



JAK WSPIERAĆ PRAWDŁOWY ROZWÓJ DZIECKA JUŻ OD WCZESNYCH CHWIL

Poradnik dla Mam

DROGA MAMO,

Wyczekiwanie nowego członka rodziny i pierwsze chwile macierzyństwa to wyjątkowy czas, pełen wyzwań i wielu cudownych, pozytywnych uczuć.

To wtedy, poprzez Twoją codzienną troskę o maleństwo, **kształtuje się między Wami niepowtarzalna więź.**

Nowa droga, na którą właśnie wkraczasz, będzie z pewnością najpiękniejszą, choć chwilami też niełatwą podróżą w Twoim życiu. Jednak bez względu na decyzje, które na niej podejmiesz, **jesteś i będziesz dla swojego maleństwa najlepszą mamą na świecie!**

Pamiętaj, że **wszystkie emocje i rozterki, które zwykle pojawiają się w tym czasie, są naturalne i normalne.** Jesteśmy przekonani, że dzięki Twojej wrażliwości, intuicji i miłości to będzie wspaniały czas dla Was obojga.

Bycie mamą to wyjątkowo piękna, ale też wymagająca rola. Mogą zdarzyć się wzloty oraz upadki – nagle może okazać się, że rzeczy, które miały być proste i oczywiste, przyjmują inny bieg. Ważne, byś miała świadomość, że **macierzyństwa nie da się ani w pełni zaplanować, ani perfekcyjnie do niego przygotować.** Nigdy nie będzie książkowe ani idealnie dopasowane do Twoich oczekiwań.

Dlatego nie martw się, jeśli poród nie odbył się tak, jak sobie wymarzyłaś, powrót do figury sprzed ciąży trwa dłużej niż chciałaś, zmieniły się relacje z partnerem czy pojawiły się trudności z laktacją. Pamiętaj, że nie ma ideałów, a wiele z tych problemów mają także inne mamy. I choć życie pisze różne scenariusze i nierzadko zaskakuje, wiedz, że **Twój maluszek kocha Cię taką, jaka jesteś.** I Twój model macierzyństwa jest również najlepszy, bo jest po prostu Twój.

Z myślą o Tobie i o innych mamach, które potrzebują dodatkowego wsparcia na początku przygody z macierzyństwem, **wspólnie z ekspertami przygotowaliśmy ten poradnik.** Mamy nadzieję, że okaże się pomocą!

Pozdrawiamy
Zespół BebiProgram.pl



POCZĄTEK CIĄŻY ROZPOCZYNA OKRES 1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA DZIECKA.



1000 pierwszych dni życia Twojego dziecka ma fundamentalne znaczenie dla jego zdrowia teraz i w dorosłym życiu.

To właśnie wtedy, od poczęcia do około 3. urodzin, najbardziej intensywnie rozwija się jego organizm:



dojrzewa
układ
odpornościowy



dojrzewa
układ
pokarmowy



programuje się
metabolizm



kształtuje się
wzrok



intensywnie
rozwija się
mózg

W okresie 1000 pierwszych dni decyzje Rodziców, dotyczące m.in. żywienia, mają największy wpływ na stan zdrowia i odporność dziecka w późniejszych latach życia. To doskonała wiadomość, bo możesz zadbać o jego przyszłość już dziś!

Spis treści

1000 pierwszych dni życia.....	02
Jak przygotować się do porodu?	03
Po narodzinach dziecka	05
Rozwój dziecka od pierwszych chwil.....	07
Ocena postępów w rozwoju dziecka.....	08
Mleko mamy	09
Więcej dla zdrowia dziecka.....	11
Wizyty patronażowe.....	13
Korzyści z karmienia piersią.....	15
Wsparcie w karmieniu piersią.....	17
Gdy karmienie piersią nie jest możliwe.....	19
Mleka modyfikowane	20
Przydatne narzędzia: schemat żywienia niemowląt, schemat rozwoju dziecka, kalendarz szczepień.....	21

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO PORODU?

Gdy Twoje dziecko przygotowuje się do przyjścia na świat, Ty możesz przygotować się jak najlepiej na jego powitanie!

Poród to **niezwykle indywidualna sprawa i osobiste przeżycie** dla każdej mamy. I choć może okazać się inny, niż sobie zaplanowałaś – im lepiej się przygotujesz, z tym większym spokojem możesz oczekiwać tego ważnego dnia.

Poród naturalny czy przez cesarskie cięcie?

Na wybór rodzaju porodu wpływać może bardzo wiele czynników, m.in. stan zdrowia mamy. Poród siłami natury ma wiele zalet, m.in. wpływa pozytywnie na odporność maluszka, pomaga też szybciej rozpocząć karmienie piersią. Jednak nie każda mama może (lub chce) родić w sposób naturalny. **Twój lekarz prowadzący z pewnością pomoże Ci w podjęciu najlepszej decyzji.**

Dobro Twoje i dziecka jest na pierwszym miejscu. Dlatego **w trakcie porodu lekarz może podjąć decyzję o wykonaniu cesarskiego cięcia**, jeśli okaże się to konieczne **dla zdrowia** dziecka i mamy.

Szkoła Rodzenia - dlaczego warto?

Jeśli jeszcze nie zapisałaś się do Szkoły Rodzenia, zachęcamy Cię do tego! W jednym miejscu zyskasz lub uzupełnisz swoją **wiedzę na temat przebiegu ciąży, porodu i połogu**. Przygotujesz się fizycznie i psychicznie do momentu porodu, a także do **pierwszych chwil z maluszkiem i karmienia piersią**. Dowiesz się, czego możesz oczekiwać i do czego masz prawo. A wreszcie poznasz wiele innych przyszłych mam, z którymi możesz dzielić swoje emocje, obawy i nadzieje.

Coraz większą popularnością cieszą się **zajęcia internetowej Szkoły Rodzenia**, łączące wszystkie zalety tradycyjnych zajęć, a jednocześnie oszczędzające Twój czas. Bezpiecznie, w domowym zaciszu, możesz uczestniczyć w zajęciach z ekspertami, ćwiczyć z trenerem fitness, oglądać ciekawe materiały i zadawać ważne pytania specjalistom – lekarzom, doradcom laktacyjnym i położnym.

Szkoła Rodzenia BebiProgram to nowoczesne kompendium wiedzy o ciąży, porodzie i połogu przygotowane specjalnie dla Ciebie!

Dołącz już dziś na www.BebiProgram.pl



Prawa kobiety rodzącej – masz prawo oczekiwać najlepszego!



W czasie ciąży i połogu każda kobieta ma prawo do **bezpłatnej opieki zdrowotnej**.



Po rozpoczęciu porodu powinnaś zostać przyjęta **do dowolnego szpitala**. Każdy ma obowiązek zapewnienia Ci **porodu rodzinnego** (w którym uczestniczy tata dziecka lub inna bliska osoba).



Masz prawo do **pełnej informacji na temat stanu zdrowia Twojego i dziecka**. Personel szpitala powinien poinformować Cię także, kto jest lekarzem prowadzącym oraz która położna będzie przy Twoim porodzie.



Masz prawo do **świadomej zgody lub odmowy interwencji medycznych**. Z już udzielonej zgody możesz się w każdej chwili wycofać. Przed lub podczas porodu w szpitalu **możesz zażądać znieczulenia** (zgoda wydaje lekarz).



Masz prawo do **wglądu do swojej dokumentacji medycznej**, a wszystkie dane są objęte tajemnicą lekarską.



Szpital powinien uszanować Twoje prawo do **intymności**.



Personel medyczny szpitala zobowiązany jest do zapoznania się z **Twoim planem porodu**, który stanowi część Twojej dokumentacji medycznej.

Twój indywidualny plan porodu

Plan porodu to **stworzony przez Ciebie dokument, zawierający Twoje oczekiwania i preferencje dotyczące porodu na każdym z jego etapów** (m.in. decyzję dotyczącą obecności partnera, zakresu pomocy personelu, sposobów łagodzenia bólu) oraz opieki okołoporodowej. Przekażesz go personelowi medycznemu w wybranym przez Ciebie szpitalu.

Szpital powinien poinformować Cię, jeśli z przyczyn organizacyjnych lub medycznych nie może spełnić warunków Twojego planu porodu.

Plan porodu warto omówić z partnerem oraz Twoim lekarzem prowadzącym lub położną, korzystając z ich porad i wsparcia. **Możesz skorzystać także z prostego i praktycznego Kreatora Planu Porodu na www.BebiProgram.pl**

PO NARODZINACH DZIECKA

Pierwszych 6 tygodni po porodzie określane jest mianem połogu. To czas pełen nowych emocji, w którym organizm mamy „wraca do siebie” po trudach ciąży i narodzin.

Sprawdź, jak zmienia się Twoje ciało, samopoczucie i relacje z najbliższymi i dlaczego ich wsparcie w tym czasie jest dla Ciebie tak ważne.



Ciało

W okresie połogu **macica stopniowo zmniejsza się** do wymiarów sprzed ciąży. Możesz wówczas obserwować krwawienia, przez pierwsze dni dość obfite. W ciągu kilku pierwszych dni po porodzie Twoja **masa ciała ulegnie gwałtownemu zmniejszeniu**. W trakcie pierwszego miesiąca młoda mama chudnie szacunkowo ok. 10 kg. Procesowi dalszej redukcji masy ciała **pomaga karmienie piersią**.



Nastroj

W pierwszych dniach i tygodniach połogu **możesz odczuwać przejściowy smutek lub nagłe zmiany nastroju**. Jest to efekt gwałtownego spadku hormonów. Syndrom ten, nazywany „baby blues”, jest niegroźny, najczęściej przejściowy, ale niekiedy może prowadzić do rozwoju depresji. Konieczność karmienia dziecka, także w nocy, może powodować u Ciebie niedobór snu i ciągłe zmęczenie. Z czasem rytm karmienia, a także Twojego snu wrócą do normy. Zanim to nastąpi, **pozwól bliskiej osobie wyręczyć Cię z części obowiązków**.



Bliskość z partnerem

Mimo natłoku zajęć warto zadbać o dobry nastrój w Waszym związku. Współżycie nie jest zakazane po porodzie, zaleca się jednak, by **odczekać minimum 4 tygodnie**. Karmienie piersią powoduje m.in. brak estrogenów w Twoim organizmie, co może sprawiać, że w czasie współżycia będziesz odczuwała dyskomfort. Pomocne w takich sytuacjach mogą być preparaty z kwasem hialuronowym dostępne w aptece bez recepty.



Miesiączka po porodzie

Po zakończeniu połogu przestajesz krwawić. Kolejna **miesiączka może się nie pojawić tak długo, jak trwa laktacja**. Niektóre kobiety krwawią co miesiąc także w czasie laktacji, inne mają nieregularne cykle, a jeszcze inne – wcale nie mają miesiączek. U kobiet, które nie karmią piersią po urodzeniu dziecka, pierwsza miesiączka pojawia się w ciągu 6-8

tygodni od porodu. Prawidłowe miesiączkowanie **powraca najdalej po 4 miesiącach od zakończenia karmienia piersią lub od porodu**. Brak miesiączki po tym czasie powinien skłonić Cię do wizyty u lekarza.



Antykoncepcja

Laktacja nie jest gwarancją antykoncepcji. U niektórych kobiet obserwuje się owulację nawet mimo częstego przystawiania dziecka do piersi, dlatego zaleca się stosowanie antykoncepcji. Dostępne są m.in. specjalne pigułki dedykowane karmiącym mamom czy wkładki wewnątrzmaciczne. Są to **bezpieczne metody**, które nie szkodzą dziecku i nie mają wpływu na laktację.



Sport po porodzie

Myśląc o powrocie do sportu zadbaj, by Twój organizm miał czas na regenerację. Zaleca się, by **odczekać min. 12 tygodni od porodu i zacząć od łagodnych ćwiczeń**, np. spaceru czy domowej gimnastyki (brzuszki, skakanie i bieganie powinny jeszcze poczekać). Pamiętaj, że właściwy oddech zapewnia prawidłową aktywację mięśni głębokich i przepony.

Magdalena Hołownia-Broniatowska,
ginekolog położnik

Pamiętaj, że Twoje dziecko i Ty jesteście teraz tak samo ważni. **Dbaj o siebie i pozwól na to bliskim**. Twój komfort ma ogromne znaczenie dla dobrego samopoczucia maleństwa.

Bo spełniona Mama to szczęśliwe dziecko!



ROZWÓJ DZIECKA OD WCZESNYCH CHWIL

Od przyścia na świat do pierwszych urodzin Twoje dziecko rozwija się bardzo intensywnie. Dojrzewa też jego układ odpornościowy.

W 1. roku życia od wczesnych chwil Twoje dziecko nieustannie się rozwija

- W organizmie dziecka zachodzą intensywne i szybkie zmiany, które obejmują rozwój fizyczny, psychiczny i umysłowy.
- Gwałtownie zwiększa się rozmiar i masa ciała oraz obwód głowy, czemu towarzyszy wysokie zapotrzebowanie energetyczne.
- W 2., 6. i 9. miesiącu życia zaobserwujesz tzw. skoki rozwojowe (szybszy wzrost i zwiększony apetyt).
- Choć na początku niemowlę przesypia większość dnia, już po upływie kilku miesięcy zaczyna niezwykle interesować się otoczeniem. W ciągu 1. roku życia maluch wypowiada pierwsze sylaby, słowa, samodzielnie siada, raczkuje, stawia pierwsze kroki.
- Pojawiają się pierwsze ząbki, rozpoczyna się także rozszerzanie diety dziecka o pokarmy inne niż mleko mamy.

Jak szybko rośnie dziecko w pierwszym roku życia?



MASA CIAŁA

po narodzinach: 2500-4000 g
kolejne miesiące:

0-3	+	26-31 g	na dobę
3-6	+	17-18 g	na dobę
6-9	+	12-13 g	na dobę
9-12	+	9 g	na dobę



WZROST

po narodzinach: 50-55 cm
kolejne miesiące:

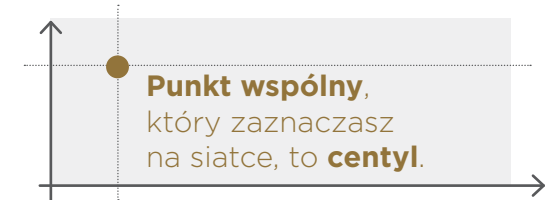
1-3	↑	ok. 10 cm
4-6	↑	ok. 4-6 cm
7-8	↑	ok. 4 cm
9-12	↑	ok. 5 cm

OCENA POSTĘPÓW W ROZWOJU DZIECKA

W książeczce zdrowia Twojego dziecka znajdziesz tzw. siatki centylowe. Czym są i jak z nich korzystać?

W okresie wczesnego dzieciństwa prowadzi się **regularne pomiary** długości ciała (wzrostu), jego masy oraz obwodu głowy, a uzyskane dane odnosi się do tzw. siatek centylowych*.

Oś pionowa określa ocenianą wartość: **masę ciała, wzrost, BMI lub obwód główki**.
Oś pozioma określa **wiek dziecka**.



Centyl wskazuje, jaki procent dzieci w wieku Twojego maluszka ma tę samą masę ciała czy wzrost.

Jeśli masa ciała dziecka będzie odpowiadała wartości 50. centyla, oznacza to, że połowa dzieci w tym samym wieku waży więcej, a połowa mniej niż dane dziecko. Jeśli natomiast wartość ta pokryje się z 75. centylem, to dziecko będzie ważyło więcej niż 75% dzieci w tym samym wieku. **Wartości określone jako 97. centyl oraz 3. centyl odnoszą się do dzieci o odpowiednio bardzo dużej i bardzo małej masie (lub innym mierzonym parametrze) ciała w stosunku do wieku.** Jeśli masz wątpliwości, skonsultuj się z pediatrą.



Sposób żywienia od wczesnych chwil życia ma wpływ na zdrowie dziecka teraz i w przyszłości. Mleko matki to doskonała kompozycja. Dzięki swojej kompleksowości wspiera prawidłowy wzrost i rozwój dziecka.

* Zwróć uwagę, że siatki centylowe różnią się od siebie. Inne siatki znajdziesz dla chłopców i dziewczynek, a jeszcze inne dla wcześniaków.

MLEKO MAMY TO IDEALNA KOMPOZYCJA

**Karmienie piersią wspiera
prawidłowy rozwój dziecka
już od pierwszych chwil.**

Mleko mamy to idealna, kompleksowa kompozycja różnorodnych składników. Zapewnia dziecku harmonijny rozwój i w naturalny sposób wspiera jego odporność.

W mleku matki **nie chodzi o jeden idealny składnik, ale o kompleksową kompozycję składników.**

**KARMIĄC PIERSIĄ, DOSTARCZASZ SWOJEMU
DZIECKU WYJĄTKOWYCH SKŁADNIKÓW.
WŚRÓD NICH SĄ:**

- **OLIGOSACHARYDY MLEKA KOBIECEGO (HMO)** – pełnią m.in. funkcje prebiotyczne, są pożywieniem dla dobrych bakterii w przewodzie pokarmowym i kształtują jego mikrobiotę istotną dla rozwoju odporności
- **WĘGLOWODANY**, w tym **LAKTOZA** – stanowią podstawowe źródło energii
- **TŁUSZCZE**, w tym kwasy tłuszczowe ALA, AA – ważne dla rozwoju mózgu oraz kwas DHA dla rozwoju mózgu i wzroku
- **BIAŁKO** – niezbędne do wzrastania, łatwo przyswajalne
- **SKŁADNIKI MINERALNE** – w tym żelazo i wapń
- **WITAMINY** – w tym A, C, B2
- **WODA** – mleko kobiece składa się w 86% z wody, dlatego dziecko karmione piersią na żądanie w pierwszych 6 miesiącach życia nie wymaga dopajania

Skład Twojego mleka zawsze dopasowuje się do potrzeb dziecka i zmienia tak, by jak najlepiej na nie odpowiedzieć.



CZYM JEST HMO?
HMO jest to skrót
z języka angielskiego
– Human Milk
Oligosaccharides.
Oznacza oligosacharydy
mleka kobiecego.

WIĘCEJ DLA ZDROWIA DZIECKA

Od dokumentów z urzędu po wybór pediatry – wszystko jest ważne dla zdrowia Twojego maluszka.

Choć opieka nad dzieckiem pochłania Cię bez reszty, **warto pamiętać, by zebrać niezbędne dokumenty i dopilnować terminów obowiązkowych formalności.**

Wszystko to jest potrzebne, byś mogła otoczyć maluszka jak najlepszą opieką. O pomoc w załatwieniu wielu spraw możesz poprosić najbliższych.

DOKUMENTY

Przed opuszczeniem szpitala otrzymasz **wypis** (jeśli nie jest gotowy, należy zgłosić się po niego po kilku dniach) oraz **książeczkę zdrowia dziecka**, w której zapisane są wykonane szczepienia i ważne informacje związane z jego zdrowiem. **Kartę narodzin** Twojego dziecka **szpital przekaze** do właściwego urzędu stanu cywilnego.

W ciągu 21 dni po narodzinach należy **zarejestrować maluszka w urzędzie stanu cywilnego i odebrać jego akt urodzenia**. Możesz to zrobić Ty, Twój partner lub przedstawiciel (np. Twoja mama). Jeśli posiadasz profil zaufany, **rejestracji możesz dokonać także przez Internet** w systemie ePUAP.

Akt urodzenia otrzymasz od ręki. **Urząd wystąpi także o nadanie dziecku numeru PESEL** i przekaze Ci go niezwłocznie po jego otrzymaniu. Numer PESEL będzie potrzebny m.in. do zarejestrowania Twojego maluszka w wybranej przez Ciebie przychodni.

UBEZPIECZENIA

Jak najszybciej po narodzinach dziecka jedno z rodziców ma **obowiązek** zgłosić je do **ubezpieczenia zdrowotnego**. Zgłoszenia dokonujesz za pomocą formularza ZUS ZCNA samodzielnie (jeśli prowadzisz własną działalność) lub za pośrednictwem swojego pracodawcy.

OPIEKA MEDYCZNA

Pediatra lub lekarz rodzinny zadba o zdrowie Twojego maluszka i będzie regularnie kontrolować postępy w jego rozwoju. To bardzo ważne, byś znalazła specjalistę, któremu w pełni zaufasz.

Decyzję o wyborze przychodni możesz podjąć jeszcze przed porodem – szpital wyśle tam wówczas kartę odpornościową dziecka. Po narodzinach maluszka należy udać się do poradni i wypełnić formularze wyboru placówki oraz lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Warto się pośpieszyć. Po upływie 4 tygodni od narodzin maluszka „przypadnie” Ci **możliwość skorzystania z wizyt położnej środowiskowej oraz wizyty pediatry w Twoim miejscu zamieszkania.**

Wybór przychodni możesz również zgłosić telefonicznie, a deklaracje wypełni z Wami położna podczas wizyty patronażowej.

PIERWSZA WIZYTA U PEDIATRY

Powinna mieć miejsce **w pierwszych czterech tygodniach życia**. Kolejną wizytę zaleca się w ok. 6. tygodniu życia maluszka, a następną – po kolejnych 6 tygodniach. O szczegółach decyduje Wasz lekarz pediatra.

Na pierwszą wizytę zabierz ze sobą:

- książeczkę zdrowia dziecka
- wypis ze szpitala
- numer PESEL dziecka (o ile został nadany)
- pieluszki, wilgotne chusteczki, rzeczy na zmianę
- spisane pytania, które chcesz zadać pediatrze

Przebieg badania

Podczas wizyty pediatra **oceni rozwój fizyczny i ruchowy** dziecka i **dokona pomiarów** (które zaznaczy na siatkach centylowych). **Zbada i osłucha maluszka**, oceni wielkość ciemniaczka, zbada stawy biodrowe. Przeprowadzi **wywiad dotyczący przebiegu ciąży i porodu**. Zapozna się z książeczką zdrowia dziecka i **zapyta o sposób jego karmienia**. Jeśli masz wątpliwości lub **pytania, to dobry czas, by je zadać!**

SZCZEPIENIA

Pierwsze szczepienia Twój maluszek **otrzyma już w szpitalu**. Pediatra **poinformuje Cię o kolejnych terminach** kalendarza szczepień obowiązkowych oraz zalecanych (przeciw rotawirusom czy meningokokom). **Poinformuj lekarza, jeśli planujecie z maluszkami wyjazd zagraniczny** (zalecane dodatkowe szczepienia).

