

PORADNIK DLA RODZICÓW



JAK WSPIERAĆ ODPORNÓŚĆ I ROZWÓJ DZIECKA PO 6. MIESIĄCU ŻYCIA

Praktyczne porady i narzędzia



Zadbaj o przyszłość już dziś
Bebilon 2

DROGI RODZICU

Świat zmienia się coraz szybciej, przynosząc nowe szanse i nowe wyzwania. Dlatego zadbaj o przyszłość Twojego dziecka już dziś!

Od samego początku **wspieraj kształtowanie jego odporności**, dzięki której będzie mogło zdobywać nowe doświadczenia, a z nimi odwagę, samodzielność, pewność siebie i wiarę w swoje możliwości. To doświadczenia budują jego wewnętrzną siłę, potrzebną, by odpowiedzieć na wyzwania zmieniającego się świata.

Przygotuj swoje dziecko na przyszłość. Dowiedz się, jak możesz wspierać rozwój dziecka, w tym jego odporność, z której będzie czerpać korzyści przez całe życie!



Spis treści

1000 pierwszych dni życia.....	02
Rozwój dziecka.....	03
Odporność.....	04
Rozwój mózgu.....	09
Mleko mamy.....	13
Mamy pytają.....	17
Mleko modyfikowane.....	19
Alergie.....	25
Rozszerzanie diety.....	28
Przydatne narzędzia: kalendarz rozwoju dziecka, schemat żywienia niemowląt, kalendarz szczepień.....	29

1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA

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

Jeszcze długo po narodzinach, w okresie karmienia piersią i rozszerzania diety dziecka:



**INTENSYWNIE
ROZWIJA SIĘ
JEGO MÓZG**



**KSZTAŁTUJE SIĘ
UKŁAD
ODPORNOŚCIOWY**



**DOJRZEWA
UKŁAD
POKARMOWY**



**PROGRAMUJE SIĘ
METABOLIZM**

1000 pierwszych dni **to niepowtarzalny czas**, gdy zmiany w organizmie dziecka zachodzą najszybciej w całym jego życiu, a sposób odżywiania się i otoczenie mają realny wpływ na jego zdrowie teraz i w przyszłości.

Dbaj o jakość i bezpieczeństwo wybieranych produktów oraz komponowanie diety dziecka przez **1000 pierwszych dni życia** ze względu na jego wyjątkowo wrażliwy organizm:

- karm swoje dziecko **wyłącznie piersią** przez pierwszych 6 miesięcy życia a następnie kontynuuj karmienie piersią wraz z rozszerzaniem diety dziecka,
- wybieraj **produkty bezpieczne i najwyższej jakości ze wskazaniem wieku**, spełniające najwyższe normy jakościowe,
- jeśli chcesz zaspokoić pragnienie dziecka, podawaj mu **do picia wyłącznie wodę**.

**1000
PIERWSZYCH
DNI TO
NIEPOWTARZALNE
OKNO MOŻLIWOŚCI
DLA ROZWOJU
TWOJEGO
DZIECKA!**

ROZWÓJ DZIECKA – 1. ROK ŻYCIA

Kluczowy dla rozwoju okres 1000 pierwszych dni to czas od poczęcia przez pierwsze lata życia. Jest to etap najbardziej intensywnego wzrostu i rozwoju.

1. ROK ŻYCIA DZIECKA TO OKRES NIEUSTANNEGO ROZWOJU

Przez pierwsze 12 miesięcy życia w organizmie dziecka zachodzą **intensywne i szybkie zmiany, które obejmują rozwój fizyczny, psychiczny i umysłowy**. Mimo tego, że w początkowym okresie niemowlę przesypia większość dnia, już po upływie kilku miesięcy zaczyna niezwykle interesować się światem i otaczającą go rzeczywistością – porusza się i chce jak najwięcej poznawać. W ciągu 1. roku życia maluch wypowiada pierwsze sylaby, a następnie słowa, samodzielnie siada, raczkuje, stawia pierwsze kroki. Pojawiają się pierwsze ząbki, rozpoczyna się także rozszerzanie diety dziecka o pokarmy inne niż mleko mamy. Maluch zaczyna rozpoznawać osoby z najbliższego otoczenia i reaguje na swoje imię.

SIATKI CENTYLOWE

W tym czasie **dochodzi do szybkiego zwiększenia rozmiarów i masy ciała oraz obwodu głowy**.

Takiemu stałemu wzrastaniu towarzyszy wysokie zapotrzebowanie energetyczne. Jego pokrycie jest warunkiem koniecznym do prawidłowego rozwoju dziecka, co dodatkowo pozwala uniknąć objawów towarzyszących niedoborom składników pokarmowych. **Dla potrzeb oceny rozwoju ogólnego oraz fizycznego dziecka często wykorzystuje się takie parametry jak zmiany masy i długości ciała.** W okresie wczesnego dzieciństwa prowadzi się regularne pomiary długości i masy ciała oraz obwodu głowy, a uzyskane **dane odnosi się do tzw. siatek centylowych**.

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.

CZYM JEST ODPORNOŚĆ?

Układ odpornościowy to inteligentny system wysoko wyspecjalizowanych komórek, tkanek i narządów, które znajdują się w całym organizmie i współdziałają ze sobą na wielu poziomach.

Choć układ odpornościowy składa się z wielu elementów, jego istotną częścią jest przewód pokarmowy. To tutaj znajduje się aż 70-80% wszystkich komórek odpornościowych.

Pomiędzy układem pokarmowym a odpornościowym istnieje silny związek, dlatego sposób żywienia we wczesnym okresie życia ma tak istotny wpływ na kształtowanie się odporności.

W rozwoju odporności ogromną rolę pełni **mikrobiota jelitowa** (mikroorganizmy zasiedlające jelita). Jej skład i funkcjonowanie, a tym samym wpływ na odporność, zależą przede wszystkim od sposobu żywienia.

Najbardziej korzystne dla kształtowania mikrobioty jelitowej, a tym samym dla rozwoju odporności, jest **karmienie piersią**. Mleko mamy zawiera bowiem unikalne składniki (m.in. oligosacharydy), którymi żywią się korzystne bakterie zamieszkujące jelita.



**ODPORNOŚĆ
ZACZYNA SIĘ
W PRZEWODZIE
POKARMOWYM,
W KTÓRYM ZNAJDUJE SIĘ
70-80% WSZYSTKICH
KOMÓREK
ODPORNOŚCIOWYCH*!**

* Wopereis H. et al. Pediatr Allergy Immunol 2014; 25: 428-38.

1000 DNI DLA ODPORNOŚCI

Odporność kształtuje się poprzez kontakt z otoczeniem już od pierwszych chwil życia. Pełną odporność dziecko osiągnie dopiero w wieku ok. 12 lat.

Gdy dziecko przychodzi na świat, jego układ odpornościowy jest ukształtowany w zaledwie 10%. Będzie dojrzewać i rozwijać się jeszcze przez długie lata, a najbardziej intensywnie w okresie 1000 pierwszych dni życia.

Rozwój układu odpornościowego



1 ROK



2 LATA



3 LATA

1000 pierwszych dni to niepowtarzalny czas, gdy zmiany w organizmie dziecka zachodzą najszybciej w całym jego życiu, a sposób odżywiania się i otoczenie mają realny wpływ na jego zdrowie w przyszłości.

Układ odpornościowy rozwija się niezwykle intensywnie do 3. roku życia.

Każdy człowiek ma dwa systemy obronne: odporność wrodzoną i nabytą. Wrodzoną, jak wskazuje nazwa, mamy już od urodzenia i nie ulega ona zmianom podczas całego życia. Odporność nabyta wykształca się dopiero poprzez kontakt z antygenem, czyli wtedy, gdy organizm podlega zetknięciu m.in. z różnego rodzaju wirusami czy bakteriami.

To właśnie wtedy organizm najszybciej uczy się, jak:

- **ROZPOZNAWAĆ** zagrożenia,
- **REAGOWAĆ** na czynniki chorobotwórcze, skutecznie z nimi walcząc,
- **AKCEPTOWAĆ** składniki pokarmowe wnikające do organizmu,
- **ZAPAMIĘTAĆ** „wroga”, czyli infekcję, by kolejnym razem nie dać się zaskoczyć!

Jednocześnie układ odpornościowy uczy się, jak **rozpoznawać i tolerować pożyteczne bakterie**, mające wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

DOŚWIADCZANIE ŚWIATA

Chronisz swoje dziecko, bo jest takie delikatne i wrażliwe.

Nie chcesz trzymać go pod kloszem, ale martwisz się, że się pobrudzi, zmarznie, upadnie czy niechcący „połknie” jakieś zarazki... Tymczasem **dzieci potrzebują wyzwań! Muszą odkrywać świat, aby się rozwijać.**

SPRAWDŹ, CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY WSPIERAĆ ODPORNOŚĆ TWOJEGO MALUSZKA:

- **ZADBAJ O SPOKOJNY SEN**, który jest potrzebny do regeneracji organizmu. Dziecko powinno spać około 10-11 godzin na dobę oraz wstawać i kłaść się spać o regularnych porach. Niedobór snu sprawia, że dzieci są bardziej podatne na infekcje.
- **UNIKAJ PRZEGRZEWANIA** – zarówno dziecka, jak i pomieszczeń, w których przebywa. Idealna temperatura to 19-22°C. Dodatkowo kilka razy dziennie wietrz mieszkanie – zarazki nie lubią świeżego powietrza.
- Wychodząc z domu, **UBIERAJ DZIECKO ODPOWIEDNIO DO TEMPERATURY OTOCZENIA**.
- Zabieraj je na **SPACERY** niezależnie od pogody – nawet gdy wieje i jest zimno.
- Pozwól na **KONTAKT Z INNYMI DZIEĆMI**.
- **UCZ PŁYWANIA!** To wspaniałe ćwiczenie dla odporności i dobry sposób, by maluch pokochał sport.
- Zapewnij aktywność fizyczną, najlepiej na świeżym powietrzu. **RUCH TO ZDROWIE** już od dziecka!
- **NIE ZABRANIAJ TEGO, CO TOBIE WYDAJE SIĘ NIEPRZYJEMNE.** Chce wytarzać się w zaspie śniegu? Bardzo proszę. Spróbować, jak smakuje cytryna? Czemu nie!
- Pozwól mu **BIEGAĆ PO PLAŻY**, poczuć miękkość piasku i dotyk mokrej fali – niech poznaje świat wszystkimi zmysłami!
- Pamiętaj o prawidłowym **NAWILŻENIU POWIETRZA**. Centralne ogrzewanie czy klimatyzacja wysuszają śluzówki w gardle i nosie, przez co zarazki łatwiej wnikają do organizmu.

**KAŻDE
DOŚWIADCZENIE
STYMULUJE ROZWÓJ
ODPORNOŚCI
DZIECKA, BUDUJĄC
JEJ PODSTAWY,
Z KTÓRYCH TWOJE
DZIECKO BĘDZIE
KORZYSTAĆ
W PRZYSZŁOŚCI!**

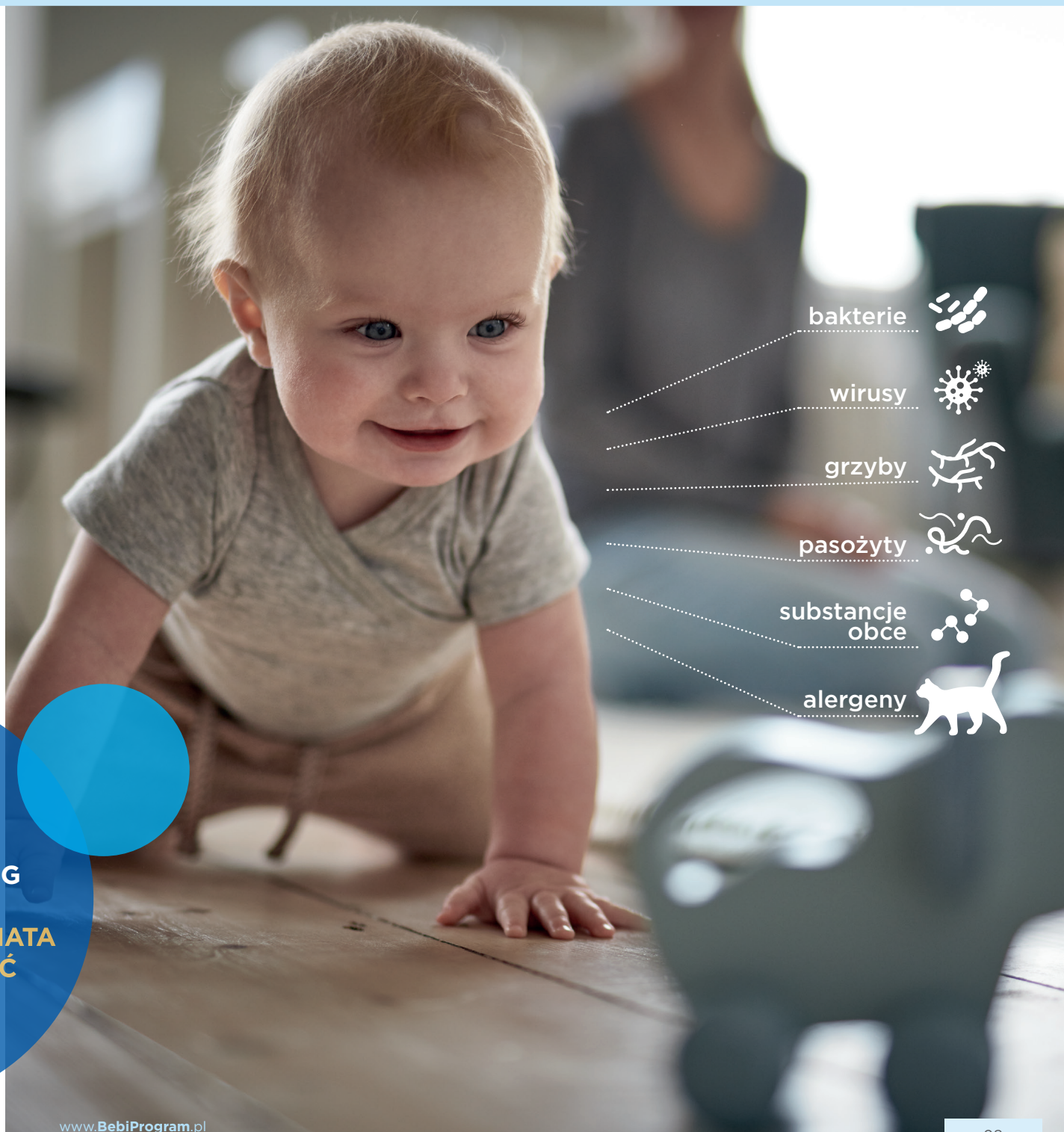
DLACZEGO ODPORNOSC JEST TAKA WAZNA?

Gdy Twoje dziecko przychodzi na świat, z przyjaznego środowiska trafia prosto do świata pełnego wyzwań, z którymi musi się zmierzyć już od pierwszych sekund życia.

W okresie ciąży naturalną ochronę dziecka stanowiły m.in. łożysko, płyn owodniowy czy przeciwciała przenikające do łożyska mamy.

Po narodzinach organizm dziecka od razu styka się z wszechobecnymi bakteriami, wirusami, pasożytami i mnóstwem innych substancji. Musi jak najszybciej nauczyć się odpowiednio reagować na ich szkodliwe działanie, rozwijając i doskonaląc mechanizmy odpornościowe.

IM WIĘCEJ
BODŹCÓW,
TYM SPRAWNIJ
ZACHODZI TRENING
ODPORNOSCI.
DOŚWIADCZANIE ŚWIATA
POMAGA BUDOWAĆ
ODPORNOSC
DZIECKA.



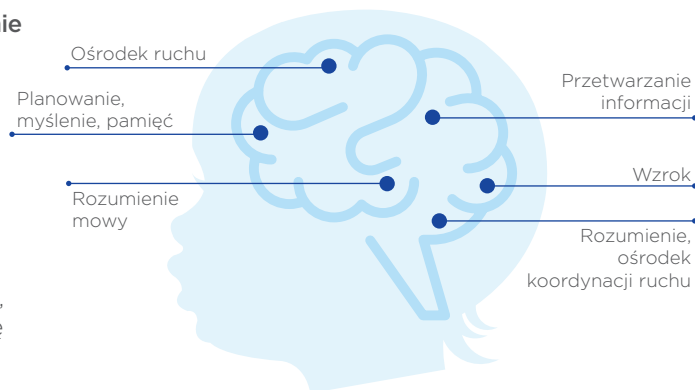
ROZWÓJ MÓZGU DZIECKA

Pierwsze lata życia to okres niezwykle intensywnego i dynamicznego rozwoju mózgu Twojego dziecka.

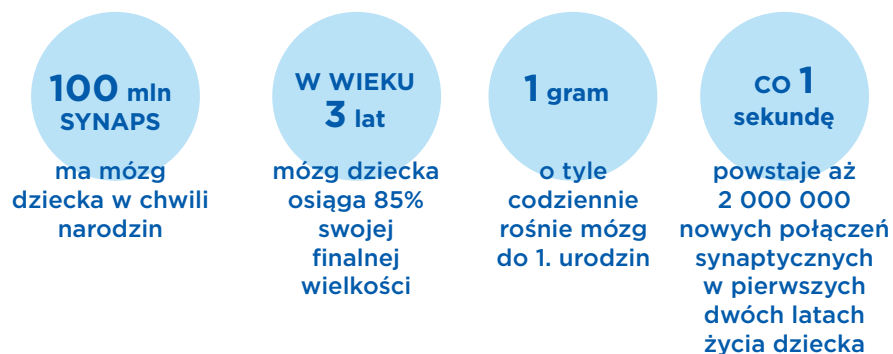
Mózg dziecka codziennie

„trenuje” odbieranie różnych bodźców i **uczy się**, jak odpowiednio na nie reagować.

Koordynuje wszystkie procesy, dzięki którym Twoje dziecko potrafi rozpoznawać otoczenie, kształtować wyobraźnię i zdobywać nowe umiejętności.



Czy wiesz, że...



Wszystkie struktury mózgu, w tym neurony i synapsy, są odpowiedzialne m.in. za myślenie, rozwój funkcji motorycznych, prawidłowe widzenie, słyszenie, odczuwanie smaku oraz za komunikację z innymi narządami.

Do budowy synaps, błon i neuroprzekazników niezbędne są składniki odżywcze, m.in. **kwas Omega 3** podawane w odpowiednich ilościach i proporcjach.

WSPIERAJ ROZWÓJ MÓZGU

Zadbaj, by dieta dziecka zawierała kwasy tłuszczowe ważne dla rozwoju mózgu i dobieraj zabawki, które stymulują jego rozwój.



ODPOWIEDNIE ŻYWIENIE

Energia jest bardzo ważna dla intensywnego rozwoju mózgu, który zużywa jej najwięcej spośród wszystkich narządów organizmu dziecka.

Nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy Omega 3:

- DHA (dokozaheksaenowy)
- ALA (alfa-linolenowy)

Nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy Omega 6:

- AA (arachidonowy)
- LA (linolowy)

są **niezbędne do budowy mózgu oraz komórek nerwowych i ich połączeń** odpowiedzialnych za przekazywanie bodźców z otoczenia. Kwasy DHA i AA są budulcem błon komórek nerwowych i siatkówki oka.

Do prawidłowego funkcjonowania komórek nerwowych (neuronów) niezbędne są także składniki mineralne i witaminy, m.in. **potas, wapń, żelazo, jod czy witaminy z grupy B**.



DOŚWIADCZANIE ŚWIATA

Przedstawiając dziecku w ciekawy sposób otaczającą rzeczywistość, **wspierasz rozwój jego inteligencji. Kontakt** z dzieckiem, **swoboda** w odkrywaniu świata i **mądre zabawki** również pomogą Ci w rozwijaniu umiejętności maluszka. Wybieraj dla dziecka zabawki:



mające wyraźne kolory



posiadające rozmaite faktury



o różnorodnych kształtach



wydające dźwięki

Warto wybierać **proste zabawki**, które stymulują rozwój jednego zmysłu i **wymagają zaangażowania**. Doskonałymi zabawkami są także **przedmioty codziennego użytku, bezpieczne dla dziecka**.

5 ZASAD DLA ROZWOJU MÓZGU DZIECKA

Codziennie możesz wspierać rozwój mózgu Twojego dziecka poprzez odpowiednią zabawę oraz sposób żywienia.

OTO 5 PROSTYCH ZASAD, KTÓRE WARTO STOSOWAĆ.



UROZMAICAJ RUTYNĘ

Stały plan dnia – w tym stałe pory posiłków i zabawy – dają dziecku poczucie bezpieczeństwa. W codziennej rutynie ważna jest jednak różnorodność. **Zmieniaj miejsce zabaw** dziecka i **urozmaicaj codzienne czynności**, by dostarczać maluszkowi różnych wrażeń, w tym kontaktu z innymi ludźmi.

Zmieniaj miejsce zabaw dziecka • urozmaicaj codzienne czynności



OPOWIADAJ I POKAZUJ ŚWIAT

Twój głos sprawia, że dziecko czuje się bezpiecznie. **Mówienie** do dziecka **stymuluje jego słuch, rozwija i ćwiczy pamięć i koncentrację, przygotowuje do nauki mowy**. Maluch **wcześnie zaczyna rozumieć** znaczenie powtarzanych słów, nawet jeśli jeszcze nie potrafi ich wymówić. Dlatego czytaj, opowiadaj i pokazuj świat w interesujący sposób.

Mów do dziecka jak najwięcej • opowiadaj i wskazuj różne przedmioty



POZWÓL DZIECKU POZNAWAĆ ŚWIAT WSZYSTKIMI ZMYŚLAMI

Maluch poznaje świat przez **obserwację i doświadczenie**. Sprawdza, co dzieje się z przedmiotami, kiedy upuszcza je lub chwytą. „Bada” Twoje reakcje na różne zachowania. Próbuje samodzielnego jedzenia. W ten sposób uczy się, jak funkcjonować w otaczającym go świecie. Pozwól dziecku na **samodzielność**, dbając o jego bezpieczeństwo.

Pozwól na samodzielne jedzenie • pozwól chwycić różne przedmioty



SKŁADNIKI POŻYWIENIA WAŻNE DLA ROZWOJU MÓZGU

Dla prawidłowego rozwoju mózgu dziecka niezwykle ważna jest **odpowiednio zbilansowana i urozmaicona dieta**, w której nie brakuje takich składników, jak kwasy z rodziny **Omega 3**, witaminy i składniki mineralne. W okresie rozszerzania diety, gdy dziecko poznaje smaki inne niż mleko, pozwól mu odkrywać i polubić różnorodne pokarmy.

Zadbaj o obecność w diecie kwasów tłuszczowych, w tym m.in. DHA i ALA



PAMIĘTAJ, ŻE DZIECKO NAŚLADUJE

Dzieci naśladują dorosłych. Uczą się od nich słów, gestów i zachowań. Naśladują **nawyki, postawy i sposób widzenia świata**. Dlatego Twoje zachowanie i reakcje na zachowania maluszka pomagają kształtować wzorce jego zachowań. **Zapewniając dziecku różne doświadczenia, wpływasz na wszystkie sfery jego rozwoju.**

Pozwól obserwować wyrażanie różnych emocji • zachęcaj do różnych form aktywności



MLEKO MAMY JEST NAJLEPSZE

Mleko mamy to idealna, kompleksowa kompozycja różnorodnych składników.

Zapewnia dziecku harmonijny rozwój i w naturalny sposób wspiera jego odporność.

W mleku mamy nie chodzi o jeden składnik, ale o kompleksową kompozycję składników.

WAŻNE DLA ROZWOJU I ODPORNOŚCI SKŁADNIKI MLEKA MAMY to m.in.:

- **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

Ilustracja kropli przedstawia wybrane składniki mleka matki, które zawiera dodatkowo unikalne składniki, w tym m.in. przeciwciała, hormony czy enzymy.

INNE UNIKALNE SKŁADNIKI

NUKLEOTYDY

SKŁADNIKI MINERALNE
w tym **ŻELAZO** i **WAPŃ**

WITAMINY w tym **A, C, B2**

OLIGOSACHARYDY MLEKA KOBIECEGO (HMO)

TŁUSZCZE w tym **DHA**

LAKTOZA

**W MLEKU MATKI
NIE CHODZI O JEDEN
IDEALNY SKŁADNIK,
ALE O KOMPLEKSOWĄ
KOMPOZYCJĘ
SKŁADNIKÓW.**

OLIGOSACHARYDY TO WYJĄTKOWY SKŁADNIK MLEKA MATKI

Karmiąc piersią, dostarczasz swojemu dziecku wyjątkowych składników. Wśród nich są oligosacharydy mleka matki.

- **Oligosacharydy mleka kobiecego** to trzeci pod względem ilości składnik mleka matki.
- W mleku kobiecym znajduje się **ponad 1000 różnych** oligosacharydów.
- Oligosacharydy mają różną strukturę. **Wyróżniamy m.in. krótko- i długołańcuchowe oligosacharydy**, które w pokarmie mamy występują w stosunku 9:1.
- Oligosacharydy stanowią **pożywienie dla dobroczynnych bakterii – mikrobioty przewodu pokarmowego** dziecka. Odżywiając mikrobiotę, oligosacharydy stymulują jej wzrost.
- Naukowcy udowodnili, że w mikrobiocie jelit noworodków i niemowląt karmionych wyłącznie piersią dominują „dobre” bakterie (*bifidobakterie* i *Lactobacillus*).
- Oligosacharydy poprzez wpływ na mikrobiotę mogą oddziaływać na układ odpornościowy dziecka.

Czym jest HMO?

HMO jest to skrót z języka angielskiego – Human Milk Oligosaccharides. Oznacza

oligosacharydy mleka kobiecego!

GDY KARMIENIE PIERSIĄ NIE JEST MOŻLIWE

Czasem, z różnych powodów, mama nie może karmić piersią lub decyduje się na mieszany sposób karmienia.

Co wtedy? Jakie mleko modyfikowane wybrać, by odpowiadało najlepiej na potrzeby dziecka i pomagało wspierać jego układ odpornościowy?

- Decyzję o wyborze mleka modyfikowanego najlepiej **skonsultować z zaufanym pediatrą lub położną**, która dobrze zna Twoje dziecko i jego potrzeby.
- Poszukując mleka modyfikowanego, warto sprawdzić, **czy jego skład jest odpowiedni i czy zawiera składniki naturalnie występujące w mleku matki**.
- **Wybór mleka modyfikowanego to ważna decyzja**, dlatego nie warto podejmować jej pochopnie.
- **Każde dziecko jest wyjątkowe i rozwija się we własnym tempie**. Mleko, które pasuje dziecku koleżanki, wcale nie musi być idealne dla Twojego malucha.
- Warto sprawdzić, czy w składzie mleka modyfikowanego znajdują się **ważne dla wspierania układu odpornościowego składniki** (witaminy, w tym A, C, D, oligosacharydy oraz składniki mineralne, w tym m.in. żelazo).



Mleka modyfikowane dzielą się na:

mleka
POCZĄTKOWE
oznaczone symbolem

1

dla niemowląt
od urodzenia

mleka
NASTĘPNE
oznaczone symbolem

2

dla dzieci po 6.
miesiącu życia

mleka
MODYFIKOWANE
oznaczone symbolami

3

4

5

dla dzieci od 1. roku życia
do wieku przedszkolnego

Podział ten jest bardzo istotny, ponieważ skład poszczególnych rodzajów mleka **musi odpowiadać potrzebom dziecka na danym etapie rozwoju**. A wiesz doskonale, że tempo, w jakim rośnie i rozwija się Twoje dziecko, jest imponujące!

MAMY PYTAJĄ

Czym jest karmienie mieszane?

Jeśli lekarz z uzasadnionych względów zdecyduje, że niemowlę powinno być karmione w sposób mieszany (czyli **karmienie zarówno pokarmem z piersi, jak i mlekiem modyfikowanym**), to na podstawie masy ciała dziecka oraz jego przybierania na wadze określi, jak dużo maluch – oprócz pokarmu mamy – powinien otrzymywać dodatkowego mleka. **Karmienie mieszane nie oznacza, że mama będzie musiała nagle całkowicie zrezygnować z karmienia piersią.** Wiele niemowląt świetnie radzi sobie zarówno ze ssaniem piersi, jak i smoczką w butelce.

Karmienie mieszane stosuje się w przypadku noworodków z nadmiernym spadkiem (powyżej 10% w porównaniu do masy urodzeniowej) lub z niedostatecznym przyrostem masy ciała. Lekarz może zalecić je także w sytuacji odwodnienia dziecka oraz czasem w trakcie leczenia hipoglikemii (zbyt niskiego stężenia glukozy we krwi). Karmienie mieszane może być również stosowane np. w przypadku, **gdy mama na jakiś czas musi przerwać karmienie piersią.** Decyzję o tym, które mleko modyfikowane wybrać i ile go podawać, należy podejmować wspólnie z lekarzem – może się okazać, że niemowlę potrzebuje **specjalistycznego preparatu mleko-zastępczego.**

Jak karmić mlekiem modyfikowanym, aby utrzymać karmienie piersią?

Istnieją **dwa możliwe sposoby** – pierwszy z nich polega na tym, że dodatkowe mleko, czyli **mleko modyfikowane, podaje się po każdym karmieniu piersią.** Drugi – aby naprzemiennie karmić dziecko **raz piersią, a raz butelką.** Ekspersi w dziedzinie żywienia niemowląt są jednak zgodni co do tego, że pierwszy sposób jest lepszą opcją – choćby dlatego, że głodne dziecko chętniej będzie ssało pierś mamy, co w efekcie pobudzi piersi do produkcji mleka. Dzięki temu może się również okazać, że dokarmianie nie będzie już wkrótce potrzebne.

Dodatkowo **mleko najlepiej podawać poprzez specjalistyczny smoczek o kształcie przypominającym sutek.** Ponadto powinien być on **twardy i koniecznie z małą dziurką, żeby dziecko musiało się napracować,** aby zjeść porcję mleka – dokładnie tak, jak ma to miejsce w przypadku ssania piersi. To bardzo ważne, ponieważ jeśli niemowlę poczuje, że pokarm z butelki wypływa łatwiej i szybciej, nie będzie chciało już ssać piersi mamy.

Czy powinnam karmić piersią, kiedy jestem przeziębiona?

Karmienie piersią jest możliwe, nawet jeśli mama jest przeziębiona, ma grypę lub infekcję dróg oddechowych – wystarczy, jeśli wtedy do karmienia założy na twarz maseczkę, by nie zarazić dziecka.

Pamiętaj! Jeżeli musisz przez krótki czas lub jednorazowo przyjąć lek, np. przeciwbólowy lub na przeziębienie czy grypę, odciągnij mleko przed zażyciem leku i podaj je dziecku. Pokarm, który może zawierać lek, odciągnij i wylej. **Zapytaj lekarza, przez jaki czas nie powinnaś karmić piersią z powodu zażycia leku.**

Kiedy nie mogę karmić piersią?

Najlepszym pokarmem dla dziecka jest Twoje mleko, które dostarcza mu niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach. Jeżeli jednak nie możesz lub nie chcesz karmić piersią, bądź spokojna – **z pomocą pediatry możesz wybrać odpowiednie mleko modyfikowane,** dopasowane do wieku i potrzeb Twojego dziecka.

Powody, dla których mamy przestają karmić piersią i decydują się na mleko modyfikowane, są bardzo różne. **Do takiej decyzji skłaniają np.:**

- ciężkie, przewlekłe choroby, wiążące się z dużym obciążeniem organizmu mamy,
- przyjmowanie leków, które mogą wpływać na skład pokarmu,
- choroba dziecka – niektóre rzadkie, wrodzone choroby, w których mleko mamy nasila objawy,
- powrót do pracy.

Niezależnie od tego, jaka jest przyczyna, dla której rezygnujesz z karmienia piersią, pamiętaj – **to Twoja decyzja i masz prawo ją podjąć. Ważne, by była świadoma i przemyślana.**

Jak wybrać mleko modyfikowane?

Mleko mamy ma unikalny skład, dzięki któremu zapewnia dziecku prawidłowy wzrost i rozwój, ma dobroczynny wpływ na rozwój korzystnej mikrobioty jelitowej, wzmacnia dojrzewający układ odpornościowy oraz wspiera rozwój wzroku i mózgu dziecka.

Mleka modyfikowane dostępne na rynku muszą spełniać podstawowy warunek – **dostarczać dziecku składników niezbędnych do rozwoju.** Wybierając mleko modyfikowane, **swoją decyzję skonsultuj z lekarzem,** który powinien znać Twoje dziecko i jego wyjątkowe potrzeby. Sprawdź, co na temat wyboru mleka radzi nasz ekspert:

- **Bądź świadoma.** Jeżeli zdecydujesz się na karmienie wyłącznie butelką, możesz napotkać na pewne trudności w przypadku chęci powrotu do karmienia piersią. Przed podjęciem decyzji o karmieniu mlekiem modyfikowanym, skontaktuj się z lekarzem, który wyjaśni, jaki wpływ Twoja decyzja będzie miała na Ciebie i dziecko.
- **Dbaj o jakość.** Zawsze stosuj wyłącznie mleko przeznaczone specjalnie dla niemowląt, bo ono odpowiada najwyższemu standardom jakościowym. Pamiętaj, że podawanie pokarmów, które nie są przeznaczone dla niemowląt, może być szkodliwe dla zdrowia dziecka.
- **Stosuj się do instrukcji producenta.** Podczas przechowywania i przygotowania mleka modyfikowanego zwróć szczególną uwagę na higienę. Mleko przygotowuj zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu i bezpośrednio przed podaniem dziecku. Pamiętaj, by nigdy nie podawać dziecku ponownie niewykorzystanej części pokarmu.

Kiedy wprowadzasz mleko modyfikowane, obserwuj reakcję dziecka na każdy mleczny posiłek. Jeśli coś Cię zaniepokoi, skonsultuj się z lekarzem, by dobrać mleko, które Twoje dziecko będzie pić z przyjemnością i które będzie odpowiadało jego potrzebom.

WSPIERAJ PRAWIDŁOWY ROZWÓJ, W TYM ODPORNOŚĆ* TWOJEGO DZIECKA OD NIEMOWŁAKA DO PRZEDSZKOLAKA

po **6.** miesiącu życia

2



LUB



Bebilon 2
350 g, 800 g, 1100 g
Mleko następne

Bebilon Profutura 2
800 g
Mleko następne

od **1.** do **2.** roku życia

3



LUB



Bebilon 3
800 g, 1100 g
Mleko modyfikowane
powyżej 1. roku

Bebilon Profutura 3
800 g
Mleko modyfikowane
powyżej 1. roku

po **2.** roku życia

4



LUB



Bebilon 4
800 g, 1100 g
Mleko modyfikowane
powyżej 2. roku

Bebilon Profutura 4
800 g
Mleko modyfikowane
powyżej 2. roku

dla **przedszkolaka**

5



Bebilon 5
1100 g
Mleko modyfikowane
dla przedszkolaka

KONTYNUACJA KARMIENIA MLEKIEM BEBILON PROSYNEO HA 1



2

Bebilon PROSYNEO HA 2
400 g
Mleko następne
ze zhydrolizowanym
białkiem



3

Bebilon PROSYNEO HA 3
400 g
Ze zhydrolizowanym białkiem

Karmienie piersią wraz z urozmaiconą dietą jest rekomendowanym sposobem żywienia niemowląt i małych dzieci.

* Zawiera witaminy C i D ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

BEBILON 2

Kompletna kompozycja ze składnikami naturalnie występującymi w mleku matki*, aby pomóc Ci wspierać prawidłowy rozwój Twojego dziecka, w tym jego odporność**.

UNIKALNA FORMUŁA

DHA i ALA (Omega 3) dla rozwoju mózgu oraz **AA (Omega 6)**, naturalnie występujące w mleku matki.

Niezbędne witaminy i składniki mineralne w odpowiednich ilościach, w tym:

- **witaminy A, C i D** dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego,
- **jod i żelazo** dla prawidłowego rozwoju poznawczego.



Unikalna kompozycja **oligosacharydów GOS/FOS** odwzorowuje kompozycję oligosacharydów mleka matki.

HMO 3'GL: Oligosacharyd mleka kobiecego 3'GL naturalnie występuje w mleku matki. 3'GL pochodzi z naszego unikalnego procesu.

Zgodnie z przepisami prawa zawiera DHA, ALA, jod, żelazo oraz witaminy A, C i D.

Wspieraj rozwój Twojego dziecka, w tym jego układ odpornościowy**, od niemowlaka do przedszkolaka i kontynuuj podawanie mleka Bebilon.



powyżej
6. miesiąca życia



powyżej
1. roku życia



powyżej
2. roku życia



dla przedszkolaka

* Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt. Kompletna kompozycja Bebilon 2 zgodna z przepisami prawa. Laktoza, DHA, witaminy, żelazo, wapń oraz nukleotydy naturalnie występują w mleku matki.

** Zawiera witaminy A, C i D ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

MLEKO MATKI TO NASZA INSPIRACJA



KOMPLETNA KOMPOZYCJA ZE SKŁADNIKAMI NATURALNIE WYSTĘPUJĄCYMI W MLEKU MATKI,

aby pomóc Ci wspierać prawidłowy rozwój Twojego dziecka, w tym m.in. jego odporność**.

Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt. Kompletna kompozycja Bebilon 2 zgodna z przepisami prawa. Ilustracja kropli w sposób uproszczony przedstawia wybrane składniki Bebilon 2, wśród których laktoza, DHA, witaminy, żelazo, wapń oraz nukleotydy naturalnie występują w mleku matki. Oligosacharydy GOS/FOS (9:1) odwzorowują kompozycję oligosacharydów mleka matki.

* Wśród mlek następnych, na podstawie badania przeprowadzonego przez Kantar Polska S.A. w lutym 2019 r.

** Zawiera witaminy A, C i D ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

*** 3'GL pochodzi z naszego unikalnego procesu.



BEBILON PROFUTURA 2

Zawiera unikalną kompozycję oligosacharydów GOS/FOS, która odwzorowuje kompozycję oligosacharydów mleka matki oraz nasz najwyższy poziom HMO* (oligosacharydów mleka kobiecego).

UNIKALNA
KOMPOZYCJA
OLIGOSACHARYDÓW
GOS/FOS

Unikalna kompozycja oligosacharydów GOS/FOS – odwzorowuje kompozycję oligosacharydów mleka matki.

NASZ
NAJWYŻSZY
POZIOM
HMO*

Nasz najwyższy poziom HMO* (oligosacharydów mleka kobiecego): 2'FL i 3'GL, naturalnie występujących w mleku matki. 3'GL powstaje w wyniku naszego unikalnego procesu.

WYJĄTKOWY
PROFIL
KWASÓW
TŁUSZCZOWYCH

Wyjątkowy profil kwasów tłuszczowych – w tym:

- Omega 3 (DHA i ALA) – dla rozwoju mózgu,
- Omega 6 (AA) – naturalnie występujący w mleku matki,
- OPO** – występujący w mleku matki.

WITAMINY
I SKŁADNIKI
MINERALNE

- Witaminy i składniki mineralne – w odpowiednich ilościach, w tym:
- A, C i D – ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego,
- B2 (ryboflawina) – wpływa na prawidłowy metabolizm energetyczny,
- żelazo i jod – ważne dla rozwoju poznawczego,
- cynk – niezbędny dla prawidłowego wzrostu.

NOWOCZESNE
OPAKOWANIE

Nowoczesne opakowanie – zwiększa komfort użytkowania.

Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt.

Zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

* Wśród milk następnych Nutricia.

** Struktura tłuszczu zawierająca β -palmitynian, naturalnie występujący w mleku matki.

NASZA NAJBARDZIEJ ZAAWANSOWANA FORMUŁA



WSPIERAJ PRAWIDŁOWY ROZWÓJ* DZIECKA JUŻ OD Wczesnych CHWIL.

Wybierz BebiLON Profutura 2, naszą najbardziej zaawansowaną formułę z najwyższym poziomem oligosacharydów**.

GDY
WYŁĄCZNE
KARMIEŃ
PIERSIĄ NIE JEST
MOŻLIWE

Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt.

* Zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

** W porównaniu do innych milk następnych na rynku, na podstawie danych zebranych w lutym 2020 r.

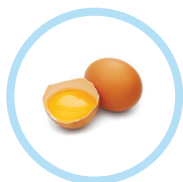
ALERGIA POKARMOWA

Alergia pokarmowa to niepożądana reakcja układu odpornościowego na składniki zawarte w pożywieniu.

Do częstych alergenów należą:



białko mleka krowiego



jaja



zboża (szczególnie pszenica)



ryby i owoce morza



orzechy

NA ROZWÓJ ALERGII MAJĄ WPŁYW:

CZYNNIKI GENETYCZNE

wywiad rodzinny w kierunku alergii
20-40% większe ryzyko alergii

INNE CZYNNIKI

cesarskie cięcie
nawet **30% większe ryzyko alergii**

antybiotyki
2 x większe ryzyko astmy

zanieczyszczenia
nawet **20% większe ryzyko wystąpienia świstów**

Sprawdź, czy Twoje dziecko znajduje się w grupie ryzyka.

Czy któreś z poniższych stwierdzeń ma zastosowanie? Poproś pediatrę o rekomendację żywieniową dla Twojego dziecka:

- ☐ Czy ktoś z najbliższej rodziny dziecka cierpi z powodu alergii?
- ☐ Czy w trakcie ciąży musiałaś stosować antybiotykoterapię?
- ☐ Czy Twoja ciąża zakończyła się przez cesarskie cięcie?
- ☐ Czy Twoje dziecko przyjmowało antybiotyki we wczesnym okresie życia?

DIETA ELIMINACYJNA

Dieta eliminacyjna to czasowe wykluczenie z diety dziecka pokarmów będących przyczyną alergii, a w ich miejsce wprowadzenie produktu o zbliżonej wartości odżywczej.

U dzieci ze stwierdzoną alergią pokarmową zaleca się stosowanie diety eliminacyjnej.

Odpowiednio zbilansowana dieta eliminacyjna

wykluczenie pokarmu alergizującego + wprowadzenie produktu o zrównoważonej właściwości odżywczej



Odpowiednio zbilansowana dieta eliminacyjna powoduje **ustąpienie lub złagodzenie objawów** alergii i zapewnia dziecku prawidłowy rozwój.

Niewłaściwie stosowana dieta eliminacyjna może prowadzić do **niedoborów żywieniowych**, spowodowanych wykluczeniem z diety zbyt wielu składników pokarmowych. Dlatego z diety należy wyeliminować tylko produkty wywołujące u dziecka objawy alergii.

Czy wiesz, że...

Alergia pokarmowa bywa mylona z nietolerancją laktozy. Jednak przyczyny tych dolegliwości są różne. Alergia na białko mleka krowiego jest niepożądaną reakcją układu odpornościowego na białko zawarte w pokarmach, natomiast nietolerancja laktozy ma podłoże metaboliczne. Kluczowe znaczenie ma odpowiednia diagnoza, która wskaże źródło problemu.

Z diety alergika nie należy wykluczać preparatów zawierających laktozę, która jest ważna dla prawidłowego rozwoju dziecka, w tym dla rozwoju mózgu.

W przypadku stwierdzonej nietolerancji laktozy, warto porozmawiać z lekarzem na temat wyboru odpowiedniego preparatu mlekozastępczego.

BEBILON PROSYNEO HA 2

Mleko następne ze zhydrolizowanym białkiem.

Od przyjścia dziecka na świat jego układ odpornościowy stopniowo dojrzewa. Istnieją **czynniki, które mogą stanowić wyzwanie dla jego rozwoju**, np. poród drogą cięcia cesarskiego lub ekspozycja na antybiotyki we wczesnym okresie życia.

Nasz zespół 400 naukowców i ekspertów od 40 lat prowadzi badania nad układem odpornościowym. Umożliwiły one **stworzenie zaawansowanego naukowo mleka następnego dla niemowląt Babilon PROSYNEO HA 2**.

CZY KTÓREŚ Z PONIŻSZYCH STWIERDZEŃ MA ZASTOSOWANIE W TWOIM PRZYPADKU?

- Poród drogą **cięcia cesarskiego**.
- Ekspozycja na **antybiotyki** we wczesnych okresach życia dziecka.
- Ktoś z najbliższej rodziny dziecka (rodzice, rodzeństwo) cierpi z powodu **alergii**.

Jeżeli odpowiedziałas „tak” na którekolwiek pytanie, skonsultuj z lekarzem stosowanie Babilon Prosyneo HA 2.



SKŁADNIKI PRZEBADANE NAUKOWO

Jedyna formuła, która łączy Syneo™ i unikalną strukturę białka delikatnie pociętą na mniejsze fragmenty.



- Unikalna kompozycja galakto- i fruktooligosacharydów
- Jedna z bakterii naturalnie występująca w jelitach niemowląt karmionych piersią

Karmienie piersią jest najważniejszym sposobem żywienia niemowląt. Babilon Prosyneo™ HA 2, zgodnie z przepisami prawa, zawiera witaminy C i D oraz ALA.

ROZSZERZANIE DIETY

Mleko matki stanowi podstawę żywienia dziecka do końca 6. miesiąca życia, a następnie karmienie piersią jest kontynuowane wraz z rozszerzaniem diety.

Po 6. miesiącu życia mleko przestaje wystarczać do zaspokojenia rosnących potrzeb żywieniowych szybko rozwijającego się dziecka.

Najwyższa pora na rozszerzanie diety dziecka, czyli stopniowe wprowadzanie do jadłospisu innych pokarmów niż samo mleko. Dzieci karmione mlekiem matki lub mlekiem modyfikowanym mogą rozpocząć swoją przygodę z urozmaicaniem diety wcześniej, bo już po ukończeniu 4. miesiąca życia.

Wybieraj żywność przeznaczoną dla niemowląt i małych dzieci **oznaczoną wskazaniem wiekowym**. Ucząc dziecko dobrych nawyków żywieniowych i zapewniając różnorodne posiłki, możesz mieć realny wpływ na jego prawidłową dietę teraz i w przyszłości.

Zgodnie z zaleceniami **rozszerzanie diety należy rozpocząć** nie wcześniej niż po ukończeniu przez dziecko 17. tygodnia życia i nie później niż w 26. tygodniu życia*.



JAK ROZPOCZĄĆ ROZSZERZANIE DIETY DZIECKA?

1. Zaczniij od **pojedynczych warzyw**. W ten sposób maluszek pozna i polubi ich smak, zanim spróbuje bardziej słodkich owoców.
2. Gdy dziecko zaakceptuje smak warzyw, podaj **pojedyncze owoce**.
3. Wprowadź do diety **zbożowe kaszki** – to idealny posiłek na śniadanie.
4. Stopniowo wprowadzaj **dania z mięsem i rybami**, proponuj też **większą różnorodność** warzyw, owoców i zbóż.

Chcesz wiedzieć **więcej o rozszerzaniu diety**? Zajrzyj na **bobovita.pl!**



Ważne informacje: Zaleca się kontynuację karmienia piersią podczas wprowadzania pokarmów uzupełniających. Karmienie piersią powinno trwać tak długo, jak jest to pożądane przez matkę i dziecko. Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka.

* Agostoni C., Decsi T., Fewtrell M. et al, ESPGHAN Committee on Nutrition. Complementary feeding: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2008; 46: 99-110.

KALENDARZ ROZWOJU DZIECKA W WIEKU 1-3 LATA



12 miesięcy
wiek dziecka

15 miesięcy
wiek dziecka

18 miesięcy
wiek dziecka



24 miesiące
wiek dziecka

30 miesięcy
wiek dziecka



36 miesięcy
wiek dziecka



MOWA

coraz lepiej rozumie się z bliskimi

czas, by przejść na **Bebilon 3**

poznaje słowo „nie” i zaczyna sprawdzać, na co może sobie pozwolić

codziennie powiększa swój zasób słów
zaczyna komunikować swoje potrzeby fizjologiczne

pyta o wiele rzeczy i intensywnie poszerza swoje słownictwo

czas, by przejść na **Bebilon 4**

zna około 300 słów, buduje pełne zdania, większość jego wypowiedzi jest zrozumiała dla dorosłych

zna ponad 900 słów, potrafi budować logiczne zdania

czas, by przejść na **Bebilon 5**



EMOCJE

łączy już konkretne imiona z osobami

w tym okresie mama jest dla dziecka całym światem

powoli określa swoje preferencje, jeśli chodzi o ulubione ubrania czy posiłki

koncentruje się na dłuższej opowieści czy czytanej na głos bajce

domaga się samodzielności – wszystko chce spróbować zrobić samo

wie, jak okazywać podstawowe emocje
coraz chętniej poznaje nowe osoby



RUCH

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

chętnie szpera po schowkach i szufladach, wkłada i wyjmuje rozmaite rzeczy

choć umie już chodzić, wciąż może woleć raczkowanie, dzięki któremu przemieszcza się szybciej

rozpiera je energia, którą można wykorzystać na placu zabaw

angażuje się w domowe obowiązki, dzięki którym zdobywa nowe umiejętności

jest bardzo sprawne ruchowo, umie już stać na jednej nóżce, umyć rączki czy rzucić piłkę do przodu



ZABAWA

zaczyna samodzielnie bawić się zabawkami

przeżywa fascynację kredkami i rysowaniem

rozdziela części ciała i potrafi wskazać je na obrazku

jest małym artystą – chętnie maluje, rysuje, gniecie i lepi

naśladuje dorosłych, bawi się w przedrzeźnianie

chętnie uczestniczy w różnego rodzaju zabawach

Karmienie piersią wraz z urozmaiconą dietą jest rekomendowanym sposobem żywienia małych dzieci.

SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT

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 MODYFIKOWANY 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. tydzień 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 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**
- **PRÓBKI 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_03_12_001



Zadbaj o przyszłość już dziś
Bebilon 2