



New Jersey WIC

Poradnik karmienia niemowląt



Wskazówki

Karmienie mlekiem matki i mieszanką



Mleko matki lub mieszanka to wszystko, czego dziecko potrzebuje przez pierwsze 6 miesięcy życia. Układ pokarmowy Twojego dziecka nie jest jeszcze gotowy na nic więcej do ukończenia 6 miesięcy życia.

Karmienie piersią jest naturalną czynnością, ale może wymagać czasu i praktyki. Konsultant laktacyjny WIC może pomóc Ci i wesprzeć Cię w okresie karmienia piersią.

W przypadku karmienia butelką podawaj na raz małą ilość.

W przypadku mieszanki dla niemowląt przygotuj tylko ilość potrzebną do nakarmienia dziecka. To pozwala uniknąć marnowania mieszanki.

- Trzymaj dziecko w prawie pionowej pozycji, podpierając główkę i szyję.
- Nie podpieraj butelki. Trzymaj butelkę w płaskiej, bocznej pozycji, aby smoczek był w połowie wypełniony mlekiem.
- Dotknij smoczkiem policzka dziecka lub górnej wargi i poczekaj, aż dziecko otworzy szeroko buzię. Nie wmuszaj dziecku butelki.
- Po przyssaniu się dziecka do smoczka nie odchylaj dziecka lub nie przechylaj butelki w górę.
- Obserwuj, czy dziecko przerywa jedzenie i obniż butelkę, aby smoczek był pusty, ale pozostał w buzi dziecka podczas przerwy w jedzeniu.
- Jeśli dziecko przestanie ssać, obraca się lub zasypia, skończ karmienie. Nigdy nie zmuszaj dziecka do skończenia butelki.



American Academy of Pediatrics zaleca **zaleca karmienie wyłącznie piersią przez pierwsze sześć miesięcy** i kontynuację tego sposobu karmienia **przez 2 lata, lub dłużej**, zgodnie z potrzebami matki i dziecka.

Wskazówki cd.

Podawanie pokarmów stałych



Poczekaj z wprowadzaniem pokarmów stałych, do momentu aż dziecko:

potrafi usiąść i utrzymać główkę.

otwiera buzię, kiedy widzi jedzenie.

potrafi objąć zamkniętymi ustami łyżkę.

- Wprowadzaj za każdym razem jeden rodzaj pokarmu, aby móc zaobserwować oznaki alergii. Poczekaj 5 dni przed wprowadzeniem nowego rodzaju pokarmu.
- Symptomy alergii pokarmowej mogą obejmować świszczący oddech, wysypkę lub biegunkę.
- Podawaj dziecku różne rodzaje płatków zbożowych (owsiane, żytnie i ryżowe). Płatki ryżowe mogą zawierać arsen, a podawanie różnych rodzajów płatków jest zdrowe dla dziecka.
- Po wprowadzeniu pokarmów stałych mała ilość wody podawana w porze posiłków jest świetnym wyborem. Dziecko nie powinno pić soku i słodzonych napojów przed ukończeniem pierwszego roku życia.



Dzieci poniżej pierwszego roku życia **NIE** powinny spożywać miodu, mleka krowiego lub innych napojów bezmlecznych lub żywności, która może spowodować zadławienie, takiej jak orzechy i całe winogrona.

Wprowadzanie masła orzechowego

Badania sugerują, że podawanie rozcieńczonego masła orzechowego dziecku może pomóc zapobiec rozwinięciu się alergii na orzechy ziemne w przyszłości. To może być istotne szczególnie w przypadku rodzin z alergiami pokarmowymi lub alergii związanych z jajkami, takimi jak egzema lub inne problemy skórne. Skonsultuj się z pediatrą Twojego dziecka w sprawie wprowadzenia masła orzechowego, jeśli w Twojej rodzinie wykryto jedną z tych przypadłości.

Wprowadź masło orzechowe do diety dziecka w wieku 6 miesięcy po wprowadzeniu innych pokarmów stałych. Obserwuj wszelkie reakcje dziecka przez dwie godziny po spożyciu.



Jak rozcieńczyć masło orzechowe

Zmieszaj masło orzechowe z wodą, mieszanką lub jedzeniem:

- Rozcieńcz 2 łyżeczki masła orzechowego 2-3 łyżeczkami gorącej wody, mieszanki lub mleka matki. Pozostaw do ostygnięcia przed podaniem.
- Zmieszaj 2 łyżeczki masła orzechowego z 2-3 łyżkami stołowymi pokarmu takiego jak płatki dla niemowląt lub przetartych owoców, warzyw, kurczaka lub tofu.
- Rozsmaruj cienką warstwę masła orzechowego na krakersie lub paluszku z tosta.

Każde dziecko jest inne. Aby pomóc zredukować ryzyko wystąpienia alergii, przedyskutuj wprowadzenie orzechów ziemnych, jajek lub innej alergogennej żywności ze swoim dostawcą usług medycznych, zanim dziecko ukończy 6 miesięcy życia.