko siebie, najlepiej skóra do skóry. Dokładnie przestrzegaj instrukcji podanych na opakowaniu i upewnij się, że smoczek od butelki jest nieuszkodzony. Trzymaj butelkę w pozycji poziomej, aby dziecko mogło łatwo robić przerwy w jedzeniu. Zakończ posiłek, kiedy dziecko pokazuje, że się najadło. Używaj smoczka z niewielką ilością dziurek, aby dziecko musiało popracować, żeby mleko wypłynęło, tak jak przy karmieniu piersią.

Więcej na ten temat przeczytasz na stronie [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) oraz na stronie [Mattilsynet.no](https://www.mattilsynet.no)



Kiedy butelka jest w pozycji poziomej, dziecko może samo kontrolować, ile wypija.



Bliskość i kontakt wzrokowy tworzą więź.



Karmienie z kubeczka jest dobrą alternatywą dla podawania butelki, tak długo jak dziecko jeszcze nie je z piersi.



Mleko matki zawiera mało witaminy D i dlatego wszystkie dzieci muszą przyjmować suplementy z witaminą D.

Witamina D

Witamina D jest ważna dla Twojego dziecka. Wszystkie niemowlęta od ukończenia czwartego tygodnia powinny codziennie otrzymywać witaminę D.

Naturalnym źródłem witaminy D są tłuste ryby, poza tym może być wytwarzana w skórze pod wpływem promieni słonecznych. W mleku matki znajduje się niewielka ilość witaminy D. Zaleca się, aby wszystkie niemowlęta otrzymywały suplementy witaminy D w formie tranu albo kropli. Jest to szczególnie ważne w przypadku dzieci karmionych piersią, które mają niewiele kontaktu ze światłem słonecznym.

Pełna łyżeczka tranu (5 ml) zapewnia zalecaną ilość witaminy D, czyli 10 μg (mikrogramów). Zaczynij od połowy łyżeczki (około 2,5 ml) od czwartego tygodnia życia i stopniowo zwiększaj ilość do 5ml w wieku sześciu miesięcy. Jeśli stosujesz witaminę D w kroplach, przestrzegaj zaleceń podanych na opakowaniu. Dzieci rodziców z m.in. Azji, Afryki i Ameryki Południowej w przychodni lekarskiej otrzymują bezpłatną witaminę D.

Dziecko nie powinno dostawać więcej witaminy D niż łącznie 25 μg dziennie, ponieważ w dłuższej perspektywie może to być szkodliwe. Dlatego nie podawaj jednocześnie tranu i witaminy D w kroplach ani innych suplementów.

Mleko modyfikowane zawiera około 1 mikrograma witaminy D na 100 ml gotowego zmieszanego mleka modyfikowanego. Niektóre kaszki dla dzieci także zawierają dodatek witaminy D. Jeśli dziecko dostaje mleko modyfikowane i/lub kaszkę z witaminą D, możesz podawać mniej tranu albo witaminy D w kroplach.

Czy dziecko potrzebuje więcej jedzenia?

W przypadku dzieci, które dostają wyłącznie mleko matki (pełne karmienie piersią), nie ma żadnego powodu, aby podawać dziecku inne pokarmy przed ukończeniem szóstego miesiąca życia, o ile dziecko rośnie i dobrze się czuje.

Jeśli dziecko potrzebuje więcej jedzenia, najpierw spróbuj poprzez częstsze karmienia zwiększyć ilość mleka z piersi. Karmienie nocą pomaga zwiększyć produkcję mleka. Jeśli po kilku dniach dziecko nadal wydaje się głodne, możecie, po ukończeniu przez dziecko czterech miesięcy, ostrożnie zacząć podawać pokarmy stałe. Lepiej podawać stałe pokarmy niż mleko modyfikowane, aby dziecko przyzwyczało się do różnych smaków i konsystencji.

Oznaki tego, że dziecko może potrzebować więcej jedzenia przed ukończeniem sześciu miesięcy:

- zbyt mały przyrost wagi lub wzrostu
- dziecko wydaje się głodne nawet po częstych karmieniach piersią w dzień i w nocy
- dziecko jest wyraźnie zainteresowane innym jedzeniem

Oznaki, że dziecko jest dojrzałe, żeby zacząć przyjmować pokarmy stałe:

- dobrze trzyma głowę
 - potrafi siedzieć i pochylać się do przodu
 - potrafi sygnalizować, że jest najedzone, np. odwracając głowę
 - umie chwycić jedzenie i próbuje włożyć je do ust
-



Dziecko potrafi siedzieć i pochylać się do przodu.



Dziecko potrafi chwycić jedzenie i włożyć je do buzi.



Pozwól, aby dziecko aktywnie uczestniczyło w posiłku.



Dziecko kończy sześć miesięcy

Kiedy dziecko kończy 6 miesięcy, potrzebuje pokarmów stałych, aby pokryć zapotrzebowanie na energię i substancje odżywcze. Pokarmy stałe wprowadza się jako uzupełnienie mleka matki lub modyfikowanego.

Mleko matki powinno wciąż stanowić najważniejsze pożywienie przez pierwszy rok życia dziecka a najlepiej jeszcze dłużej. Nie przerywaj więc karmienia piersią, nawet jeśli dziecko zaczyna przyjmować inne pokarmy. Pokarmy stałe wprowadza się stopniowo. Zwiększaj częstość tych posiłków wraz z potrzebami sygnalizowanymi przez dziecko. Dla dziecka w wieku 6-8 miesięcy wystarczą 2-3 posiłki dziennie. Od ukończenia 9 miesiąca życia, dziecko może dostawać 3-4 posiłki dziennie a w razie potrzeby 1-2 dodatkowe przekąski.

Zacznij od niewielkich porcji

Pierwsze posiłki mogą być wielkości łyżeczki od herbaty. Dziecko karmione jedzeniem, którego wcześniej nie próbowało, powinno korzystać ze wszystkich zmysłów. Dlatego daj sobie i dziecku czas. Pozwól, żeby dziecko obejrzało nowy pokarm, powąchało go, dotknęło i spróbowało nowego smaku. Dzieci, które od początku są przyzwyczajane do pokarmów o różnej konsystencji, są później mniej kapryśne przy jedzeniu.

Nie ma zasady określającej, jaki posiłek stały powinien być podany jako pierwszy. Początkowo jedzenie powinno być zmiksowane na papkę i prawie płynne. Warto rozpocząć od rzadkiej kaszki, zmiksowanych ziemniaków albo warzyw, które można mieszać z mlekiem matki albo mlekiem modyfikowanym. Serwuj dziecku wiele zróżnicowanych produktów spożywczych i powtarzaj ich podawanie.

Jeśli dziecko jest niechętne, poczekaj kilka dni i spróbuj ponownie. Nie zmuszaj dziecka do jedzenia. Pozwól, aby dziecko aktywnie uczestniczyło

w posiłku. Pozwól dziecku jeść samodzielnie i połącz to z karmieniem łyżeczką. To dobre połączenie.

Obiad

Stopniowo do niewielkich porcji zmiksowanych ziemniaków i warzyw można dodawać mięso, rybę, fasolę, soczewicę albo groch. Dzięki temu dziecko otrzyma pełnowartościowy, odżywczy posiłek zawierający białko. Warzywa dostarczają cennych witamin, szczególnie wartościowe są marchewka, kalafior i brokuł. Dla urozmaicenia, zamiast ziemniaków można podać pełnoziarnisty ryż albo makaron. Można dodać też trochę margaryny roślinnej albo oleju roślinnego. Unikaj soli i słonego jedzenia, bo nerki dziecka nie są jeszcze dobrze rozwinięte.

Kaszki i pieczywo

Dziecko rodzi się z zapasem żelaza w organizmie. Mleko matki zawiera niewiele żelaza. Po około pół roku poziom żelaza w organizmie dziecka spada. Dlatego pierwsze jedzenie powinno zawierać wystarczającą ilość żelaza. Jeśli sami przygotowujecie kaszki, używajcie mąki bogatej w żelazo, na przykład mąki owsianej, pełnoziarnistej pszennej lub jaglanej. Stosuj różne rodzaje zbóż. Gotowa kaszka ze sklepu zazwyczaj zawiera żelazo.

Pieczywo można wprowadzić, kiedy dziecko potrafi już gryźć kawałki chleba. Podawaj chleb pełnoziarnisty z miękką margaryną roślinną i dodatkami bogatymi w żelazo: pasztetem, chudymi wędlinami, rybą, pasztetem warzywnym np. z fasoli czy soczewicy albo z masłem orzechowym. Dziecko nie potrzebuje słodkich dodatków do chleba jak dżem czy krem czekoladowy. Produkty spożywcze bogate w witaminę C podawane razem z kaszką i pieczywem zwiększają wchłanianie żelaza. Przykładem są pomarańcze, kiwi, truskawki, owoc dzikiej róży, porzeczki, papryka, kalafior i brokuł.





Pozwól dziecku na korzystanie ze zmysłów: wzroku - dotyku - smaku.



Oferuj dziecku wiele różnych produktów spożywczych i rób to wielokrotnie.

Jedzenie w tubkach

Gotowe jedzenie dla dzieci w tzw. tubkach do wyciskania może być praktycznym rozwiązaniem w podróży i urozmaiceniem codziennych posiłków, ale nie powinno często zastępować zwykłego jedzenia. Jedzenie tubek nie przyczynia się do rozwoju umiejętności motorycznych związanych z jedzeniem, ponieważ dziecko wciąga jedzenie zamiast je gryźć. Dziecko nie może też doświadczyć zapachu, wyglądu ani koloru jedzenia. Ponadto dziecko może w krótkim czasie spożyć niepotrzebnie dużo energii (kalorii), co może przyczyniać się do powstania nadwagi. Tubki ze słodką zawartością mogą być szkodliwe dla zębów.

Jedzenie, z którego podawaniem należy poczekać

Istnieją produkty spożywcze, z których podawaniem należy poczekać. Dzieci poniżej pierwszego roku życia nie powinny dostawać zwykłego mleka krowiego jako napoju albo w kaszce, ponieważ zawiera ono niewiele żelaza. Małe ilości mleka krowiego można stosować do przygotowywania jedzenia trochę wcześniej, od 10 miesiąca. Od tego wieku dzieci mogą także dostawać trochę jogurtu albo kwaśnego mleka (około 0,5 dl dziennie). Od pierwszego roku życia dzieci mogą zacząć pić mleko odtłuszczone albo o niskiej zawartości tłuszczu, tak jak dorośli.

W ciągu pierwszego roku życia należy unikać stosowania miodu ze względu na zagrożenie groźną chorobą o nazwie botulizm niemowląt. Dzieci nie powinny także jeść warzyw zawierających dużo azotanów jak na przykład szpinak, rukola, buraki czy pokrzywy. Należy unikać małych i twardych przekąsek jak winogrona, orzechy, orzeszki ziemne i kawałki surowych warzyw/owoców, ponieważ mogą utknąć w drogach oddechowych. Unikaj także mleka ryżowego i wafli ryżowych oraz uważaj z cynamonem i rodzynkami.

Przeczytaj więcej o bezpiecznym jedzeniu dla małych dzieci na stronie [Matportalen.no](https://matportalen.no)



Reakcja na pokarmy

Kiedy dziecko je dany rodzaj jedzenia po raz pierwszy, może dostać zaparcia albo rozwolnienia, którym towarzyszy podrażnienie pupy.

Marudzenie, wysypka na skórze albo reakcja ze strony górnych dróg oddechowych mogą oznaczać, że dziecko nie toleruje danego pokarmu.

Alergie pokarmowe i nadwrażliwość na pokarmy

Te same rady dotyczące mleka matki i momentu rozpoczęcia wprowadzania innego jedzenia dotyczą wszystkich dzieci, niezależnie od ryzyka wystąpienia alergii albo nadwrażliwości na pokarmy. Zwykłe mleko modyfikowane można stosować także w przypadku wysokiego ryzyka alergii (jeśli jeden z rodziców/jedno z rodzeństwa cierpi na alergię).

Jeśli u dziecka wykryto alergię na mleko krowie, zaleca się całkowicie hydrolizowane mleko modyfikowane z apteki, zarówno do picia jak i do przygotowywania jedzenia, podawane w konsultacji z lekarzem. Jeśli matka karmi piersią, również ona powinna unikać mleka krowiego/białek mleka krowiego. Nietolerancja laktozy występuje rzadko u dzieci poniżej pierwszego roku życia.

Wszystkie niemowlęta powinny w ciągu pierwszego roku życia dostawać jedzenie, które może wywoływać alergię; jajka, ryby, mleko, orzechy, orzeszki ziemne, skorupiaki, soję i pszenicę. Dotyczy to także dzieci, u których występuje wysokie ryzyko alergii. W przypadku wysokiego ryzyka alergii na orzeszki ziemne (dzieci z poważną egzemą i/lub alergią na jajka) testowanie powinno odbyć się we współpracy z lekarzem.

Jeśli alergja albo nadwrażliwość na pokarm została potwierdzona przez lekarza, należy unikać danych produktów. Porozmawiaj z pielęgniarką albo lekarzem, jeśli planujecie wykluczyć ważne produkty spożywcze.

Problemy małe i duże

Ulewanie

Głodne dzieci jedzą szybko i połykają powietrze. Nadmiar powietrza szuka ujścia z żołądka. Mięsień zwieracza żołądka jest słaby w pierwszym roku życia, więc może się pojawić problem ulewania. Aby dziecko pozbyło się nadmiaru powietrza po posiłku, musi mu się dobrze odbić. Pomocne jest ułożenie dziecka tak, żeby górna część ciała leżała wyżej. W tym celu można nieco podnieść materac od strony głowy.

Zaparcia

Mleko matki przyczynia się do tworzenia korzystnej flory jelitowej i zapewnia dobre trawienie. Dzieci, karmione tylko piersią, w pierwszych tygodniach życia często się wypróżniają. Później większość dzieci wypróżnia się raz dziennie albo rzadziej. U niektórych dzieci przerwa między wypróżnieniami może wynosić 7 - 10 dni. Jeśli jednak dziecko prawidłowo rośnie i ma dobre samopoczucie, uważa się to za normalne. Dzieci karmione tylko piersią nie powinny dostawać nic poza mlekiem matki i witaminami, a więc żadnego soku ze śliwek, ekstraktu słodowego itp.

Zaparcia występują częściej u dzieci, które dostają mleko modyfikowane. Można wtedy zmienić rodzaj mleka modyfikowanego albo wypróbować ekstrakt słodowy albo sok ze śliwek. Zadbaj o to, aby dziecko dużo piło, najlepiej wodę. Pełnoziarniste produkty zbożowe, owoce i warzywa zawierają dużo błonnika pokarmowego i powinny wchodzić w skład codziennej diety dziecka, które zaczyna przyjmować stałe pokarmy. Nadmiar białego pieczywa, ciastek, ciast i makaronu z białej mąki może powodować zaparcia.

Biegunka

Biegunka to rzadkie i częste stolce, najczęściej wywołane infekcją bakteryjną albo wirusową w jelitach. Jeśli dziecko wydaje się być osłabione,





jego stan się pogarsza i biegunka nie ustępuje, należy skontaktować się z lekarzem albo pielęgniarką. Biegunka grozi szybkim odwodnieniem i dlatego ważne jest, aby dziecko otrzymało dużo płynów (mleko matki lub modyfikowane, rozcieńczony wodą tłoczony sok z jabłek). Ewentualnie można podać elektrolity z apteki. Z pokarmów stałych zaleca się tarte jabłko, mus z jagód, mus z marchewki i ryż.

Dzieci, które dużo przybierają na wadze

Jeśli dziecko dostaje tylko mleko matki, nie ma obawy, że nadmiernie utyje. Dzieci karmione piersią mogą być pulchne, ale nie zwiększa to ryzyka nadwagi w przyszłości. Wręcz przeciwnie, karmienie piersią może zapobiegać nadwadze w późniejszych latach.

Jeśli dziecko znacznie przybiera na wadze po wprowadzeniu innych pokarmów, ważne jest podawanie zdrowego i zróżnicowanego jedzenia w odpowiednich ilościach. Dziecka nie wolno odchudzać. W miarę jak dziecko zacznie się więcej ruszać, przyrost wagi będzie wolniejszy.

Dzieci z mniejszym apetytem

Niedojadanie po wprowadzeniu innych pokarmów może być źródłem zmartwień dla rodziców. W przypadku dzieci niedojadających szczególnie ważne jest, żeby jedzenie było zdrowe, pożywne oraz aby zawierało odpowiednią ilość żelaza. Porcje mogą wydawać się małe, ale jeden decylitr albo trochę więcej to odpowiednia objętość posiłku dla dziecka w wieku 6-12 miesięcy.

Niemowlęta potrzebują odpowiedniej ilości czasu na jedzenie. Obudź dziecko odpowiednio wcześniej, żeby było całkowicie rozbudzone, kiedy zacznie się posiłek. Do posiłku obiadowego możesz dodać trochę oliwy albo margaryny. Soki, ciastka i inne słodczyce zawierają mało substancji odżywczych i mogą zepsuć apetyt dziecka na zdrowe jedzenie, którego potrzebuje, żeby rosnąć i się rozwijać.

Rady dotyczące zdrowego wzrastania i przybierania na wadze

- Przez cały pierwszy rok życia a najlepiej jeszcze dłużej podawaj mleko matki.
 - Jeśli podajesz mleko modyfikowane, zadbaj o to, aby ilość proszku była zgodna z instrukcjami na opakowaniu i nigdy nie rozcieńczaj mieszanki.
 - Zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez dziecko, także jeśli dziecko otrzymuje mleko modyfikowane. Nie zmuszaj dziecka, żeby jadło więcej niż potrzebuje.
 - Kiedy dziecko zacznie jeść i pić inne rzeczy niż mleko matki albo mleko modyfikowane, podawaj wodę jako napój gaszący pragnienie.
 - Podawaj raczej świeże owoce niż soki. Unikaj podawania soków albo syropu rozcieńczonego z wodą w butelce.
 - Podawaj dziecku pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa, fasolę i soczewicę.
 - Unikaj jedzenia słodkiego i tłustego, jak ciastka, lody, przekąski i słodkie napoje.
 - Wypracuj dobre zwyczaje ze stałymi porami posiłków i chodzenia spać.
 - Zachęcaj - i zadbaj o to - aby dziecko było aktywne fizycznie.
-





Rodzina je wspólnie

Przyjemne posiłki są źródłem radości, poczucia przynależności i dobrego samopoczucia.

Rodziny mogą być zarówno duże jak i małe. Niezależnie od tego pozytywna atmosfera i odpowiednia ilość czasu przeznaczona na posiłki zapewniają dobre doświadczenia, pobudzają apetyt i są okazją do nauki i socjalizacji.

Dziecko powinno samo decydować o tym, ile zje, ale po pierwszych miesiącach samoregulacji to rodzice decydują, co i o jakiej porze je dziecko. Dla dzieci karmionych piersią pierś jest źródłem zarówno jedzenia jak i bezpieczeństwa oraz uspokojenia. Kiedy dziecko zacznie jeść też inne pokarmy, pamiętaj, aby nie używać jedzenia jako pocieszenia albo nagrody. Jeśli pojawią się poważne problemy z jedzeniem albo z posiłkami, powinniście poprosić o pomoc w przychodni lekarskiej.

Codziennosc z rutyną i regularnymi posiłkami daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności. Zachęcanie i pozytywne komentarze podczas posiłków mogą zapobiegać problemom z jedzeniem i przyczyniać się do formowania dobrych zwyczajów jedzeniowych już w dzieciństwie.

Przeczytaj
więcej

-
- Strona **Helsenorge.no** zawiera wiele konkretnych porad dla rodziców niemowląt. Znajdziesz tam dobre rady szukając na przykład hasła niemowlęta, karmienie piersią, mleko modyfikowane, jedzenie dla dzieci, rady żywieniowe albo dieta wegetariańska. Znajdziesz tu także informacje o używaniu tabaki, papierosów, alkoholu i leków podczas karmienia piersią. Tutaj znajdziesz także konkretne rady dla kobiet w ciąży, matek karmiących oraz rady dotyczące niemowląt.
 - Strona **Matportalen.no** zawiera ogólne rady dotyczące bezpiecznego jedzenia oraz tego, na co należy uważać.
 - Strona **Ammehjelpen.no** zawiera praktyczne rady i informacje o karmieniu piersią, które mają na celu pomóc matce, aby mogła karmić tak długo, jak sama zechce. Przez stronę Ammehjelpen.no możecie znaleźć konsultantów laktacyjnych, którzy udzielają indywidualnych porad przez telefon albo mailowo. Pomoc możesz otrzymać także na stronie grupy poradni laktacyjnej na Facebooku.
 - Strona norweskiego Ministerstwa Zdrowia **Helsedirektoratet.no** publikuje informacje przeznaczone dla personelu medycznego. Tutaj znajdziecie także broszurę informacyjną o karmieniu piersią w językach arabskim, bengalskim, angielskim, francuskim, hindi, włoskim, chińskim, mirpuri, polskim, portugalskim, pendżabskim, rosyjskim, somalijskim, hiszpańskim, tamilskim, tureckim i urdu (UNICEF oraz BFHI UK).
-



Pokarm i posiłki dla niemowląt
IS-2553

Norweskie Ministerstwo Zdrowia
www.helsedirektoratet.no