



New Jersey WIC Poradnik karmienia niemowląt



Karmienie dziecka w wieku 0-3 miesięcy

Noworodki mają bardzo małe żołądki i potrzebują częstego karmienia. Obserwuj, jakie sygnały związane z karmieniem daje Twoje dziecko. Da Ci znać, kiedy jest głodne lub syte. W ciągu pierwszych kilku tygodni może czasem zaistnieć konieczność zbudzenia dziecka do karmienia.

Sygnały związane z karmieniem

Jestem głodny(a)



Ssanie rąk lub mlaskanie ustami



Głowa obraca się w poszukiwaniu piersi



Otwieranie i zamykanie ust

Jestem najedzony(a)



Rozluźnia ciało i otwiera pięści



Odwraca się od piersi lub sutka



Zapada w sen

Gwałtowne wzrosty

W pierwszym roku życia wszystkie dzieci przechodzą wiele gwałtownych wzrostów. Mogą sprawić, że Twoje dziecko będzie chciało częściej jeść. Gwałtowny wzrost zazwyczaj ma miejsce, gdy dziecko ma około **2-3 tygodni, 6 tygodni, 3 miesięcy** oraz **6 miesięcy**. Gwałtowne wzrosty mogą nie nastąpić dokładnie w tym samym czasie, a każde dziecko jest inne. Gwałtowne wzrosty trwają zwykle kilka dni.



2 do 3 tygodni



6 tygodni



3 miesiące



6 miesięcy

Karmienie dziecka w wieku 0-3 miesięcy cd.

Niemowlęta karmione piersią



- Karmienie piersią na początku to czas, w którym Ty i Twoje dziecko uczycie się. Z czasem obojgu wam będzie łatwiej.
- Noworodki należy karmić piersią w ciągu dnia i nocy około **8-12 razy w ciągu 24 godzin**. Nie mają harmonogramu i uwielbiają częste karmienie.
- Niezależnie od tego, czy dziecko jest karmione piersią, czy odciągniętym mlekiem matki, należy je karmić zawsze, gdy wykazuje oznaki głodu.
- Podawanie wyłącznie mleka matki przez pierwszy miesiąc pomoże Ci zapewnić odpowiednią podaż mleka na przyszłość.



Podczas okresów gwałtownego wzrostu dziecko może ssać pierś dłużej i częściej. **Nazywa się to karmieniem klastrowym.**

Niemowlęta karmione mieszanką

Po urodzeniu dziecko potrzebuje tylko **1-2 oz mieszanki dla niemowląt wzbogaconej żelazem podczas jednego karmienia**. Po pierwszym tygodniu noworodki zwykle przyjmują **2-3 oz mieszanki co 3-4 godziny**.

6-8 lb: 15-20 oz na dzień

8-10 lb: 20-25 oz na dzień

10-12 lb: 25-32 oz na dzień

- Pod koniec **pierwszego miesiąca** noworodek może przyjmować do **4 oz co 4 godziny**.
- Karm noworodka zawsze, gdy wykazuje oznaki głodu.
- Nie ma nic złego w tym, że dziecko nie wypije całej butelki – należy pozwolić mu dać znać, kiedy skończy.



Karmienie butelką umożliwia Twojemu dziecku zasygnalizowanie, kiedy jest już syte. W celu uzyskania więcej informacji skontaktuj się ze swoim dietetykiem lub doradcą laktacyjnym WIC.



Zeskanuj kod QR, aby dowiedzieć się więcej o karmieniu butelką według The Milk Mob.

