

ZDROWY START DZIECKA PO URODZENIU

**„DOBRY START” TWOJEGO
DZIECKA ZACZYNA SIĘ TERAZ**

Czy wiesz, że

twoja dieta w ciąży,

droga przyścia maluszka na świat,

sposób jego karmienia
w pierwszych latach

mają wpływ na jego
zdrowie w przyszłości?



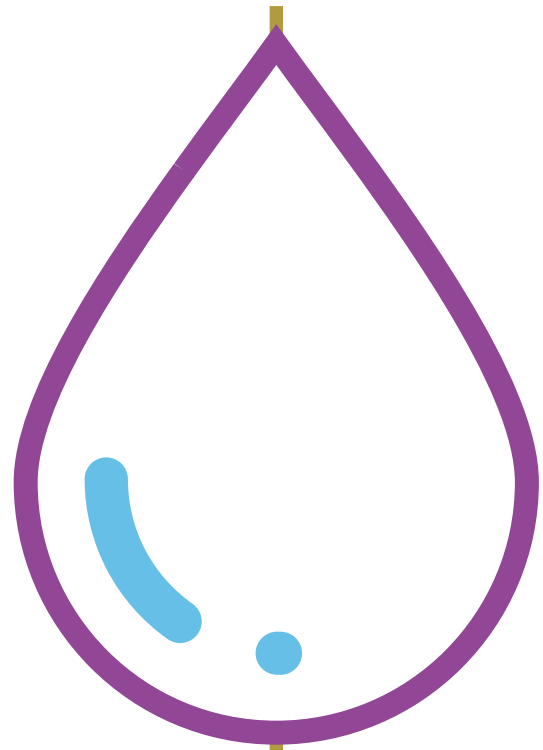
Właśnie teraz kształtują się
m.in. fundamenty odporności
Twojego dziecka, metabolizm
i jego preferencje żywieniowe.

**DOWIEDZ SIĘ, JAK NAJLEPIEJ
WYKORZYSTAĆ TEN CZAS**

1

TWOJE MLEKO JEST NA WAGĘ ZŁOTA

Przez pierwsze 6 miesięcy życia najlepszym pokarmem dla dziecka jest Twoje mleko.



Każda jego kropla jest dla maluszka bezcenna, bowiem zawiera składniki pokarmowe w proporcjach idealnych dla rozwoju w wieku noworodkowym i niemowlęctwie.

Potrzebna suplementacja:

○ **witamina K**, którą Twoje dziecko otrzymuje od razu po urodzeniu

○ **witamina D**, której suplementację powinnaś rozpocząć w pierwszych dniach życia dziecka i zgodnie z zaleceniami kontynuować codziennie przez pierwszy rok życia.



○ Jeśli nie jesz ryb morskich, suplementuj **DHA**, aby nie zabrakło go Twojemu dziecku.

2

POMÓŻ DZIECKU ZBUDOWAĆ „TARCZĘ ODPIORNOCI”

Składniki Twojego mleka pomagają budować odporność dziecka, bowiem zawiera ono:

- przeciwciała, takie jak sIgA i inne elementy układu odpornościowego, np. laktoferyna, **które chronią maluszka przed infekcjami,**

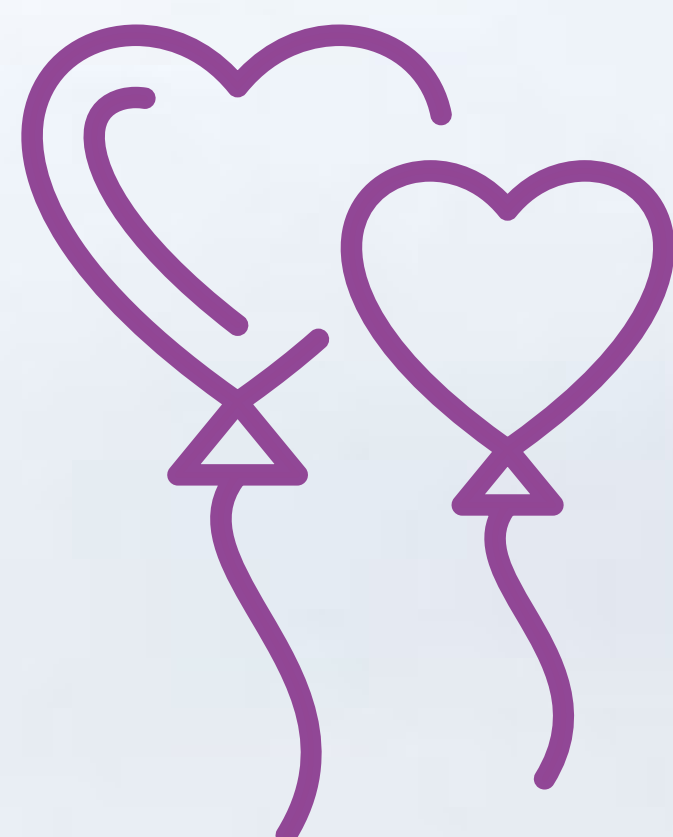


korzystne bakterie oraz HMO

(oligosacharydy mleka kobiecego), które sprzyjają wzrostowi pożytecznych drobnoustrojów jelitowych u niemowląt. Składniki te wspierają m.in. rozwój mikrobioty, odporności organizmu dziecka,



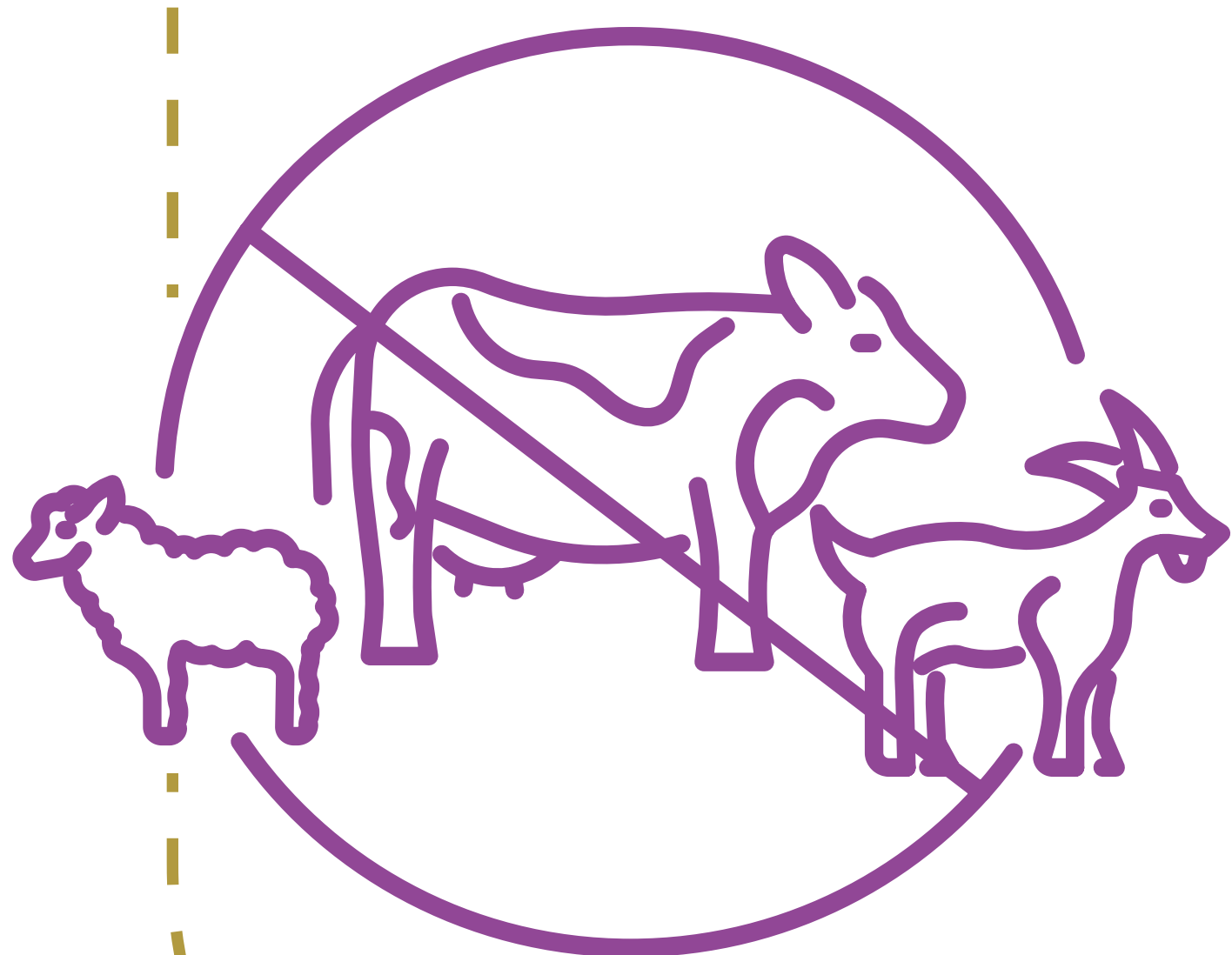
- **witaminy A, C, E oraz cynk.**



3

DLACZEGO ZA WCZEŚNIE NA MLEKO KROWIE, KOZIE I OWCZE?

Mleko krowie, kozie i owcze w czystej postaci* nie powinno być podstawą żywienia Twojego dziecka w pierwszym roku życia.



Zawierają one zbyt dużo białka i składników mineralnych, co mogłoby m.in. obciążyć pracę nerek maluszka.

W drugim półroczu życia można podawać dziecku tzw. mleko następne, przy jednoczesnym rozszerzaniu diety.

Jeżeli karmienie piersią wcześniej nie jest możliwe, skonsultuj się z lekarzem, aby ustalić odpowiedni sposób żywienia.



*nie dotyczy preparatów do żywienia niemowląt.

4

DLACZEGO STOP DLA NAPOJÓW ROŚLINNYCH?

Napoje roślinne (ryżowe, owsiane, migdałowe itp.) **nie są odpowiednimi zamiennikami Twojego mleka**, bowiem nie pokrywają zapotrzebowania niemowlęcia na składniki pokarmowe niezbędne do jego prawidłowego rozwoju.



Stosowanie ich zamiast mleka kobiecego może doprowadzić m.in. do problemów ze wzrostem i rozwojem maluszka.

5

ROZPOCZNIJ ROZSZERZANIE DIETY WE WŁAŚCIWYM CZASIE



Kiedy?

Nie wcześniej niż w 17. tygodniu życia i nie później niż w 26. tygodniu.

Obserwuj cechy gotowości dziecka:

- siedzenie z podparciem,
- kontrola główki,
- brak wypychania jedzenia językiem.

Pamiętaj:

Możesz karmić wyłącznie piersią do końca 6 m.ż. nawet, jeżeli zauważysz oznaki gotowości do rozszerzania diety u Twojego dziecka. To Twój wybór.

6

NAUCZ MALUSZKA ZDROWEJ DIETY

Od początku rozszerzania diety urozmaicaj dietę swojego dziecka. Dzięki temu pomożesz mu zbudować zdrowe nawyki żywieniowe na następne lata.

Najlepiej zacznij od warzyw, szczególnie zielonych, dopiero potem wprowadzaj owoce.



Twoje dziecko właśnie uczy się smaków, dlatego nie dodawaj do jego dań soli i cukru.



7

NIE PRZEKARMIAJ DZIECKA, USZANUJ JEGO APETYT

Aby nie przekarmiać dziecka
naucz się rozpoznawać:

OZNAKI GŁODU:

płacz, otwieranie ust, podążanie wzrokiem
za łyżeczką, pobudzone ruchy rączek i nóg
na widok pokarmu

OZNAKI SYTOŚCI:

zasypianie, zwolnienie tempa
i zaprzestanie ssania, wypluwanie
piersi lub smoczka, grymaszenie,
odwracanie głowy, zaciskanie ust
i odpychanie łyżeczki.

Szanując te sygnały, nie zakłócisz
rozwoju kontroli apetytu swojego
dziecka i zmniejszysz ryzyko rozwoju
otyłości w jego dalszym życiu.

**Dieta każdego niemowlęcia wymaga
indywidualnego podejścia.**

**W razie potrzeby skontaktuj się
z lekarzem pediatrą, położną
lub dietetykiem.**

Materiał edukacyjny

Materiał powstał w ramach programu edukacyjnego
na platformie edukacjapacjenta.pl

Nestlé
NANCARE
MAMA

Wsparcie dla mam karmiących piersią



- w każdej kapsułce aż 500 mg kozieradki naturalnie stymulującej laktację
- wspiera produkcję mleka kobiecego
- bezglutenowy, bez żelatyny

od 1. dnia po porodzie

Dowiedz się więcej na
www.nestlefamilynes.pl

Nestlé
FamilyNes 



Ważna informacja: Suplement diety nie może być stosowany jako substytut mleka kobiecego, zróżnicowanej i zbilansowanej diety dziecka oraz zdrowego trybu życia. Nie przekraczaj zalecanej dziennej porcji do spożycia. Przed użyciem zasięgnij porady lekarza. Przechowuj w sposób niedostępny dla małych dzieci.