Sprawdź aktualny kalendarz szczepień na BebiProgram.pl

BADANIA PROFILAKTYCZNE I PRZESIEWOWE

Oprócz podstawowych badań profilaktycznych, **wszystkie niemowlęta objęte są programem badań przesiewowych** dających szansę na **wczesne wykrycie i leczenie wielu chorób**. Jeśli chcesz poszerzyć ten zakres, porozmawiaj z pediatrą o dodatkowych możliwościach, m.in. badaniu przesiewowym w kierunku **SMA** czy **genetycznych testach przesiewowych** (pozwalających **ocenić ryzyko wystąpienia prawie 90 chorób**, w tym zaburzeń układu odpornościowego).



WIZYTY PATRONAŻOWE – WSPARCIE W OPIECE I KARMIENIU

Czym jest wizyta patronażowa? Jak możesz z niej skorzystać i dlaczego warto to zrobić?

Tuż po porodzie **przysługuje Ci wizyta położnej środowiskowej** (tzw. wizyta patronażowa). Pomimo zmęczenia czy niechęci do przyjmowania odwiedzin, naprawdę **warto skorzystać z tej możliwości**. Wsparcie doświadczonej położnej może okazać się **nieocenione w okresie połogu, zwłaszcza dla mam, które powitały na świecie swoje pierwsze dziecko**.

Wizyty patronażowe są **bezpłatne** (w ramach NFZ). W okresie między pierwszym a szóstym tygodniem życia maluszka odbywa się zazwyczaj od 4 do 6 takich wizyt.

Wizyta patronażowa (pierwsza i kolejne) jest **całkowicie dobrowolna**. Aby się odbyła, musisz wyrazić na nią zapotrzebowanie w szpitalu lub zgłosić się przychodni. Masz prawo do wyboru **dowolnej położnej, praktykującej w dowolnej placówce**.

Odwiedziny położnej w domu mamy i nowo narodzonego maleństwa powinny nastąpić **w ciągu 48 godzin od wypisu lub zgłoszenia przez mamę wyjścia ze szpitala**. Pomoże to w ocenie stanu Twojego i maleństwa w najwcześniejszych dniach po porodzie. Dobrze, by mogła Ci w tym czasie towarzyszyć bliska osoba, z którą będziesz dzielić opiekę nad maluszkiem.

Położna zapewne **skontaktuje się z Tobą**, by umówić godzinę spotkania. Przygotuj się na to, że wizyta może potrwać przynajmniej godzinę, a często dłużej.

To czas dla Ciebie i dziecka, kiedy jesteście w centrum uwagi doświadczonego i życzliwego specjalisty, który wie wszystko o tym, co dla Ciebie nieznane i nowe.

Wizyta patronażowa to **doskonały moment, by porozmawiać z położną o problemach lub wątpliwościach** dotyczących karmienia piersią.

WSPARCIE POŁOŻNEJ może pomóc w podtrzymaniu laktacji, byś mogła DŁUŻEJ KARMIĆ PIERSIĄ.

W TRAKCIE WIZYTY POŁOŻNA:

- oceni **stan zdrowia Twój i dziecka**,
- sprawdzi, jak się czujesz, czy dochodzisz do siebie i w jakim jesteś nastroju,
- udzieli **porad na temat opieki nad maluszkiem**, jego pielęgnacji i karmienia,
- dokona **niezbędnych pomiarów** (waga, wzrost, obwód główki),
- obejrzy **zawartość pieluszki**, zwróci uwagę na ewentualne dolegliwości trawienne.

Jeśli coś ją zaniepokoi, przekaże Ci **kontakt do odpowiednich specjalistów**. Z pewnością znajdzie też czas, by odpowiedzieć na **wszystkie nurtujące Cię pytania** związane z macierzyństwem. Warto spisać je przed wizytą, by nic Ci nie umknęło.

Co bardzo ważne, podczas wizyty położna sprawdzi też, czy prawidłowo przystawiasz dziecko do piersi i **czy maluszek dobrze ssie i się najada**. Udzieli Ci także cennych porad na temat problemów laktacyjnych, które mogą pojawić się u mam w okresie połogu.



KORZYŚCI Z KARMIENTA PIERSIĄ DLA MAMY I DZIECKA

Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowląt. Powinno być kontynuowane tak długo, jak to możliwe.

- **Wygoda** – pokarm jest gotowy o każdej porze, gdziekolwiek jesteś.
- **Lepszy nastrój.** Podczas karmienia piersią wydzielają się oksytocyna, która wpływa na samopoczucie mamy.
- **Krótszy czas połogu** – dzięki oksytocynie macica obkurcza się szybciej, krótsze są krwawienia z dróg rodnych.
- **Szybszy powrót do masy ciała** przed ciążą.
- **Mniejsze ryzyko zachorowania na raka jajnika i sutka.**
- **Bliskość i budowanie więzi** – karmienie piersią to moment, w którym Ty i dziecko jesteście sobie tak bliscy, jak to tylko możliwe. Ta bliskość to najcenniejsza więź, która pozostanie między Wami na zawsze.

KORZYŚCI Z KARMIENTA PIERSIĄ DLA DZIECKA

- **Odpowiedni skład**, który naturalnie dopasowuje się do potrzeb dziecka.
- Korzystnie wpływa na **rozwój mózgu i wzroku**.
- Korzystnie wpływa na **trawienie**.
- **Kształtuje mikrobiotę jelitową** dziecka.
- Buduje **odporność** i chroni przed infekcjami.
- **Pomaga zapobiegać alergiom**.
- **Bliskość i budowanie więzi** – karmienie piersią zapewnia dziecku poczucie bliskości i bezpieczeństwa, wspierając jego rozwój w każdym aspekcie, m.in. emocjonalnym, psychomotorycznym, społecznym.

KORZYŚCI Z KARMIENTA PIERSIĄ DLA MAMY

Pamiętaj, że **NIEZALEŻNIE OD SPOSOBU KARMIENTA**, np. przy przejściu na karmienie butelką, **MOŻESZ ZBUDOWAĆ NIEZWYKŁĄ WIĘŹ ZE SWOIM DZIECKIEM.**

WSPARCIE W KARMIENIU PIERSIĄ

W mleku mamy jest wszystko, co najlepsze.

Mleko mamy to najlepszy pokarm, jaki możesz dać swojemu maleństwu, ponieważ **w pełni zaspokaja potrzeby dojrzewającego organizmu**. Zawiera też **kluczowe składniki odżywcze** w odpowiednich ilościach i proporcjach, które wspierają jego harmonijny rozwój.

Wyjątkowość mleka mamy sprawia, że najważniejsze **towarzystwa naukowe i eksperci zalecają wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia**.

Jednak **karmienie piersią, choć tak oczywiste i naturalne, może okazać się w przypadku niektórych mam wyzwaniem**. Zdarza się, że – pomimo starań i wielu prób – plany karmienia maluszka wyłącznie mlekiem mamy napotykać na różne przeszkody (komplikacje laktacyjne, problemy ze zdrowiem, trudności w podjęciu i utrzymaniu efektywnego ssania czy niewystarczająca ilość pokarmu), powodując rozczarowanie, poczucie winy i niespełnienia.

Kiedy wyłączne karmienie piersią nie jest możliwe, mama potrzebuje wsparcia i zapewnienia, że nadal może troszczyć się o swoje maleństwo najlepiej, jak to możliwe.

Warto zwrócić się o pomoc do położnej środowiskowej, doradcy laktacyjnego lub pediatry. Świadomość, że w każdej chwili jest ktoś, kto pomoże, wesprze, doradzi, jest bardzo pomocna. Niezależnie od powodu, z jakiego mama nie może karmić wyłącznie piersią, dokarmianie mlekiem modyfikowanym (po konsultacji z pediatrą) może stać się koniecznością, aby dalej wspierać harmonijny rozwój dziecka.



Ponad 90% mam deklaruje, że chce karmić piersią i chce to robić jak najdłużej*.

Komplikacje laktacyjne lub problemy zdrowotne sprawiają, że

40% kobiet we wczesnym okresie życia dziecka karmi lub dokarmia dziecko mlekiem modyfikowanym, a później liczba ta wzrasta **nawet do 70%****.

* Karmienie piersią w Polsce Raport 2015 (kobiety.med.pl)

** U&A 2018, Kantar TNS.



Dzięki wieloletnim badaniom nad składem mleka matki **niemowlęta karmione mlekiem modyfikowanym również mogą się prawidłowo rozwijać**, zaś stopień bliskości między rodzicami a dzieckiem zależy tylko od nich!

GDY WYŁĄCZNE KARMIENIE PIERSIĄ NIE JEST MOŻLIWE

Karmienie mieszane polega na naprzemiennym karmieniu piersią (lub odciągniętym mlekiem mamy) i mlekiem modyfikowanym, zaleconym przez pediatrę.

Karmienie mieszane **może być rozwiązaniem w różnych sytuacjach**, na przykład, gdy:

- masz za mało pokarmu,
- dziecko zbyt wolno przybiera na wadze,
- pojawiają się przejściowe trudności z karmieniem piersią,
- musisz wyjechać,
- chcesz lub musisz szybciej wrócić do pracy.

Na karmienie mieszane „przestawiaj się” **stopniowo**, przyzwyczajając dziecko do smaku mleka innego niż mleko mamy. Zacznij od podania swojego mleka, a dopiero potem proponuj mleko modyfikowane.

Pamiętaj, zanim zdecydujesz się na karmienie mieszane, **skonsultuj swoją decyzję** z lekarzem pediatrą lub doradcą laktacyjnym.

Jak karmić mlekiem modyfikowanym, aby utrzymać karmienie piersią?

Istnieją dwa możliwe sposoby:

1.

dotatkowe mleko, czyli mleko modyfikowane, podaje się **po każdym karmieniu piersią**

2.

dziecko karmi się **naprzemiennie raz piersią, a raz butelką**

Eksperci w dziedzinie żywienia niemowląt **są zgodni, że pierwszy sposób jest lepszą opcją** – choćby dlatego, że głodne dziecko chętniej będzie ssalo piersi mamy, co w efekcie pobudzi laktację. Dzięki temu może się również okazać, że dokarmianie nie będzie już wkrótce potrzebne.

Dodatkowe mleko najlepiej podawać poprzez **specjalistyczny smoczek o kształcie przypominającym sutek**. Powinien być on twardy i koniecznie z małą dziurką, by dziecko musiało się „napracować”, aby zjeść porcję mleka (tak samo, jak podczas ssania piersi). To bardzo ważne, ponieważ jeśli niemowlę poczuje, że pokarm z butelki wypływa łatwiej i szybciej, nie będzie chciało już ssać piersi mamy.

RODZAJE MLEK MODYFIKOWANYCH

Mleka modyfikowane dostępne na polskim rynku podlegają ściśle określonym normom i standardom, zapewniającym ich odpowiednią **jakość i bezpieczeństwo stosowania**.

Skład mlek modyfikowanych jest dostosowany do zmieniających się potrzeb dziecka, aby sprzyjać prawidłowemu rozwojowi i dostarczać podstawowych składników odżywczych.

W sklepach i aptekach **dostępne są przede wszystkim trzy rodzaje mlek modyfikowanych** dla niemowląt i małych dzieci, różniące się składem w zależności od potrzeb w różnym okresie rozwoju:

1

Mleko początkowe dla niemowląt **od urodzenia do ukończenia 6. miesiąca życia**, które w całości zaspokaja zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne składniki odżywcze do czasu wprowadzenia żywności uzupełniającej.

2

Mleko następne dla dzieci **powyżej 6. miesiąca życia**, które przeznaczone jest do zaspokojenia potrzeb żywieniowych niemowląt podczas wprowadzania pokarmów uzupełniających.

3

Mleko modyfikowane typu **Junior**, które przeznaczone jest dla dzieci **powyżej 1. roku życia**.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości, **skorzystaj z pomocy pediatry, doradcy laktacyjnego lub położnej.**

ROZWIĄZANIA NA SPECJALNE POTRZEBY

Czasami niemowlęta cierpią **z powodu dolegliwości trawiennych**, takich jak kolki, **zaparcia czy ulewania** bądź są **narażone na ryzyko wystąpienia alergii**.

Żywienie niemowląt w przypadku dolegliwości pokarmowych **wymaga konsultacji z lekarzem**. Jeśli u Twojego dziecka zdiagnozowano tego rodzaju dolegliwości trawienne lub alergię na białka mleka krowiego, lekarz pomoże dobrać odpowiedni produkt.

SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWŁĄT

WIEK W MIESIĄCACH	1	2-4	5-6	7-8	9-12
Liczba posiłków na dobę (orientacyjnie)	7*	6*	5*	5*	4-5*
Wielkość porcji w ml (orientacyjna)	110	120-140	150-160	170-180	190-220
Umiejętności	• Ssanie, połykanie		• Początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem • Silny odruch ssania • Wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa) • Otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki	• Pobieranie pokarmu z łyżeczki wargami • Gryzienie, żucie, ruchy języka na boki • Rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie	
Podstawa żywienia	KARMIEŃ PIERSIĄ LUB MLEKIEM MODYFIKOWANYM ¹				
Rodzaj i konsystencja pokarmów	• Płyny		• Gładkie purée • 4 posiłki mleczne	• Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów • Produkty podawane do ręki • 3 posiłki mleczne od 7.-8. miesiąca życia	
Przykłady pokarmów ²	• Mleko matki lub mleko modyfikowane		• Gotowane, miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo lub purée ziemniaczane • Kaszki/kleiki bezglutenowe • Produkty zbożowe, w tym gluten, w małych ilościach w dowolnym okresie po ukończeniu 4. miesiąca życia (17. tyg. życia) do 12. miesiąca życia	• Zmiksowane/drobno posiekane mięso, ryby • Rozgniecione gotowane warzywa i owoce • Posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor) • Miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki • Kasze, pieczywo • Pełne mleko krowie³ po 11.-12. miesiącu życia • Jogurt naturalny, sery, kefir	

NAPOJE: do picia podajemy **wodę bez ograniczeń**. **Soki** (100% przecierowe, bez dodatku cukru, pasteryzowane) w ilości maksymalnie do 150 ml na dobę (**porcja liczona razem z ilością spożytych owoców**).

PAMIĘTAJ, że to **Rodzic/Opiekun decyduje**, **co** dziecko zje, **kiedy i jak** jedzenie będzie podane. **Dziecko decyduje**, czy zje i **ile** zje.

* Orientacyjna liczba posiłków u niemowląt karmionych mlekiem modyfikowanym, u niemowląt karmionych naturalnie dopuszczalna jest większa liczba posiłków, wynikająca z przystawiania dziecka do piersi.

¹ Wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia.

² Mleko podawane jest z piersi, butelki ze smokiem lub otwartego kubka. Pozostałe pokarmy podajemy łyżeczką.

³ Małe ilości można stosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale mleko krowie nie powinno być stosowane jako główny produkt mleczny przed 12. miesiącem życia.

Suplementacja witaminy D i K zgodnie z rekomendacjami.

Szajewska i wsp. Karmienie piersią. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. STANDARDY MEDYCZNE/PEDIATRIA 2016, T. 13, 9-24.

KALENDARZ ROZWOJU DZIECKA

w pierwszych 12 miesiącach życia

Droga Mamo, drogi Tato,

Każdy maluszek jest wyjątkowy i każdy rozwija się we własnym tempie. Poniższy schemat jest orientacyjny i podpowiada, jakie umiejętności możesz zauważyć u Twojego dziecka w kolejnych miesiącach i latach życia.



1 miesiąc
wiek dziecka

3 miesiące
wiek dziecka

6 miesięcy
wiek dziecka

8 miesięcy
wiek dziecka

10 miesięcy
wiek dziecka

12 miesięcy
wiek dziecka



MOWA

płaczem komunikuje się ze światem oraz sygnalizuje potrzeby i problemy

gaworzy, wydaje proste dźwięki i wymawia pojedyncze sylaby

śmieje się i gaworzy

na tym etapie dziecko powinno zrozumieć, czym jest zakaz

może wypowiedzieć pierwsze „mama” lub „tata”

coraz lepiej rozumie się z bliskimi



EMOCJE

wyraża emocje za pomocą mimiki

odwzajemnia uśmiechy

reaguje radośnie na pojawienie się znajomych osób, czuje, gdy dorośli są zdenerwowani

w pełni intencjonalnie okazuje emocje

stara się porozumieć z dorosłymi – może np. wskazywać rączką lub główką kierunek, w którym chce się przemieścić

łączy już konkretne imiona z osobami



RUCH

leżąc na brzuszku, utrzymuje przez chwilę główkę w górze i porusza nią w obie strony

unosí główkę, podpierając się rączkami, potrafi obrócić się z pleców na bok, wystawia rączki w kierunku osób i przedmiotów

główną formą przemieszczania się jest turlanie lub pełzanie

potrafi już samodzielnie siedzieć i rozpoczyna przygodę z raczkowaniem

nieśmiało próbuje poruszać się bokiem przy pomocy mebli, coraz częściej podejmuje próby stawiania

potrafi już chodzić – samodzielnie, przy meblach lub z pomocą rodziców



ZABAWA

powieś kolorowe zabawki nad łóżeczkiem, żeby maluszek mógł się im przyglądać

bawcie się w zabawy z wykorzystaniem dotyku i dźwięków, np. naśladuj brzęczącą pszczołę

potrafi skupić wzrok na jednym przedmiocie oraz naśladować proste gesty

pozycja siedząca i wolne rączki umożliwiają nowe zabawy

uczy się upuszczać i rzucać przedmioty, lubi zabawę w chowanego

zaczyna samodzielnie bawić się zabawkami

KALENDARZ SZCZEPIEŃ

SZCZEPIENIA	24h*	2 miesiące	3 miesiące	4 miesiące	5 miesiące	6 miesiące	7 miesiące	13-15 miesiące	16-18 miesiące	6 lat	12-13 lat	14 lat	19 lat**
Gruźlica	BCG												
Wirusowe zapalenie wątroby typu B	wzwB	wzwB					wzwB						
Błonica, tężec, krztusiec		DTP	DTP		DTP				DTP	DTaP		dTap	dT
Poliomyelitis			IPV		IPV				IPV	IPV			
Hib		Hib	Hib		Hib				Hib				
Pneumokoki		PCV		PCV				PCV					
Odra, świnka, różyczka								MMR		MMR***			
Rotawirusy		RV											
Grypa						IIV (od 6. m. ż.) lub LAIV (od 24. m.ż. do 18 lat)							
Meningokoki		MenB i MCV											
Ludzki wirus brodawczaka											HPV		
Wirusowe zapalenie wątroby typu A								wzWA					
Kleszczowe zapalenie mózgu								KZM					

SZCZEPIENIA OBOWIĄZKOWE

SZCZEPIENIA ZALECANE

* Szczepienie powinno być wykonane w pierwszej dobie po porodzie, podczas pobytu noworodka na oddziale szpitalnym. ** dT obowiązkowe lub dTap zalecane. *** W 6. r. życia u dzieci urodzonych po 31.12.2014 r. W 10. r. życia u dzieci urodzonych po 31.12.2010 r. U dzieci urodzonych między 1 stycznia 2011 r. a 1 stycznia 2015 r. szczepienie przypominające skojarzoną szczepionkę przeciw odrze, śwince i różyczce przeprowadza się w 10. roku życia.

Skróty w tabeli oznaczają odpowiednio szczepienia przeciwko: **BCG** – gruźlicy, **wzwB** – wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, **DTP** – błonicy, tężcowi i krztuścowi całokomórkowa, **DTaP** – błonicy, tężcowi i krztuścowi bezkomórkowa, **dTap** – błonicy, tężcowi i krztuścowi bezkomórkowa z obniżoną zawartością antygenów, **IPV** – poliomyelitis, **Hib** – Haemophilus influenzae typu B, **MMR** – odrze, śwince, różyczce, **PCV** – pneumokokom, **RV** – rotawirusom, **IIV** – grypie (inaktywowana), **LAIV** – grypie (żywa), **MenB** – meningokokom grupy B, **MCV** – meningokokom grupy C lub A, C, W, Y, **HPV** – ludzkiemu wirusowi brodawczaka, **KZM** – kleszczowemu zapaleniu mózgu, **dT** – błonicy i tężcowi.



DOŁĄCZ DO WWW.BEBIPROGRAM.PL

CZEKAJĄ NA CIEBIE:

- **BAZA WIEDZY** stworzona przez ekspertów, a w niej ważne dla Rodziców tematy: odporność i zdrowie, rozwój i żywienie dziecka
- Praktyczne **INFORMACJE I PRZYDATNE NARZĘDZIA**
- Ciekawe **PORADY, ARTYKUŁY I MATERIAŁY WIDEO**
- Bezpłatne **MATERIAŁY EDUKACYJNE**
- **PRÓBKİ PRODUKTÓW** w prezencie



POTRZEBUJESZ WSPARCIA?

Masz pytania? Skorzystaj z pomocy naszych Ekspertek!



Zadzwoń do nas: **801 16 5555**

od poniedziałku do czwartku
w godzinach 8.00-18.00, w piątek
w godzinach 8.00-17.00; opłata zgodna
z cennikiem operatora



Porozmawiajmy na czacie
na **BebiProgram.pl**

od wtorku do czwartku w godzinach
10.00-12.00 oraz 14.00-16.00



Wyślij wiadomość
wejdź na

BebiProgram.pl

SKONSULTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ

– pediatrą, gastroenterologiem lub alergologiem



Ważne informacje: Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

2020_07_14_001



Zadbaj o przyszłość już dziś
BebiProgram