

ŻYWIENIE DZIECKA W PIERWSZYM ROKU ŻYCIA

**DIETETYK
RADZI**



ŻYWIENIE DZIECKA W PIERWSZYM ROKU ŻYCIA



MAGDALENA CZYRYNDA-KOLEDA
MAGDALENA JARZYŃKA-JENDRZEJEWSKA
MONIKA STROMKIE-ZŁOMANIEC
EWA SYPNIK-POGORZELSKA



[Kup książkę](#)

ŻYWIENIE DZIECKA W PIERWSZYM ROKU ŻYCIA

Praca zbiorowa:

MAGDALENA CZYRYNDA-KOLEDA
MAGDALENA JARZYŃKA-JENDRZEJEWSKA
MONIKA STROMKIE-ZŁOMANIEC
EWA SYPNIK-POGORZELSKA

Copyright © 2018 by Wydawnictwo RM

Wydawnictwo RM, 03-808 Warszawa, ul. Mińska 25, rm@rm.com.pl, www.rm.com.pl

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy.

Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli.

Wydawnictwo RM dołożyło wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książki, jednakże nikomu nie udziela żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM nie jest w żadnym przypadku odpowiedzialne za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji, nawet jeśli Wydawnictwo RM zostało zawiadomione o możliwości wystąpienia szkód.

Edytor: Justyna Mrowiec

Redaktor prowadzący: Irmina Wala-Pęgierska

Redakcja: Beata Bakoń

Korekta: Mirosława Szymańska

Nadzór graficzny: Grażyna Jędrzejec

Projekt okładki: Anna Jędrzejec

Zdjęcia: Shutterstock.inc

Projekt graficzny książki i wyposażenie ilustracyjne: Agata Chmielewska

Redakcja techniczna: Anna Nieporęcka

Skład: Marcin Fabijański

Druk i oprawa: Oficyna Wydawnicza READ ME – Drukarnia w Łodzi,
Olechowska 83, (42) 649-33-91, druk@readme.pl, <http://druk.readme.pl>

ISBN 978-83-7773-656-2

W razie trudności z zakupem tej książki prosimy o kontakt z wydawnictwem: rm@rm.com.pl

[Kup książkę](#)

Spis treści

Zamiast wstępu, czyli o naszych dzieciach i ich apetytach... ____	7
ZASADY ŻYWIENIA DZIECKA _____	19
Karmienie piersią _____	20
Skład mleka kobiecego _____	21
Dieta mamy karmiącej piersią _____	23
Karmienie sztuczne – rodzaje mleka modyfikowanego _____	26
Rozszerzanie diety – schemat żywienia dzieci w pierwszym roku życia _____	30
Zmiany w schemacie żywienia dzieci _____	31
Co to jest <i>responsive feeding</i> ? _____	31
Naturalne karmienie do 6. miesiąca życia _____	32
Kolejność wprowadzania produktów _____	32
Jak i kiedy wprowadzać pokarmy stałe? _____	41
Posiłki o właściwej konsystencji _____	43
Czy moje dziecko się najadło? _____	44
Płyny w diecie dziecka _____	48
Dziecko a słodczy _____	50
Życie od kuchni, czyli kilka pożytecznych rad _____	52
Bezpieczeństwo mikrobiologiczne w kuchni _____	52
Robimy zakupy _____	54
Słoiczki – gotowe posiłki dla dzieci _____	58
Pierwsze warzywa _____	60
Pierwsze owoce _____	61

Zupki _____	62
Obiadki _____	62
Desery owocowe i owocowo-mleczne _____	64
Tadek niejadek _____	66
Co jedzą dzieci w Japonii i innych krajach? _____	70
Dzieci z dużym apetytem _____	72
Dzieci otyłe _____	74
Problemy żołądkowo-jelitowe, czyli kupka do obserwacji _____	78
Biegunka – kiedy zacząć się martwić? _____	81
BLW i inne metody rozszerzania diety dziecka _____	83
Wegetarianizm _____	85
Bibliografia _____	88
PRZEPISY _____	93
Spis potraw _____	94
Zupy – pierwsza łyżeczka _____	98
Kaszki, płatki i owoce _____	110
Musy, koktajle, soki _____	120
Pasty _____	128
Zupy – kolejne łyżeczki _____	134
Jajecznice i omlety _____	146
Dania z makaronem _____	152
Risotto _____	160
Dania wegetariańskie _____	164
Dania z rybą _____	176
Dania z mięsem _____	182
Słodkie co nieco _____	196



Zamiast wstępu, czyli o naszych dzieciach i ich apetytach...

Monika, dietetyk z 7-letnim doświadczeniem,
mama 7-letniego Huberta

Wciążę zaszłam pod koniec studiów. Z jednej strony miałam obawy, że sobie nie poradzę, a z drugiej – cieszyłam się, że będę mogła w praktyce wykorzystać wiedzę na temat żywienia niemowląt, a potem małych dzieci. Gdy wreszcie Hubert pojawił się na świecie, było dla mnie oczywiste, że będę go karmić piersią. Znam wszystkie argumenty przemawiające za karmieniem naturalnym, wiem, ile dobrego może ten pokarm wnieść w budowanie odporności dziecka na najbliższe lata. Tu jednak zaczęły się schodki.

Położna ze stoickim spokojem, nic nie tłumacząc, powiedziała do mnie na oddziale: „Pani Moniko, proszę przystawić dziecko do piersi”. Nic trudnego, przecież znam ten obrazek z poradników, plakatów zachęcających do karmienia naturalnego... Tylko że u nas coś nie zaskoczyło. Ułożenie dobre (tak przynajmniej mi się wydawało), usta dziecka skierowane do piersi, ale ono nie chwyciło jej i nie ssało. „Dlaczego? Coś ze mną jest nie tak?” – zastanawiałam się. Fakt, nie dysponowałam dużym „bufetem” jak koleżanka z sali, ale czy aby na pewno to było takie istotne? Na szczęście okazało się, że nie w tym leży problem. Ta sama położna wytłumaczyła mi, jak trzymać syna podczas karmienia, że należy co każde karmienie podawać inną pierś, aby stymulować produkcję mleka w obu, że trzeba delikatnie drażnić usta malucha sutkiem i wyciskać nawet kilka kropli mleka (na zachętę), aby

zaczął ssać, no i się udało. Nie powiem, że już potem problemu z przystawieniem do piersi nie było, bo w pierwszym tygodniu trudności się powtarzały, ale bardzo mi pomogła pielęgniarka laktacyjna, która bywała u nas w domu w pierwszych tygodniach po porodzie. Dlatego radzę – zawsze korzystaj z takiej możliwości. Nawet jeśli przeczytałaś wszystkie dostępne poradniki, to żaden z nich nie zastąpi doświadczonej osoby, która w prosty sposób może ci pokazać, jak karmić dziecko, aby ułatwić to i jemu, i tobie.

Niestety nadszedł moment, kiedy wydawało mi się, że mój pokarm jest dla syna niewystarczający. Dziecko szybko robiło się głodne, denerwowało się, że mleka jest mało. Postanowiłam to sprawdzić – odciągnęłam porcję, którą prawdopodobnie Hubert wypijał, a wtedy okazało się, że jest tego niewiele ponad 30 mililitrów. Za mało. Skonsultowałam to z lekarzem. Po zważeniu syna okazało się, że nie przybiera on na wadze tyle, ile powinien. Lekarz zaproponował więc karmienie mlekiem modyfikowanym. Nawet wspomniał, jakie powinnam kupić, więc natychmiast to uczyniłam. Pamiętaj jednak – w takiej sytuacji, w jakiej się znalazłam, karmienie może, a nawet powinno być mieszane. Jeżeli tylko masz swój pokarm (nawet w niewielkiej ilości), staraj się przystawiać dziecko do piersi, bo mleka mamy nie zastąpi żadne mleko modyfikowane.

Jeśli chodzi o smak, mleko modyfikowane smakuje inaczej niż pokarm kobiecy, dziecko nie zawsze od razu je akceptuje. Ja próbowałam dawać synowi chyba trzy różne rodzaje mleka, zanim trafił się na takie, które mu zasmakowało. Był też inny problem związany z mlekiem modyfikowanym – przygotowywanie mleka nocą. Fakt, musiałam wstawać i się rozbudzać, samo przystawienie dziecka do piersi jest jednak dużo prostsze. Znalazłam i na to sposób. W sypialni trzymałam ciepłą wodę w podgrzewaczu do butelek, a dodatkowo przegotowaną wodę zimną, aby w razie potrzeby ochłodzić tę z podgrzewacza, do tego wyparzoną butelkę, smoczek i puszkę mleka. Po pewnym czasie nocne szykowanie mleka szło ekspresowo.

Nie chciałabym przedstawiać ci pierwszego roku życia dziecka jako chwil sielanki, radości, spokoju i samych pozytywnych doświadczeń. Nie powiem, bywały chwile radosne, słodkie uśmiešky niemowlaka przez sen, głośne beknienie po nakarmieniu piersią (wtedy masz poczucie, że maluszek porządnie się najadł i na najbliższe godziny powinnaś mieć spokój), ale był to jednocześnie okres bardzo trudny. Wcześniej, zanim na świecie pojawił się Hubert, zdarzało mi się chodzić z mężem w weekendy na nocne seanse filmowe, wracać nad ranem, a później spać do południa. Gdy urodziłam dziecko, czułam się uwięziona w czterech ścianach. Nie mogę powiedzieć, że nikt mi nie pomagał. Pomagali – mąż, rodzice, teściowie,

ale koniec końców przychodził poniedziałek, każdy wracał do swoich obowiązków. Byłam permanentnie niewyspana, zmęczona i podenerwowana. Dość wcześnie urodziłam dziecko, więc nie miałam koleżanek w podobnej sytuacji. Wiadomo, że jest dużo różniej, gdy można się z kimś podzielić codziennymi problemami młodej mamy, zadzwonić do kogoś po poradę.

Na szczęście gdy pogoda sprzyja spacerom (ja urodziłam w wyjątkowo mroźnym grudniu, więc na pierwszy spacer wybraliśmy się po mniej więcej 4 tygodniach), wychodzisz na zewnątrz i poznajesz coraz więcej kobiet będących w podobnej sytuacji. Możesz się wymienić z nimi doświadczeniami, pospacerować po parku i porozmawiać o wszystkim i o niczym. Mnie to pomogło. Trzeba jednak zachować czujność... Uważaj na matki przewrażliwione, pouczające i chwalone się, czego to jej dziecko nie potrafi, jak pięknie je i jak cudownie przybiera na wadze. Niech nie budzi to w tobie poczucia beznadziejności i obaw, że robisz coś nie tak, bo twój maluch nie jest taki wspaniały. Pamiętaj: każde dziecko jest inne, jedno rozwija się szybciej, inne wolniej, jedno ma większy, inne mniejszy apetyt, a ty na pewno robisz wszystko (bo robisz!), aby twój maluch był szczęśliwy.

Przejdźmy jednak do zagadnienia, które nurtuje młode mamy, gdy dziecko już trochę podrośnie – do rozszerzania diety niemowlęcia. Mam to dawno za sobą, muszę przyznać, że nie było łatwo, ale może ty będziesz kiedyś ten okres wspominać zupełnie inaczej.

Kiedy przyszedł czas na pierwszą marchewkę w diecie Huberta, byłam podekscytowana, że w końcu zacznę więcej jeść, ja będę gotowała pyszne zupki, a on ze smakiem będzie je pałaszował. Zaczęłam jednak od marchewki ze słoiczka, bo pierwsze porcje są bardzo małe, 2–3 łyżeczki na dzień. Gotowanie nie ma wtedy większego sensu. Syn skrzywił się potwornie i wypłuł wszystko na śliniak. Pomyślałam: „Nie zasmakowało mu, spróbujemy jeszcze raz”. Było podobnie. Oczywiście się nie poddałam, w sumie nie ma się co dziwić, w poprzednich miesiącach dziecko piło tylko mleko, a nagle dostało coś o zupełnie innym smaku i nieznaney konsystencji. Z tygodnia na tydzień było coraz lepiej. Nie mogę powiedzieć, że zjadał dużo, ale coś tam zbierał z łyżeczki. Ty też się nie poddawaj w takiej sytuacji. W końcu maluch zacznie jeść ze smakiem. Na dalszych etapach rozszerzania diety wprowadzałam kolejne warzywa, owoce, mięso. Najbardziej zasmakowały Hubertowi jogurty. Można je podać w drugim półroczu życia dziecka i nie trzeba czekać do 10.–11. miesiąca. Ja mieszałam jogurt naturalny z musem owocowym ze świeżych, mrożonych czy słoiczkowych owoców. Stanowiło to pożywny podwieczorek. Do dziś Hubert bardzo lubi cały nabiał, chętnie wypija kefir czy maślanke.

Podsumowując, chciałabym ci powiedzieć, że moje doświadczenia mogą być jedynie małą wskazówką co do tego, jak będziesz funkcjonować i działać w pierwszym roku życia swojej pociechy. Jeśli będziesz robić coś inaczej, to nie znaczy, że źle, bo na pewno z sercem. Zarówno moja opowieść, jak i opowieści pozostałych autorek mają cię jedynie wspierać i pomagać w tych ważnych pierwszych 12 miesiącach życia twojego dziecka.



Magda, dietetyk z 9-letnim doświadczeniem,
mama 3,5-letniego Jasia

Mam za sobą kilka lat doświadczeń rodzicielskich i z całą odpowiedzialnością mogę stwierdzić, że wychowanie dziecka to najtrudniejsza rola w życiu. W każdym znaczeniu tego słowa.

Jednak nie zawsze tak myślałam. Ileż to razy byłam oburzona zachowaniem dzieci wokół mnie. Tym, że skaczą nie tam, gdzie trzeba, że same nie śpią, że nie jedzą wszystkiego, że wymuszają w sklepie kupno ciasteczka... Pamiętam jak dziś, że w duchu powtarzałam sobie: u mnie z pewnością tak nie będzie. Bo przecież to tylko kwestia zasad i kierowania się nimi. I co? Jest zupełnie odwrotnie. Jasiak za każdym razem w sklepie spożywczym sięga po czekoladowe ciasteczko i kilka ładnych minut upływa, zanim udaje się nam osiągnąć kompromis i słodycz wraca na półkę. Do tego do dziś śpi z nami w jednym łóżku. I szczerze przyznam, że choć czasem wolałabym, aby po przeczytaniu bajki przespał w swoim łóżeczku całą noc, to lubię to jego nocne przytulanie i ciepło. Może z wyjątkiem czasu, kiedy jest przeziębiony i noce nie należą do najprzyjemniejszych... Jeszcze kilka lat i być może powie nam, że przytulanie się to obciach, koledzy się patrzą, nie chce mu się... Korzystamy więc z tego na razie pełną parą ☺.

Jak to się jednak wszystko zaczęło? Miało być tradycyjnie: najpierw zaręczyny, później ślub i dziecko. O ile dwa pierwsze punkty programu udało się zrealizować całkiem sprawnie, o tyle z trzecim nie poszło już tak gładko. Co prawda wiedziałam od dawna, że moje problemy hormonalne mogą opóźnić poczęcie dziecka, ale nie przypuszczałam, że tak bardzo. Mijały miesiące, później jeden rok, drugi i zaczęły się wędrówki po lekarzach, stopy badań do wykonania. Nieustanne forsowanie teorii o wyluzowaniu doprowadzało nas do szewskiej pasji. W końcu trafiliśmy na

lekarza Fachowca, przez duże F. Pani Doktor była pierwszą osobą, która nie wspomniała o żadnym niestresowaniu się, wyluzowaniu czy wyjechaniu na urlop, gdzie na pewno nam się w końcu uda. Spokojnie opowiedziała nam o planie działania na najbliższe miesiące. Zaczęły się badania, farmakologia, zabiegi i w końcu po kilkunastu miesiącach starań zobaczyliśmy tę upragnioną, drugą kreskę na teście – co prawda błada, ale była. Oczywiście ogarnęła nas radość ogromna, ale razem z nią pojawił się równie olbrzymi strach przed macierzyństwem. Głupie, prawda? Przecież przez ostatnie kilkadziesiąt miesięcy o niczym innym nie myślałam, a gdy nareszcie usłyszałam, że jestem w ciąży, zaczęłam się zastanawiać, czy to na pewno dobry moment, czy damy radę, czy będziemy dobrymi rodzicami. I miałam jeszcze tysiące innych pytań kłębiących się w głowie, co – jak się później okazało – jest czymś zupełnie normalnym.

Pierwsze miesiące ciąży były naprawdę przyjemne. Muszę przyznać, że byłam szczęściarą – lekko męczyły mnie mdłości i szybko się skończyły. Wtedy też zrozumiałam, co to znaczy, że w ciąży kobiecie zmysły są wyostrome... O tak, czyszczenie lodówki robiłabym kilka razy w tygodniu, a gdy jechałam tramwajem, miałam wrażenie, że pan stojący obok mnie wylał tego dnia na siebie całą buteleczkę perfum. Ponadto nigdy w życiu nie smakowało mi tak bardzo jajko sadzone z ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty, które w pierwszym trymestrze było z pewnością obiadem numerem jeden i nie miało sobie równych ☺. Pozytywne było też to, że mogłam być aktywna zawodowo. Do czasu jednak. Około 24. tygodnia ciąży pojawiły się komplikacje – szyjka macicy znacznie się skróciła i w trybie natychmiastowym musiałam pójść na zwolnienie, które wiązało się z półtoramiesięcznym bezwzględny leżeniem w domu. Ponownie mogłam się nieco uaktywnić i znów poczuć uroki ciąży po założeniu pessaru. Był wtedy czerwiec, a ja nie żałowałam sobie truskawek ani czereśni, które uwielbiam. Wraz ze zbliżaniem się terminu porodu coraz bardziej chciałam już urodzić, gdyż najzwyczajniej w świecie mój „brzuchowy współlokator” dawał mi wtedy nieźle w kość – dosłownie i w przenośni.

Poród naturalny przebiegł sprawnie, bez żadnych czarnych scenariuszy, i muszę przyznać, że naprawdę miło go wspominam. Dopiero później zaczęły się schody, a mianowicie wtedy, kiedy trzeba było synka nakarmić. Do tamtego momentu wydawało mi się, że po urodzeniu dziecka piersi naturalnie wypełniają się po brzegi mlekiem i tryska ono samo, bez większych problemów. A tu niespodzianka. Byłam w tej grupie osób, którą rzeczywistość nieco przytłoczyła. Wiedziałam, że na początku mogą się pojawić trudności, ale myślałam, że już dobę po porodzie

piersi wypełnią się mlekiem. Czekałam, czekałam i nic... Do tego doszedł jeszcze baby blues i płakałam, patrząc na inne, karmiące mamy. Natura nie obdarzyła mnie miseczką G, a skromną 65D, ale uświadomiono mi, że nie w tym leży problem. Od początku nastawiłam się, że będę synka karmić naturalnie. Wzięłam się w garść i postanowiłam, że zrobię wszystko, by ten cel osiągnąć. Nie udało się to z pewnością bez odpowiedniej opieki okołoporodowej i megawsparcia położnych w szpitalu, w którym rodziłam. Teraz się nie dziwię, że jedną z częstszych przyczyn niekarmienia piersią jest brak odpowiedniego wsparcia laktacyjnego. Ja też z pewnością w końcu bym się poddała, gdyby nie te cudowne kobiety, na które trafiłam. W pewnym stopniu pomogła też żółtaczka Jasia, która wydłużyła nasz pobyt w szpitalu i tym samym pozwoliła nam na dotarcie się pod kątem laktacji.

Później w domu też nie zawsze było łatwo, zwłaszcza gdy pojawiały się tzw. kolki niemowlęce, co oznaczało płacz, częste budzenie się, „wiszenie” przy piersi. Choć mój zdrowy rozsądek podpowiadał mi, że to nie wina diety, w końcu poddałam się naciskom i zaczęłam stosować dietę bezmleczną (gdyż to mleko i jego przetwory uważano za przyczynę złego samopoczucia Jasia). I co??? I nic, po dwóch tygodniach jej stosowania (a w sumie wielkich męczarni, gdyż nabiał uwielbiam) nie zauważyłam żadnej, nawet najmniejszej poprawy. Najlepszym kolkowym antidotum okazały się ciepły powiew i szum suszarki, a nie zmiana diety. Teraz już nikt mnie nie przekona, że podczas karmienia powinnam zrezygnować z połowy grup produktów i ograniczyć się do ryżu z kurczakiem i marchewką. Pierwsze miesiące po porodzie to był trochę taki „dzień świra” – karmienie, zmiana pieluchy, sen, karmienie, spacer, pielucha, sen (a raczej czuwanie), kąpiel... W pewnym momencie wyniesienie kosza do śmietnika wydawało mi się wspaniałą formą rozrywki (choć muszę przyznać, że wsparcie męża miałam ogromne). Zdarzało mi się, że pierwszy posiłek jadałam w porze obiadu, a mój lunch wypadł o godzinie 20. Bardzo pomocne okazały się jednak zapasy zamrażarkowe zrobione tuż przed porodem, polecam.

Podczas rozszerzania diety dziecka również nie udało się uniknąć niespodzianek. Staralam się gotować sama, choć przyznam szczerze, że korzystałam też ze słoiczków, które czasem okazywały się niezastąpione. Było plucie, grymaszenie, latanie łyżeczką jak samolotem. O ile marchewka, cukinia i jabłko były akceptowalne, o tyle brokuł czy dynia już niekoniecznie. Kiedy zaczęłam wprowadzać nabiał do diety synka, to jogurt stał się daniem numer jeden, podobnie jak później makaron czy leniwe. Ale co się dziwić, przecież ojciec i matka też kluskowi i mleczni ☺. Do tego był problem z piciem, bo nasz syn NIE TOLEROWAŁ ŻADNEJ BUTELKI!!! W końcu po wielkich bojach oraz przy zachowaniu żelaznej konsekwencji

udało się nakłonić synka do picia z kubka i urozmaicić dietę. Dziś Jasiek wsuwa praktycznie wszystko, ze śledziami włącznie.

Mimo że pierwszy rok życia dziecka nie zawsze jest czasem sielanki, szybko zapomina się o nieprzyjemnych momentach, a pozostają w pamięci te lepsze. Gdy teraz Jasiek z oczami jak kot ze „Shreka” podchodzi do mnie i mówi: „Kocham cię, mamusiu”, całkowicie zapominam o jakichkolwiek kolkach, zaparciach czy nieprzespanych nocach. Tego życzę również tobie, droga mamo.

Ta książka powstała nie po to, by przedstawić ci jedyny słuszny model żywienia. To tylko cenny drogowskaz w pierwszym roku życia twojego dziecka.



Magda, dietetyk z 16-letnim doświadczeniem,
mama 2,5-letniej Julki

Mamą zostałam dość późno, w pełni świadomie i zgodnie z planem. Przebadałam się dokładnie, gdyż z powodu zaburzeń hormonalnych uprzedzano mnie od lat, że łatwo nie będzie i mogę się długo starać. Ponieważ mam skończone studia z zakresu żywienia i już naście lat doświadczeń w zawodzie dietetyka, przygotowałam się też żywieniowo, zadbałam o wcześniejszą suplementację i wszystko, co było rekomendowane dla „późnych pierworódek” ☺. A że w życiu nie da się wszystkiego zaplanować, a już na pewno nie tak delikatnych spraw jak ciąża i bycie mamą, to czekało mnie kilka niespodzianek. W ciążę zaszłam wcześniej, niż skończyła się diagnostyka, wbrew rokowaniom lekarzy. Mimo braku chorób przed ciążą, prawidłowej masy ciała i dbania o zdrową dietę (w końcu zawód mnie do tego obliuguje) dopadła mnie cukrzyca ciążowa, po prostu nie dało się oszukać obciążeń genetycznych po prababci, babci i mamie. A jeszcze jedną niespodzianką był o 2 miesiące wcześniejszy poród, zupełnie niespodziewany, nieplanowany, ze szczęśliwym dla mnie i córki rozwiązaniem przez cesarskie cięcie. Wydawało mi się, że czekają mnie już tylko same osławione uroki macierzyństwa i będzie z górki, a oczywiście jak każda mama wie, i ty pewnie też się przekonałaś, dopiero wtedy się zaczęło...

Jako mama małej, przedwcześnie urodzonej córeczki, która zamieszkała niestety w inkubatorze, a nie przy moim boku, a do tego mama cesarkowa, musiałam najpierw powalczyć o laktację. Niestety w takich sytuacjach naturalnie mleko z piersi nie tryska. Wiem z doświadczenia swojego i innych mam wcześniaków, że aby odnieść sukces, laktację trzeba stymulować, a poza samozaparciem i osobistą

determinacją potrzebni są mądrzy przewodnicy – lekarze, położne, doradcy laktacyjni. W przypadku wcześniaków do wszystkich oczywistych plusów karmienia mlekiem matki należy dodać i to, że jest ono traktowane jako dodatkowe lekarstwo dla maleństwa, a że jako bezradna mama córeczki w inkubatorze nie mogłam jej inaczej pomóc, to zrobiłam wszystko, co mogłam, żeby laktację wywołać, stymulować i utrzymać. Zaczęłam regularną (co 3 godziny) pracę z laktatorem (metodą 7-5-3), co powodowało, że nie spałam więcej niż 2 godziny bez przerwy. Bardzo pomogła przy tym sama córeczka, bo jedną z metod pobudzenia laktacji, a także adaptacji wcześniaków, jest tzw. kangurowanie, czyli przytulanie maleństwa do piersi ☺ (najlepiej „skóra do skóry”, czyli do nagiej piersi). Oczywiście jadłam i piłam wszystko, co tylko mogło pobudzać laktację, m.in. słód jęczmienny, herbatki laktacyjne, wodę kokosową, mleko migdałowe..., generalnie wszystko, co – jak wyczytałam w różnych źródłach – może wspomóc produkcję mleka matki. Było naprawdę ciężko, ale udało się i karmiłam córeczkę przez 11 miesięcy. Jeśli też jesteś przerażoną mamą wcześniaka, to chciałam ci dodać otuchy szczęśliwym zakończeniem mojej historii ☺.

Przez pierwszy rok z racji wcześniactwa i niskiej masy urodzeniowej bardzo skupiałam się na prawidłowym przyroście wagowym córki, bo jednak miała co nadrobić. W związku z tym mimo karmienia piersią dokarmiłam ją mlekiem modyfikowanym. Na szczęście nie miałyśmy problemu z żadnymi alergiami. Dopadły nas oczywiście kolki i problemy z kupką, ale z perspektywy czasu wydaje mi się, że nie większe niż u przeciętnego niemowlaka.

Nie było też problemu z rozszerzaniem diety. Jedynie z powodu braku rzetelnej informacji w przypadku wcześniactwa miałam wątpliwości co do tego, kiedy do jadłospisu Julki wprowadzać nowe produkty. Kierując się więc bardziej swoją intuicją i do tej pory tylko teoretyczną wiedzą o karmieniu niemowląt, postanowiłam rozszerzać dietę córeczki według tzw. wieku korygowanego (czyli od rzeczywistego wieku córki odjęłam okres, którego zabrakło do wyznaczonego terminu porodu). W związku z tym wprowadzałam poszczególne produkty z mniej więcej 2-miesięcznym opóźnieniem w stosunku do tego, co dyktował kalendarz.

Moja Julka wyrównała wszelkie zaległości wcześniacze. Jak na córkę żywieniowca przystało, jej dieta jest urozmaicona, chętnie próbuje wszelkich nowości i je praktycznie wszystko. Nie mam żadnego problemu z jakimikolwiek warzywami, owocami, rybami, kaszami czy innymi daniami, które chciałabym, aby jadła. Niejadkiem na pewno nie jest, na razie nie mamy też problemu z nadmiernym apetytem, chyba że coś jej bardzo smakuje ☺, ale zachowuję czujność.



Ewa, dietetyk z 16-letnim doświadczeniem,
mama 6-letniego Michała i 2-letniego Filipa

Bycie mamą dwójki dzieci to zaszczyt, wielka radość i przyjemność, ale nie ukrywam, że również ciężka praca. Bycie dzieckiem dietetyka – to dopiero nie lada wyzwanie!

Jestem mamą dwóch urwisów. Synkowie wypełniają całe moje życie! Każdy z nich jest inny, wymaga innego podejścia i traktowania. Mało tego, ta ich inność dotyczy nie tylko charakteru, ruchliwości, lecz także, o zgrozo... apetytu!

Ale od początku. Zawsze chciałam być idealną matką (która by nie chciała!). Cierpliwą, ciepłą, uśmiechniętą, z poczuciem humoru oraz dystansem do siebie i świata, dbającą o swoje dzieci jak najlepiej... szczególnie jeśli chodzi o żywienie! W końcu jestem dietetykiem, mam dużą wiedzę na ten temat. Byłam przekonana, że sobie poradzę.

Cóż, moje wyobrażenia i założenia zmierzyły się z rzeczywistością! Mój pierwszy syn apetyt miał całkiem spory i jak na swoje początkowe 2800 g, zupełnie dobrze sobie radził. Jednym słowem, co miesiąc to nowy kilogram, a ja z przerażeniem patrzyłam na kolejne pomiary! Przez pierwsze pół roku karmiłam go tylko naturalnie i mimo że wiedzę miałam dużą – przynajmniej większą niż przeciętna matka, pojawiła się myśl, że coś muszę robić źle, skoro syn ciągle przybiera na wadze w takim tempie. Teraz się z tego śmieję, ale wtedy nie było mi do śmiechu. Nie wiedziałam, co robić, byłam przerażona. Odchudzać dziecko? Absurd! Pediatra tylko notowała i mówiła, że pewnie taka moja i jego uroda i żeby nic nie zmieniała w diecie (ale mi pomogła)! Dodatkowo mój niepokój wzmagaly komentarze: „Ooo, jaki on duży!”, co ja interpretowałam jako: „Ooo, jaki on gruby!!!”. Dla matki dietetyczki nie był to zapewne komplement i łatwa sprawa, zresztą do tej pory nie jest. Musiałam się jednak jakoś z tym zmierzyć. Ogarniało mnie przerażenie, ale jednocześnie z determinacją jeszcze bardziej dbałam o naszą dietę. Obiecałam sobie, że nie dam się zwariować, ale też nie pozwolę, aby moje dzieci w przyszłości miały jakiegokolwiek problemy z wagą. Nad tym mogę przecież popracować i zadziałać!

Po 6 udanych miesiącach karmienia naturalnego z rozszerzaniem diety również nie mieliśmy problemu. Może tylko z wprowadzeniem glutenu, bo miałam wtedy mnóstwo wątpliwości: kiedy, ile, w jakiej postaci... Kto to wymyślił, aby tak utrudniać życie rodzicom?! Dobrze, że przy Filipie nie miałam już tego problemu.

Pierwsza marchewka to była dla Michała sama rozkosz i uśmiech na buzi, a potem też gładko poszło. Dynia, ziemniak, owoce, kaszki, króliczek czy rybki, szpinak, brokuły smakowały mu tak, jakby to jadł od dawna, aż mu się uszy trzęsły. Sama gotowałam. Czasem tylko sięgałam po słoiczki, w sytuacjach, kiedy nie miałam odpowiednich produktów albo po prostu mi się nie chciało (też miewałam takie chwile!). Dbałam, z pomocą mojego cierpliwego męża oraz nieocenionej niani Michała, Pani Zosi, o regularność posiłków i ugruntowanie zasad zdrowego żywienia. Do 2. roku życia mojego dziecka nie pamiętam, aby mój syn grymasił przy jedzeniu, do 13. miesiąca życia nie wiedział, co to słodczyce czy czekoladki (chyba że o czymś nie wiem ☺!). Chłopak samodzielnie zjadał wszystko, co miał na talerzu. A wszyscy się zachwycali, jaki to dobry dzieciak.

Apetyt cały czas ma świetny. Trenuje judo. Wśród swoich rówieśników na pewno nie jest przeciętny. To cudowny i jedzący wszystko młody człowiek, aczkolwiek coraz częściej zdarzają mu się małe żywieniowe fochy. Jest ciekaw smaków, ale też wiedzy na temat warzyw i owoców! Przy różnych okazjach rozmawiamy na temat jedzenia: cukru i tłuszczu w diecie dziecka i zagrożeń z tym związanych, ale w przystępny sposób, dostosowany do wieku syna. Uważam, że nie zakazami, ale rozmową, przekazywaniem wiedzy, uświadamianiem możemy zwalczać niewłaściwe nawyki. Dodam tylko, że nie wprowadzam trudnych do zrealizowania ograniczeń. Michał, który jest Słodczowym Potworem, dostaje czasem słodczyce, ale w ramach rozsądku. Często pomaga mi przy wypiekach ciastek czy innych domowych smakołyków, które dozuję i kontroluję. Nie ukrywam, że w tej drodze do doskonałości nieraz brakowało mi cierpliwości!

O ile Michała można było uchronić przed słodczymi do 13. miesiąca życia, o tyle Filipa niestety już niekoniecznie. Z wiadomych przyczyn – przykład idący od starszego brata robi swoje! Widzę jednak, że jest to całkiem inny typ konstrukcji fizycznej i psychicznej. Bardziej uparty, bardziej wybredny. Początki z Filipem, którego również przez 6 miesięcy karmiłam tylko naturalnie, były podobne. Przybieranie na wadze – równie okazałe, wprowadzanie nowych produktów – równie bezbolesne, ale Filip był już bardziej grymaśny i chimeryczny. Za to ja miałam większe doświadczenie i podchodziłam do diety z większym luzem. Nie trzymałam się kurczowo tabelki z nowymi produktami, szczególnie że trzeba było przygotowywać posiłki również dla Michała. Kierowałam się głównie naszymi domowymi zasadami żywieniowymi, a urozmaicając menu, proponowałam dobre jakościowo produkty w danym sezonie. Młodszy syn bardziej wybrzydza przy naszych rodzinnych posiłkach (oj, wtedy przypominam sobie dobre czasy z Michałem!) i przyznam

szczerze, że czasem brakuje mi cierpliwości, ale wspieramy się z mężem i działamy razem, za co mu bardzo dziękuję.

Konsekwencja w działaniu, dobre nastawienie oraz CIERPLIWOŚĆ mogą zdziałać cuda! Pamiętaj o tym!

Z perspektywy czasu jako mama dwójki maluchów mogę śmiało stwierdzić, że obecnie obowiązujący schemat rozszerzania diety dziecka jest jakby pisany dla mnie! Intuicyjny, orientacyjny, pozwalający na większą dowolność.

PS. U Filipa gluten nie był już problemem, podałam mu po prostu kawałek chleba do „ciumkania”.





[Kup książkę](#)



Zasady żywienia dziecka

[Kup książkę](#)



Karmienie piersią

Magdalena Czyrynda-Koleda

Karmienie piersią to chyba jeden z najczęstszych, zaraz po sposobie porodu, tematów poruszanych na społecznych forach, zwłaszcza wśród obecnych i przyszłych rodziców. I pomijam tu fakt, że prawie każda kobieta, ba, nawet czasem mężczyzna, czuje się ekspertem w tej dziedzinie. Często pada pytanie o to, czy w ogóle karmić. A jeśli tak, to jak długo? Czy wprowadzić karmienie mieszane? Czy i jaką dietę stosować i jak radzić sobie z bólem, który wielu kobietom wydaje się nieodzownym elementem naturalnego sposobu karmienia dziecka? Wsłuchując się w te dyskusje, dochodzę do wniosku, że przez cały czas jesteśmy w tej kwestii niedoinformowani. Za mało się o tym mówi w sposób rzetelny merytorycznie, za mało się podaje rzeczowych informacji, które mogą ułatwić podjęcie decyzji.

Prawda jest taka, że to ty, droga mamo, podejmujesz ostateczną decyzję!!! Chcę ci zatem przybliżyć temat karmienia piersią, a zwłaszcza wyjaśnić najbardziej nurtujące kwestie.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) niemowlęta do 6. miesiąca życia powinny być karmione wyłącznie pokarmem naturalnym. Pewnie teraz myślisz sobie: „No dobrze, ale jak długo można dziecku podawać pierś?”. Tutaj nie ma jednoznacznej odpowiedzi popartej naukowo. Często mówi się, że karmienie piersią powinno być kontynuowane tak długo, jak długo mama i dziecko odczuwają taką potrzebę. Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje bardziej konkretnie i rekomenduje karmienie naturalne przynajmniej do 2. roku życia dziecka.

[Kup książkę](#)

Rzeczywistość jest jednak zupełnie inna – tylko połowa kobiet po porodzie utwierdza się w swojej decyzji o karmieniu piersią. Dlaczego? Myślę, że bardzo duży wpływ mają na to nasza nieświadomość i niewiedza, różne mity i przesady, które narosły wokół tego tematu. Niestety nie zawsze jest tak, że chwilę po porodzie mleko samo tryska z piersi, przykładasz noworodka bez problemu, on się idealnie najada i wszyscy są szczęśliwi. Oczywiście takie scenariusze się zdarzają, ale niezwykle rzadko. Zazwyczaj laktację trzeba sobie wypracować. Uwierz mi, proszę, wymaga to trochę wysiłku i nieprzespanych godzin przy laktatorze, ale nagroda, którą otrzymujesz, jest warta swojej ceny. Niezwykle ważna w takiej sytuacji będzie pomoc położnej czy doradczyni laktacyjnej. Pamiętaj, że nie ma tu znaczenia wielkość piersi. Czasem budowa brodawki może być elementem utrudniającym chwycenie piersi przez noworodka, ale obecnie jest dostępnych wiele nakładek, które ułatwiają karmienie i sprawiają, że może być ono przyjemnością. Ponadto zdarza się tak, że to dziecko podejmuje decyzję za nas i dalsze opieranie się nie ma sensu. Międzynarodowe dane zebrane od 4000 kobiet mieszkających na różnych kontynentach wskazują, że najważniejszą przyczyną zaprzestania karmienia piersią jest niewystarczająca ilość pokarmu.

Jednymi z częstych powodów niekarmienia piersią, o których kobiety nie mówią wprost, są strach przed utratą jędrności i dobrego wyglądu piersi, jak również restrykcyjna dieta, o której często słyszymy od naszych mam, babć czy bardziej doświadczonych matek, co rodzi kolejne nasze obawy.

Czas obalić te mity. O ile zastosujesz dietę mamy karmiącej piersią omówioną w dalszej części książki, o tyle o atrakcyjność swego biustu nie musisz się bać już teraz. Z najnowszych badań, opublikowanych w „Aesthetic Surgery Journal”, jednoznacznie wynika, że samo karmienie piersią i jego długość nie przyczyniają się do obwisłości piersi. Mogą mieć natomiast znaczenie: większa masa ciała przed ciążą, duży przyrost wagi w trakcie ciąży, starszy wiek matki w chwili zajścia w ciążę, palenie papierosów czy większy rozmiar piersi przed ciążą. Jednym słowem, już w momencie starania się o dziecko warto dbać o swoje zdrowie, zwłaszcza przez stosowanie odpowiedniej diety i aktywność fizyczną.

Skład mleka kobiecego

Mleko matki to pokarm, który zmienia się nie tylko w zależności od etapu karmienia (życia dziecka), lecz także w ciągu doby. Tuż po porodzie nazywany jest siarą, następnie zmienia się w mleko przejściowe, by pod koniec 2. tygodnia życia malucha osiągnąć postać dojrzałą.

Mleko produkowane przez gruczoł piersiowy kobiety to doskonała kombinacja białka, tłuszczów, węglowodanów, witamin i składników mineralnych. Taka, aby przez pierwsze 6 miesięcy życia niemowlęcia zapewnić mu wszystko, co najlepsze dla jego rozwoju.

Głównym składnikiem mleka kobiecego jest **woda**. Stanowi ona znaczną część całego pokarmu – aż do 90%. Ugasi pragnienie twojego malucha w każdej sytuacji, więc dodatkowe dopajanie niemowlęcia, które jest karmione wyłącznie piersią, nie jest wskazane.

Kolejny ważny składnik mleka stanowi **białko** – główny budulec ludzkiego organizmu. Mimo że jest go stosunkowo niewiele, bo około 1%, zapewnia maluchowi odpowiedni wzrost i rozwój oraz może go w wieku późniejszym uchronić przed nadwagą i otyłością.

Główny przedstawiciel **węglowodanów** zawartych w pokarmie naturalnym to laktoza. Ułatwia ona m.in. wchłanianie wapnia. Ponadto oligosacharydy występujące w mleku stymulują wzrost prawidłowej flory bakteryjnej przewodu pokarmowego nowo narodzonego dziecka.

Mleko kobiece zawiera również **tłuszcze**, które pełnią funkcje energetyczne i budulcowe dla całego układu nerwowego, mózgu i siatkówki oka.

Kończąc temat składu mleka, warto jeszcze zwrócić uwagę na **składniki mineralne** i **witaminy** w nim zawarte. Nie brakuje w tym pokarmie magnezu, cynku, chromu ani potasu, jak również witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Są też witaminy B₆ i B₁₂. Warto jednak pamiętać, że od tego, ile dostarczasz witamin z grupy B swojemu organizmowi, zależy poziom ich zawartości w mleku, którym karmisz dziecko. Stężenie żelaza natomiast będzie nieduże, ale dzięki jego 50-procentowej przyswajalności będzie ono stanowić ważną barierę ochronną przed wystąpieniem u malucha anemii.

Jak wynika z badań przeprowadzonych wśród kenijskich matek, te zamieszkujące biedniejsze regiony produkowały tłustsze mleko dla swych córek, natomiast mamy pochodzące z zamożniejszej części Kenii oferowały mleko bogatsze w tłuszcze synom.

Niezależnie od tego, czy jesteś zwolenniczką czy przeciwniczką karmienia piersią, nie sposób się nie zgodzić z tym, że daje ono bardzo dużo korzyści zarówno tobie, jak i twojemu dziecku.

Zalety karmienia piersią

Dla kobiety:

- większa ochrona przed nowotworami piersi i jajnika,
- mniejsze ryzyko krwotoku poporodowego,
- szybsze obkurczanie się macicy,
- mniejsze ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia w wieku starszym,
- wzmocnione kości.

Dla dziecka:

- większa odporność, a co za tym idzie, rzadsze występowanie zapaleń ucha środkowego czy infekcji dróg oddechowych,
- mniejsze ryzyko wystąpienia nadwagi i otyłości w późniejszym dzieciństwie i wieku dorosłym,
- łatwiejsze zasypianie,
- rzadsze występowanie lub łagodniejszy przebieg zakażeń układu pokarmowego.

Dla obojga:

- zaspokajanie emocjonalnej potrzeby bliskości

Dieta mamy karmiącej piersią

Ten temat jest chyba źródłem największych mitów i sprzeczności. Najczęściej zalecenia, które słyszysz, zawierają mnóstwo ograniczeń. Według „ekspertów” dieta powinna być lekkostrawna, trzeba uważać na ostre i wyraziste smaki, połowa produktów jest niewskazana, najlepiej wykluczyć nabiał... i tak dalej, i tak dalej. A jaka jest prawda? Dieta matki karmiącej powinna być urozmaicona i zbilansowana oraz zawierać produkty z różnych grup. Zdaniem grupy ekspertów (w jej skład wchodzi specjaliści związani z Warszawskim Uniwersytetem Medycznym, Szkołą Główną Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Instytutem „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” oraz Centrum Medycznym „Żelazna” i Szpitalem Specjalistycznym im. Świętej Rodziny w Warszawie) w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji (z 2013 r.) sposób żywienia kobiety karmiącej piersią powinien zapewnić matce jak najlepsze warunki przebiegu laktacji. Produkcja mleka ma pierwszeństwo przed innymi procesami metabolicznymi zachodzącymi w organizmie kobiety, dlatego też stan odżywienia matki nie ma tutaj tak dużego znaczenia.

Podczas laktacji powinnaś pamiętać o takich kwestiach, jak:

- **zwiększenie kaloryczności posiłków**

Jeśli karmisz piersią, twoje zapotrzebowanie kaloryczne wzrasta o 500 kcal na dobę w pierwszych 6 miesiącach karmienia i o około 400 kcal na dobę w kolejnym półroczu.

- **spożywanie produktów dobrej jakości**

Wybieraj produkty bogate w tzw. dobre tłuszcze, m.in. zawierające kwasy omega-3. Znajdziesz je w różnego rodzaju olejach roślinnych i oliwie, rybach, głównie morskich, orzechach, pestkach i awokado. Gdy masz ochotę na słodkości, spróbuj sama coś przygotować lub korzystaj z produktów wysokiej jakości.

- **czytanie etykiet**

Unikaj produktów pełnych sztucznych dodatków do żywności.

- **zapewnienie odpowiedniej ilości wapnia, żelaza, jodu, witaminy D₃ i długocząsteczkowych nienasyconych kwasów tłuszczowych**

Według wspomnianej wcześniej grupy ekspertów niedobory tych składników zdarzają się najczęściej w przypadku kobiet karmiących naturalnie.

- **urozmaicenie diety**

Miedzy bajki możesz włożyć zalecenia spożywania dań składających się głównie z gotowanego mięsa, ryżu, ziemniaków, startej marchewki i buraka. Nie oznacza to, że nie można jeść takich potraw. Wręcz przeciwnie. Chcę ci jednak uświadomić, że dieta w trakcie karmienia piersią nie musi być tak monotonna i pełna wyrzeczeń. W twoim codziennym jadłospisie nie powinno zabraknąć zarówno produktów będących źródłem węglowodanów złożonych, wspomnianych wcześniej tłuszczów, białek, jak i tych dostarczających składników mineralnych oraz witamin. Mówiąc o tych pierwszych, mam na myśli nie tylko „biały” makaron (z mąki pszennej), drobną kaszę czy ryż, lecz także, jeśli nie przede wszystkim, produkty otrzymane z mąki z pełnego przemiału, np. kaszę gryczaną, pieczywo żytnie razowe. W tej grupie znajdują się również różnego rodzaju warzywa. Białko powinno pochodzić z dwóch źródeł, a mianowicie powinno dominować to pełnowartościowe, pochodzenia zwierzęcego (mleko i jego przetwory, mięso i jego przetwory, ryby, jaja) i być uzupełnione tym pochodzenia roślinnego (głównie rośliny strączkowe, orzechy i kasze). Witaminy i składniki mineralne znajdują się głównie we wspomnianym wcześniej nabiale, jajach, przetworach zbożowych oraz warzywach i owocach.

Spytasz się pewnie teraz, co robić w sytuacji, kiedy niemowlę ma kolkę? Wtedy należy zachować spokój i zdrowy rozsądek. Według oficjalnego stanowiska grupy ekspertów kolka nie jest powodem, dla którego powinnaś zastosować dietę bezmleczną lub bezlaktozową czy wręcz zrezygnować z karmienia piersią.

- **picie odpowiedniej ilości płynów**

Według zaleceń kobieta karmiąca piersią powinna wypijać w ciągu dnia około 3 litrów płynów, najlepiej gdy są to woda oraz niesłodzone herbaty.

- **ograniczenie używek**

Uprzedzając twoje pytanie o kawę, od razu napiszę, że według zaleceń powinno się ograniczyć spożycie kofeiny w trakcie ciąży i laktacji do 300 mg na dzień, co w praktyce oznacza 2 kubki dobrej jakościowo kawy. Nie zapominaj jednak o tym, że kofeinę zawierają również herbata, CZEKOLADA ☺ oraz napoje typu cola. Nie powinnaś w ogóle sięgać po alkohol ani papierosy. Alkohol przenika do mleka i może mieć wpływ na zahamowanie rozwoju psychoruchowego dziecka, natomiast palenie papierosów źle wpływa na laktację.

- **nieograniczanie przypraw, ziół**

Wiem, teraz pomyślisz sobie, że zapach i smak czosnku, cebuli czy ostrej papryki przejdzie do mleka. I co z tego? Gdy byłaś w ciąży, smaki i aromaty potraw, które jadłaś, też docierały do dziecka wraz z płynem owodniowym. Dzięki temu twój maluch uczy się nowych smaków i w przyszłości chętniej będzie sięgał po żywieniowe nowości.

- **zachowanie zdrowego rozsądku**

„Ekspertów” w dziedzinie żywienia w trakcie ciąży i karmienia piersią spotkasz wielu. Zaufaj jednak swojej intuicji i pamiętaj o tym, że TWÓJ POKARM NIE POWSTAJE Z SOKÓW ŻOŁĄDKOWYCH, ALE Z KRWI. Nie trzeba więc prewencyjnie stosować diet eliminacyjnych. Nie musisz zrezygnować z cytrusów, malin ani orzechów tylko w obawie przed rozwojem alergii u twojego dziecka. Chyba że sama jesteś uczulona na któryś z produktów, wtedy eliminacja jest potrzebna.

Ponadto badania wskazują na to, że różnorodna, zdrowa dieta matki podczas laktacji przekłada się na zdrowsze nawyki żywieniowe dziecka zarówno w trakcie rozszerzania diety, jak i w późniejszym dzieciństwie.

