



ŻYWIENIE W OKRESIE NIEMOWLĘCYM I PONIEMOWLĘCYM

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów

KARMIENIE PIERSIĄ

Według wytycznych ESPGHAN należy promować wyłączne karmienie piersią przez co najmniej pierwsze 4 miesiące życia. Jednak celem, do którego należy dążyć jest wyłączne karmienie piersią do 6 miesiąca życia. Nie należy w tym czasie podawać innych płynów (wody, soków, mieszanek).

Przeciwwskazania do karmienia piersią:

Ze strony dziecka bezwzględny przeciwwskazaniem są:

- klasyczna galaktozemia
- wrodzony niedobór laktazy (zdarza się bardzo rzadko; opisano kilkadziesiąt przypadków)

Ze strony dziecka względnymi przeciwwskazaniami są:

- ciężki stan dziecka
- rozszczep podniebienia utrudniający ssanie
- wyniszczenie
- niektóre wady serca, w których wysięk związany ze ssaniem stanowi zbyt duże obciążenie - wtedy podajemy ściągnięty kobiecie pokarm (łyżeczką, sondą, butelką)

Przeciwwskazania ze strony matki:

- czynna nieleczona gruźlica
- AIDS i HIV
- zakażenie wirusami wywołującymi białaczkę lub chłoniaka
- konieczność leczenia matki wybranymi lekami (tzw. kategoria L5)

Nie stanowią przeciwwskazania:

- ostra choroba infekcyjna u matki
- zakażenie wirusem herpes simplex (wyjątek: karmienie z piersi, na której obecne są zmiany)
- zapalenie gruczołów piersiowych
- popękane brodawki lub ból brodawek podczas karmienia
- poród przez cesarskie cięcie
- fenyloketonuria (niemowlę musi dodatkowo dostawać mleko ubogofenyloalaninowe)

Kobiety pokarm pokrywa zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze. Wyjątek stanowią witamina K oraz witamina D.

ŻYWIENIE SZTUCZNE

Produkty zastępujące mleko kobiece:

- preparaty do początkowego żywienia niemowląt, w tym mleko początkowe
- preparaty do dalszego żywienia niemowląt, w tym mleko następne

Produkty zastępujące mleko kobiece wytwarzane są zwykle z białek mleka krowiego poddanego niezbędnym zmianom.

Mogą być też wytwarzane z hydrolizatów białka, izolatów białka sojowego lub z mleka koziego.

POKARMY UZUPEŁNIAJĄCE

Wiek wprowadzania:

- zgodnie ze stanowiskiem ESPGHAN produkty uzupełniające należy wprowadzać po ukończeniu 17 tyg. życia (początek 5 m-ca), ale nie później niż przed ukończeniem 26 tyg. życia (początek 7 m-ca życia)

Kolejność wprowadzania:

- z uwagi na większe trudności w akceptacji smaku warzyw warto je wprowadzać najpierw, a owoce po około 2 tygodniach, kontynuując podawanie warzyw
- posiłki bezmleczne powinny stopniowo zastępować mleko, tak aby pod koniec 1 roku życia niemowlę otrzymywało 2 lub maksymalnie trzy posiłki mleczne na dobę

Częstość posiłków:

- według WHO dzieci częściowo karmione piersią powinny otrzymywać w 6-8 m-cu życia dwa/trzy posiłki uzupełniające, a w 9-24 miesiącu życia trzy/cztery posiłki uzupełniające i jedną/dwie przekąski
- przy karmieniu mlekiem modyfikowanym cztery/pięć posiłków oraz jedna/dwie przekąski

Produkty o właściwościach potencjalnie alergizujących:

- **orzeczki ziemne** - w praktyce stosuje się masło orzechowe lub mąkę z orzeszków - 1/2 łyżeczki 1-3 razy w tygodniu
- **jajo kurze** - musi być dobrze ugotowane; 1/3-1/2 jajka na twardo raz/dwa razy w tygodniu
- **gluten** - może być wprowadzany w dowolnym okresie między 4 a 12 miesiącem życia
- **mleko krowie** - nie należy stosować go jako głównego napoju do ukończenia 12 m-ca życia. Po roku codzienne spożycie nie powinno przekraczać 500 ml
- **mleko kozie lub owcze** - nie należy stosować przed ukończeniem 12 m-ca życia
- **sól, cukier** - należy unikać dodawania do potraw i napojów
- **miód** - nie należy wprowadzać przed 12 m-cem
- **mięso** - należy rozpocząć od drobiu, wołowiny, jagnięciny, królika. Początkowa porcja powinna wynosić 10g gotowanego mięsa dziennie dodawanego do przecieru jarzynowego, która zwiększa się do 20g pod koniec 1 roku życia
- **ryby** - nie należy podawać ryb drapieżnych. Ryby należy podawać w małych porcjach. Początkowo nie częściej niż raz w tygodniu. W późniejszym wieku zalecane jest spożywanie ryb co najmniej 1-2 razy w tygodniu
- **soki owocowe** - nie mają przewagi nad całymi owocami. Nie powinny być podawane przed ukończeniem 12 miesiąca życia



KONTAKT



Tomaszów Mazowiecki
ul. Jana Pawła II 35



www.szpitalwtomaszowie.pl



dietetyk@tcz.com.pl



ŻYWIENIE W OKRESIE NIEMOWLĘCYM I PONIEMOWLĘCYM

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów

SCHEMAT ŻYWIENIA DZIECI W 1. ROKU ŻYCIA

Wiek (m.ż)	Karmienie piersią (liczba karmień)	Karmienie mlekiem modyfikowanym (liczba posiłków)	Karmienie mlekiem modyfikowanym orientacyjna wielkość porcji (ml)	Podstawa żywienia	Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów
1	8-12	8-10	110 (10-120)	karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym	płynne	mleko matki lub mleko modyfikowane
2-4	8-12	6	120-140	karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym	płynne	mleko matki lub mleko modyfikowane
5-6	8-12	5	150-160	karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym	gładkie puree	<ul style="list-style-type: none"> gotowane, miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo lub puree ziemniaczane kaszki/kleiki bezglutenowe produkty glutenowe (początkowo w małych ilościach)
7-8	6-8	5	170-180	karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym	pokrojone , posiekane , podawane do ręki	<ul style="list-style-type: none"> zmiksowane/ drobno posiekane mięso, ryby rozniecione gotowane warzywa i owoce miękkie kawałki/ cząstki warzyw, owoców, mięsa, podawane do ręki kasze, pieczywo pełne mleko krowie po 12 m.ż. (małe dawki mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających)
9-12	6-8	4-5	190-220	karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym	3 posiłki mleczne od 7-8 m.ż. (u dzieci karmionyc h piersią liczba karmień może być większa)	<ul style="list-style-type: none"> zmiksowane/ drobno posiekane mięso, ryby rozniecione gotowane warzywa i owoce miękkie kawałki/ cząstki warzyw, owoców, mięsa, podawane do ręki kasze, pieczywo pełne mleko krowie po 12 m.ż. (małe dawki mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających)