Rozszerzanie diety u dziecka

ZALECENIA

Polskie Towarzystwo Gastroloenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci w 2014 wydało zalecenia dotyczące rozszerzania diety i karmienia piersią:

> ***Karmienie piersią***
> *Celem, do którego należy dążyć w żywieniu niemowląt, jest wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia*. Pokarm kobiecy wytwarzany w wystarczających ilościach przez zdrową, dobrze odżywioną matkę w pełni zaspokaja zapotrzebowanie niemowlęcia na wszystkie niezbędne składniki odżywcze, zapewniając mu jednocześnie prawidłowy rozwój w pierwszym półroczu życia.*
> *(…)*
> ***Jak długo należy karmić niemowlęta wyłącznie piersią****?*
> *Towarzystwa naukowe oraz międzynarodowe grupy ekspertów zgodnie zalecają, aby niemowlęta były karmione wyłącznie pokarmem kobiecym przez pierwsze 6 miesięcy życia (minimum przez 4 miesiące)*'**. Oznacza to, że w tym czasie niemowlę otrzymuje jedynie mleko matki. Nie należy podawać innych płynów (np. wody, soków, mieszanek). Wyjątek stanowią witaminy lub leki.*
> *Zalecenie wyłącznego karmienia piersią przez 6 miesięcy odnosi się do całej populacji. U niektórych niemowląt (np. z dużym zapotrzebowaniem na żelazo) korzystne może być wcześniejsze (<6. m.ż.) wprowadzenie pokarmów uzupełniających.*

* ESPGHAN Committee on Nutrition, Agostoni C, Braegger C, Decsi T i wsp. Breast-feeding: A commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2009;49:112-125.
**Section on Breastfeeding. Breastfeeding and the use of human

milk. Pediatrics
2012;129:827-841.

Dołączony do zaleceń schemat należy zawsze czytać w kontekście powyższych zaleceń, a nie samodzielnie. Kiedy lekarze powołują się na nowy schemat, to właśnie powyższe zalecenia są nadrzędne do poniższej tabelki stanowiącej integralną cześć artykułu autorstwa Małgorzaty Jackowskiej – dietetyka i promotorki karmienia piersią:
link: ZASADY ŻYWIENIA NIEMOWLĄT 2014 schemat + wybrane produkty w diecie

---

UWAGA! Liczba posiłków to wartości orientacyjne! Karmienie piersią - na żądanie (patrz przypis)

SCHEMAT ŻYWIENIA DZIECI W 1r.ż.

wiek (m.ż.)	liczba posiłków na dobę*	wielkość porcji (ml)*	umiejętności	podstawa żywienia	rodzaj i konsystencja pokarmów	przykłady pokarmów
1	7	110	• ssanie, połykanie	karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym[1]	• płyny	mleko matki lub mleko modyfikowane
2-4	6	120-140				
5-6	5	150-160	• początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem • silny odruch ssania • wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa) • otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki		• gładkie puree • 4 posiłki mleczne[2]	• gotowane miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo lub puree ziemniaczane • kaszki/kleiki bezglutenowe • produkty zbożowe w małych ilościach nie wcześniej niż w 5 m.ż.nie później niż w 6 m.ż. (np. kasza zbożowa glutenowa) • woda bez ograniczeń • sok 100% przecierowy bez dodatku cukru, do 150 ml na dobę (porcja
7-8	5	170-180	• pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki • rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie		• zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów • produkty podawane do ręki • 3 posiłki mleczne od 7-8 m.ż.	• 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 • jogurt naturalny, sery, kefir • pełne mleko krowie po 12m.ż.[3]
9-12	4-5	190-220				

UWAGA! Rozszerzanie diety powinno rozpocząć się po ukończonym 6 miesiącu życia. Wcześniej, tylko w wyjątkowych, uzasadnionych przypadkach. (Więcej na ten temat w artykule)

*ORIENTACYJNA liczba posiłków i wielkość porcji

[1] celem do którego należy dążyć jest wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia

[2] mleko podaane jest z piersi, butelki ze smokiem lub otwartego kubka.pozostałe pokarmy podajemy łyżeczką

[3] małe ilości mleka krowiego można zastosować do przygotowywania pokarmów uzupełniających ale nie powinno być ono stosowane jako główny produkt mleczny przed 12m.ż.

(m.ż. - miesiąc życia)

Rodzic/opiekun decyduje CO dziecko zje, KIEDY i JAK jedzenie będzie podane, Dziecko decyduje CZY posiłek zje i ILE zje

Standardy Medyczne/Pediatria,2014, T.11, 321-338

http://malgorzatajackowska.com/wp-content/uploads/2014/08/schemat-2014-m-jackowska.pdf

Stopniowe wprowadzanie pokarmów stałych od ukończenia 6. miesiąca życia dziecka

–

Aby zaspokoić odżywcze potrzeby rozwijającego się dziecka, po 6 miesiącu życia (180 dni) karmienie piersią powinno być uzupełniane przez stopniowo wprowadzany pokarm stały w postaci zmielonej. System trawienny dziecka, które ukończyło 6 miesięcy, jest już wystarczająco rozwinięty, żeby trawić skrobię, białko i tłuszcz w innej postaci niż mleko matki.

WHO zaleca:

wraz z wprowadzeniem pokarmów stałych, nie zmniejszanie ilości mleka podawanego z piersi; do 2 roku życia i dłużej kontynuowanie karmienia piersią na żądanie tak często, jak dziecko chce; z wiekiem dziecka stopniowe zwiększanie ilość jedzenia stałego, gęstego oraz urozmaicanie posiłków – zgodnie z potrzebami i możliwościami dziecka; podawanie dziecku produktów bogatych w składniki odżywcze; w razie potrzeby, po konsultacji z lekarzem, podawanie dziecku wzbogaconej żywności uzupełniającej lub odpowiednich suplementów witaminowo-mineralnych; od najmłodszego wieku uczenie dziecka zachowania higieny i kultury podczas jedzenia; podawanie żywności łyżką, nie w butelce; dbanie o to, aby jedzenie było czyste, zdrowe, łagodne, łatwe do zjedzenia i lubiane przez dziecko oraz lokalnie dostępne; podczas choroby zwiększenie ilości podawanych dziecku płynów oraz częstsze karmienie piersią. Po chorobie należy częściej podawać posiłki i zachęcać dziecko, aby jadło więcej.
Należy pamiętać, że dziecko potrzebuje czasu, aby nauczyć się jeść stały pokarm.

Apetyt dziecka zazwyczaj właściwie wskazuje ilość jedzenia, którego potrzebuje. Niedożywienie lub choroba zmniejsza apetyt, więc chore dziecko może jeść mniej, niż faktycznie potrzebuje, jednocześnie może mieć większy apetyt na mleko. W takiej sytuacji należy dopilnować, aby dziecko zjadło wystarczająco dużo, nawet jeżeli mleko z piersi okaże się głównym źródłem płynów i składników odżywczych. Pomimo karmienia piersią należy zachęcać dziecko do jedzenia. Jeżeli apetyt po chorobie czy niedożywieniu wzrośnie, należy podać mu dodatkowy pokarm.[I]

OGÓLNE INFORMACJE

U dzieci karmionych piersią w pierwszym półroczu nie podaje się nic poza piersią – żadnych herbatek, soczków, wody w upały żadnych „marcheweczek", „jabłuszek" i „bananków". To co zawiera kobiece mleko w zupełności wystarcza niemowlęciu. Kobiece mleko zawiera najwięcej kalorii ze wszystkich

spożywanych przez niemowlę posiłków oraz wszystkie składniki odżywcze niezbędne do rozwoju i w zupełności wystarcza na pokrycie zapotrzebowania na kalorie i składniki odżywcze.

Kiedy rozszerzamy dietę?? Dietę rozszerzamy wówczas kiedy to **DZIECKO** o tym zadecyduje, najlepiej nie wcześniej niż przed ukończeniem 6. miesiąca życia. Oczywiście są dopuszczalne odstępstwa od tej zasady, ale w wyjątkowych uzasadnionych przypadkach; czasami dzieci wyrywają się do jedzenia pokarmów stałych znacznie wcześniej, a czasami dużo później, nawet ok. 10-12 mż. Dziecko samo wie, kiedy jest gotowe na rozszerzanie diety i należy to uszanować. Żadna położna czy lekarz nie jest specjalistą od laktacji (chyba, że się dokształcił) i dietetyki i nie ma podstaw do sugerowania rodzicom wcześniejszego rozszerzania diety.

U dzieci z alergiami zaleca się powstrzymanie od rozszerzenia diety i wyłączne kp przez okres 9m. Dzieci alergiczne, często podświadomie same opóźniają ten moment; należy zaufać dziecku i nie przyspieszać, czekając na pełną gotowość.

W JAKI SPOSÓB DZIECKO SYGNALIZUJE GOTOWOŚĆ?

Dziecko jest gotowe, kiedy posadzone w trakcie posiłku na kolanach opiekuna (mamy, taty itd.) chwyta w rękę pokarmy i wprowadza je do ust, rozdrabnia wałami dziąsłowymi i połyka, czyli przesuwa pokarm stały samodzielnie w głąb jamy ustnej. Aby dziecko mogło bezpiecznie jeść, powinno siedzieć samodzielnie lub być posadzone na kolanach opiekuna i oparte plecami – tylko wówczas posiłek jest bezpieczny. Przed każdym podaniem pokarmu stałego – nowości bądź co bądź – dziecko powinno zostać nakarmione piersią, a dopiero po zaspokojeniu głodu powinno dostać posiłek stały.

6 OZNAK GOTOWOŚCI

1. **Jelita dziecka potrzebują dojrzeć** – Dopiero pomiędzy czwartym a siódmym miesiącem wyściółka jelitowa dziecka dostaje rozwojowy zryw wzrostu nazwany zamknięciem.

Oznacza to, że wyściółka jelitowa staje się bardziej wybiórcza co do tego, co przepuścić (nie oznacza to ze w 4. miesiącu jest już gotowa, a jedynie że rozpoczyna proces przygotowawczy – przypis tłum.).

2. **Młodsze dzieci mają odruch wypychania języka** – Pomiędzy 4 i 6 miesiącem ten odruch stopniowo zanika, podając kaszę lub warzywo są duże szanse dotarcia od języka do brzuszka.
3. **Niedojrzały mechanizm połykania** – Pomiędzy 4 a 6 miesiącem, większość niemowląt rozwija umiejętność przeniesienia pokarmów z przodu ust do tyłu, zamiast pozwalać jedzeniu na zaleganie wokół otworu ust i ostatecznie wyplucie. Przed 4. miesiącem mechanizm połykający dziecka jest zaprojektowany by pracować ze ssaniem, ale nie z żuciem.
4. **Dziecko musi siedzieć –** PODCZAS POSIŁKU PLECY DZIECKA I PODŁOGA MUSZA TWORZYĆ KĄT 90º, TO ZMNIEJSZA RYZYKO ZADŁAWIENIA, kamienie jest intymną interakcją i dzieci często wiążą je z zasypianiem w ramionach albo przy piersi. Zmiana z miękiej, ciepłej piersi do zimnej, twardej łyżki nie może być przyjęta z zadowoleniem i otwartymi ustami. Wprowadzanie stałych pokarmów jest mniej intymną i bardziej mechaniczną drogą dostarczania jedzenia. To wymaga, by dziecko stabilnie siedziało w krzesełku; tę umiejętność większość dzieci rozwija po szóstym, a nawet ósmym miesiącu.
5. **Małe niemowlęta nie potrafią żuć** – Zęby rzadko pojawiają się przed 6-7 miesiącem, co jest kolejnym dowodem, że małe niemowlę jest zaprojektowane raczej by ssać niż żuć
6. **Starsze niemowlęta lubią naśladować opiekunów** – w okolicy półrocza dzieci zaczynają naśladować to co widzą, co czyni ten czas najlepszym dla wprowadzania pokarmowych uzupełniających.

CO PODAJEMY DZIECKU DO JEDZENIA

Jeśli dziecko nie jest alergiczne, to proponujemy mu wspólny

obiad, podczas którego otrzymuje to samo co dorośli, bez rozdrabiania. W ten sposób nie odbieramy dziecku możliwości samodzielnego decydowania o tym co zje, w jakiej ilości, pozwalamy dziecku na poznanie indywidualnie koloru, kształtu, faktury, smaku każdego produktu. Dzięki temu dziecku uczy się zaufania do jedzenia, ale przede wszystkim uczy się które produkty są bezpieczne, a które szkodzą. Takie pokarmy dziecko intuicyjnie będzie odrzucać i odmawiać ich jedzenia, co należy uszanować.









CO NA POCZĄTEK, A Z CZYM POCZEKAĆ?

Jeśli dziecko nie jest alergikiem, to ogranicza nas wyobraźnia i zdrowy rozsądek. Nie ma konkretnych tabelek, „co kiedy”. Najlepiej jest zacząć od wspólnych posiłków. Dziecko mogące jeść z talerza rodzica ma zaufanie do jedzenia, a wspólne posiłki od początku integrują rodzinę. Nie ma powodu, aby dziecko jadło obiad o 12, jeśli cała rodzina je obiad o 16:30, kiedy tata wróci z pracy. Godziny posiłków to kwestia umowna, jemy kiedy jesteśmy głodni, a nie dlatego, że wybiła pora posiłku.

Do końca 12 mż karmimy piersią na żądanie, a pokarmy stałe to najwyżej 2 do 3 posiłków dziennie. W pierwszych tygodniach rozszerzania diety nie ma powodów, aby dziecko dostawało posiłek stały codziennie – może on być co drugi dzień, a nawet co trzeci.

Na początek najlepsze są gotowane kasze bezglutenowe, ryż, warzywa czyli te warzywa, które jedzą rodzice podczas obiadu, potem mięsko w słupki (do ciumkania), jeśli rodzice zdecydowali o podawaniu dziecku mięsa. Dalej nabiał. Na temat glutenu polecam osobny artykuł

TAK WIĘC POZA KILKOMA WYMIENIONYMI NIŻEJ PRODUKTAMI, WSZYSTKO MOŻNA WPROWADZIĆ OD POCZĄTKU.

Czego nie można poniżej 12 mż:

1. Surowego mięsa i ryb (ze względu na możliwe obecne bakterie)

2. Grzybów (pieczarki i boczniaki można ok. 12 miesiąca życia, grzyby leśne ok. 12 roku życia)
3. Wywarów mięsnych i z kości (ze względu na zawartość biochemiczną. Toksyny wygotowują się do wody)
4. Wędzonek (duża zawartość soli)
5. Miodu (ze względu na toksynę botulinową)
6. Orzechów w całości (wymagają długiego żucia)
7. Mleka odzwierzęcego do picia po 12 miesiącu życia (ale przetwory mleczne można już od początku)

A CO JEŚLI ZACZNIE SIĘ KRZTUSIĆ?

Nic – jak się zakrztusi to odkrztusi i będzie jeść dalej. Tyle i aż tyle. Krztuszenie to bardzo dobry objaw, oznacza, że dziecko radzi sobie z pokarmem, który za daleko się przesunął i go cofa. Na początku zakrztusi się przy każdym posiłku, potem raz w tygodniu, potem raz w miesiącu, aż w zasadzie przestanie się krztusić. Jeśli dziecko kaszle, pozwolić mu wykaszleć za duży kawałek, spokojnie siedzieć i nie panikować, bo panika może tylko dziecku zaszkodzić.

Zadławienia (czyli blokada dróg oddechowych) w zasadzie się nie zdarzają, wówczas należy udzielić pomocy podając właściwe środki ratunkowe.

POD ŻADNYM POZOREM NIE WOLNO ZMUSZAĆ DZIECKA DO JEDZENIA I WPYCHAĆ MU JEDZENIA/ŁYŻECZKI DO BUZI. JEŚLI DZIECKO NIE CHCE JEŚĆ OZNACZA TO, ŻE NIE JEST GOTOWE ALBO NIE MA OCHOTY. NALEŻY DECYZJĘ DZIECKA USZANOWAĆ I CZEKAĆ NA GOTOWOŚĆ.

PODSUMOWANIE

Każdy posiłek uzupełniający powinien być poprzedzony nakarmieniem dziecka piersią, dlatego te pokarmy nazywane są uzupełniającymi.

7-8m – 0-1 posiłek stały dziennie (posiłek główny lub przekąska, ale może być cały dzień tylko pierś i też nic się nie stanie)
9-10m – 1-2 – posiłki stałe dziennie (1 posiłek główny i/ lub przekąska)
11-12m – 2-3 posiłki stałe (1-2 posiłki główne i/lub 2 przekąski)

legenda:

BLW – Baby-Led Weaning
WHO – Światowa Organizacja Zdrowia
AAP – Amerykańska Akademia Pediatryczna
LLL – La Leche League

Gorąco polecam zapoznanie się z artykułami:
ZASADY ŻYWIENIA NIEMOWLĄT 2014 (1) Aktualne Stanowisko Grupy Ekspertów
ZASADY ŻYWIENIA NIEMOWLĄT 2014 (2) kiedy i jak rozszerzać dietę dziecka?
Czym się różni cztery od sześciu ? Czyli o tym kiedy rozszerzać dietę niemowlęcia?

WPROWADZANIE POSIŁKÓW UZUPEŁNIAJĄCYCH DO DIETY NIEMOWLAKA. DLACZEGO MAMY NIE SŁUCHAJĄ REKOMENDACJI I CO Z TEGO WYNIKA.

Źródła:

http://www.mz.gov.pl/[I]
http://www.who.int/
http://www.askdrsears.com/
http://www.lalecheleague.org/
http://kellymom.com
http://www.aap.org/
http://www.healthychildren.org/

Bibliografia:Wszystkie wpisy
„Bobas Lubi Wybór” – Gill Rapley, Tracey Murkett, wyd. Mamania, Warszawa 2011

„Moje dziecko nie chce jeść” – Carlos González, Wyd ‚mamania’ 2013, [I] – str 38-39
Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci