



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

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**.

Karmienie dziecka w wieku 0-3 miesięcy cd.

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.



Karmienie dziecka w wieku 4-5 miesięcy

Przed rozpoczęciem żabkowania przecieraj dziąsła miękką, czystą ściereczką po każdym karmieniu, szczególnie przed spaniem.

Niemowlęta karmione piersią



- Karm dziecko piersią zawsze, gdy wykazuje oznaki głodu. Zawartość składników odżywczych w Twoim mleku będzie dostosowywać się do potrzeb rosnącego dziecka.
- Kiedy dziecko zacznie żabkować, może domagać się karmienia piersią częściej.
- Dzieci w tym wieku uwielbiają się rozglądać. Spróbuj znaleźć ciche miejsce lub ciemniejszy pokój do karmienia, jeśli Twoje dziecko się rozprasza.

1 oz na dzień

Dzieci zwykle przybierają na wadze **1 uncję na dzień** lub **½ lb tygodniowo** w ciągu **pierwszych sześciu miesięcy**.

Niemowlęta karmione mieszanką

4-6 oz co 3-4 godziny

Twoje dziecko potrzebuje około **4-6 oz wzbogaconej w żelazo mieszanki co 3-4 godziny**, łącznie **25-45 oz na dzień**.

Można zacząć karmić Twoje dziecko według harmonogramu. Zamiast skupiać się na stałych ilościach pokarmu pozwól dziecku dać Ci znać, że jest już najedzone.

Karmienie dziecka w wieku 6-7 miesięcy

- Po rozpoczęciu podawania pokarmów stałych zawsze podawaj je z miski łyżką, aby dziecko nauczyło się jeść prawidłowo.
- Nigdy nie podawaj płatków lub innych pokarmów stałych w butelce. Pokarmy stałe w butelce nie pomogą dziecku zasnąć w nocy i mogą spowodować zadławienie lub inne problemy zdrowotne.
- Zaczynj podawać pokarmy w kubku.

Niemowlęta karmione piersią

- Kontynuuj karmienie dziecka piersią, kiedy jest głodne.
- Dzieci mogą przechodzić okres gwałtownego wzrostu w wieku około 6 miesięcy i mogą domagać się mleka matki częściej.
- Pamiętaj, że pierwsze pokarmy Twojego dziecka mają stanowić uzupełnienie dla mleka matki, a nie je zastąpić.
- Karmienie dziecka piersią przed podaniem pokarmów stałych pomoże Ci ochronić Twoje zasoby mleka.



Niemowlęta karmione mieszanką

24-32 oz na dzień

Twoje dziecko potrzebuje **na dzień 24-32 oz** wzbogaconej żelazem mieszanki. Aby rozpocząć odstawianie od butelki, zacznij podawać mieszankę w kubku.

ZIARNA

Użyj mleka matki lub mieszanki, aby przygotować **2-4 łyżki stołowe płatków wzbogaconych żelazem** takich jak płatki owsiane, żytnie, pszenne i ryżowe.

Podawaj dwa razy dziennie. **2-4 łyżki stołowe małych kawałków suchego chleba i krakersów dla niemowląt.**

Przekąski można dodać do jadłospisu, kiedy dziecko jest na to gotowe, około w wieku 8 miesięcy. Kiedy dziecko jest gotowe, podawać dwa razy dziennie.

WARZYWA

4-8 łyżek stołowych na dzień. Gotowane, przetarte, gniecione warzywa takie jak groszek, słodkie ziemniaki, kabaczek czy marchewki.

OWOCE

2-4 łyżki stołowe na dzień.

Gotowane, przetarte, gniecione owoce takie jak jabłka, brzoskwinie czy banany.

BIAŁKA

2-4 łyżki stołowe na dzień. Zwykle odcieczone, rozgniecione lub zmiksowane mięso, drób, jajko, ryba lub strączki. Można dodać gładki jogurt z mleka pełnego. Rozcieńczzone, gładkie masło orzechowe.

Zapoznaj się z sekcją Wskazówki na stronie 6, aby dowiedzieć się, jak rozrzedzić masło orzechowe!

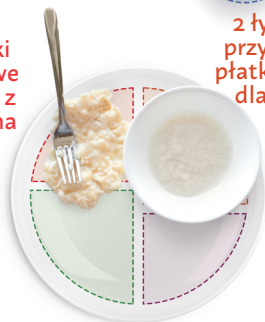
Poniżej kilka przykładów jak rozmiary porcji posiłków i przekąsek mogą prezentować się na moim talerzu.

Śniadanie

Mleko matki lub mieszanka



3 łyżki stołowe purée z banana



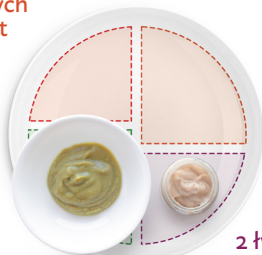
2 łyżki stołowe przygotowanych płatków ryżowych dla niemowląt

Lunch

Mleko matki lub mieszanka



3 łyżki stołowe purée z groszku



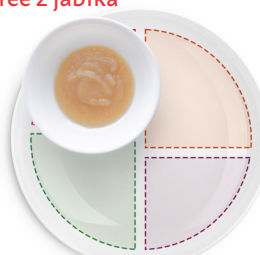
2 łyżki stołowe purée z kurczaka

Przekąski

Mleko matki lub mieszanka



3 łyżki stołowe purée z jabłka



Obiad

Mleko matki lub mieszanka



2 łyżki stołowe przygotowanych płatków ryżowych dla niemowląt



3 łyżki stołowe purée z marchewki

Karmienie dziecka w wieku 8-9 miesięcy

- W miarę jak Twoje dziecko rośnie i nabiera nowych umiejętności podczas jedzenia, próbuj wprowadzać nowe tekstury i rodzaje pokarmów. Dzieci z natury ciekawią nowe pokarmy. Jeśli dziecko nie polubi nowego pokarmu za pierwszym razem, spróbuj podać je mu ponownie później.
- Dzieci uczą się jedzenia przez zmysł węchu, smaku i dotyku. Może minąć **10 razy**, zanim zjedzą dany posiłek.

Niemowlęta karmione piersią



- Kontynuuj karmienie piersią zawsze, gdy dziecko tego potrzebuje.
- Jeśli dziecko wydaje się być mniej zainteresowane karmieniem piersią po wprowadzeniu stałych pokarmów, spróbuj karmienia piersią przed podaniem dziecku pokarmów stałych.
- Mleko matki jest najważniejszym źródłem pokarmu dla Twojego dziecka, nawet po rozpoczęciu podawania pokarmów stałych.
- Podawaj mleko matki lub wodę w kubku.

Niemowlęta karmione mieszanką

**24-32 oz
na dzień**

Twoje dziecko potrzebuje **na dzień 24-32 oz** wzbogaconej żelazem mieszanki. Podawaj mieszankę w kubku.

ZIARNA

4-8 łyżek stołowych na dzień.
Zwykłe płatki wzbogacone żelazem dla niemowląt. Zwykły ryż lub makaron. Krakersy dla niemowląt, małe kawałki chleba lub miękkiej tortilli.

WARZYWA

8-12 łyżek stołowych na dzień.
Zwykłe ugotowane warzywa, rozgniecione widelcem.

OWOCE

8-12 łyżek stołowych na dzień.
Obrane miękkie owoce w małych kawałkach. Niesłodzone owoce z puszki.

BIAŁKA

4-8 łyżek stołowych na dzień.
Drobno zmielone, posiekane lub pokrojone w kostkę mięso, drób, jajka, ryba lub purée z ugotowanej fasoli. Serek wiejski lub łagodny ser. Gładkie, kremowe masło orzechowe, rozprowadzone cienką warstwą.

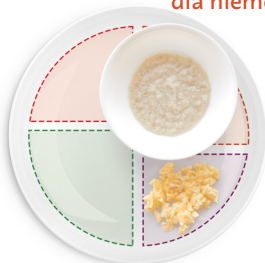
Poniżej kilka przykładów jak rozmiary porcji posiłków i przekąsek mogą prezentować się na moim talerzu.

Śniadanie

Mleko matki
lub mieszanka



2 łyżki stołowe
przygotowanych
płatków owsianych
dla niemowląt



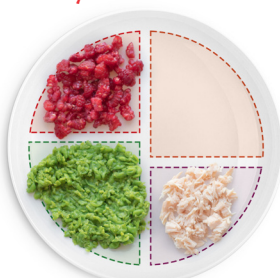
2 łyżki stołowe
jajecznicy

Lunch

Mleko matki
lub mieszanka



4 łyżki stołowe
posiekanych malin



3 łyżki stołowe
purée z
ugotowanego
groшку

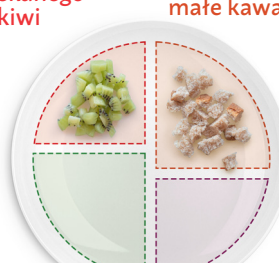
2 łyżki stołowe
ugotowanego,
posiekanego
kurczaka

Przekąski

Mleko matki
lub mieszanka



2 łyżki stołowe
posiekanego
kiwi



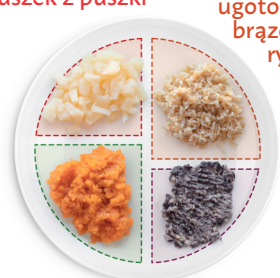
2 łyżki stołowe
chleba psennego,
małe kawałki

Obiad

Mleko matki
lub mieszanka



4 łyżki stołowe
posiekanych,
niesłodzonych
gruszek z puszki



2 łyżki stołowe
ugotowanego
brązowego
ryżu

5 łyżek stołowych
purée z
ugotowanych
słodkich ziemniaków

2 łyżki stołowe
purée z
ugotowanej
czarnej fasoli

Karmienie dziecka w wieku 10-12 miesięcy

Mleko matki i wzbogacona żelazem mieszanka będzie nadal stanowić ważne źródło pokarmu dla Twojego dziecka, nawet po rozpoczęciu podawania pokarmów stałych. **Zaczynaj podawać dziecku mleko pełne po osiągnięciu pierwszego roku życia.**

Niemowlęta karmione piersią



- Kontynuuj karmienie piersią zawsze, gdy dziecko tego potrzebuje.
- American Academy of Pediatrics (AAP) zaleca kontynuację karmienia piersią w połączeniu z pokarmami uzupełniającymi przez co najmniej 2 lata i więcej lub tak długo, jak potrzebują tego matka i dziecko.

Niemowlęta karmione mieszanką

**16-24 oz
na dzień**

Twoje dziecko potrzebuje **na dzień 16-24 oz** wzbogaconej żelazem mieszanki. Kontynuuj podawanie mieszanki w kubku. Powinno odstawić się dziecko od butelki po ukończeniu 12 miesięcy życia.

ZIARNA

4-8 łyżek stołowych na dzień. Płatki zatwierdzone przez WIC. Suchy tost, krakersy, chleb, bajgiel, bułki lub zwykłe babeczki. Ugotowany ryż i makaron.

WARZYWA

8-12 łyżek stołowych na dzień. Ugotowane warzywa w małych kawałkach.

OWOCE

8-12 łyżek stołowych na dzień. Świeże owoce, obrane i w małych kawałkach.

BIĄŁKA

4-8 łyżek stołowych na dzień. Drobnio zmielone, posiekane lub pokrojone w kostkę mięso, drób, jajka, ryba lub purée z ugotowanej fasoli.

Poniżej kilka przykładów jak rozmiary porcji posiłków i przekąsek mogą prezentować się na moim talerzu.

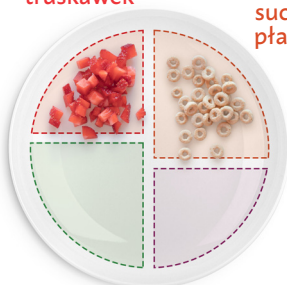
Śniadanie

Mleko matki
lub mieszanka



3 łyżki stołowe
pokrojonych
w kostkę
truskawek

2 łyżki
stołowe
suchych
płatków



Lunch

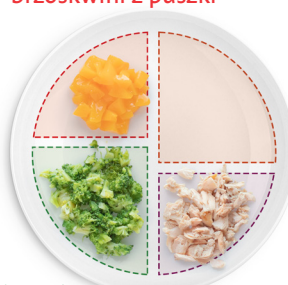
Mleko matki
lub mieszanka



4 łyżki stołowe
pokrojonych w
kostkę, niesłodzonych
brzoskwini z puszki

3 łyżki stołowe
pokrojonego
w kostkę,
ugotowanego
brokuła

2 łyżki stołowe
łososia z puszki



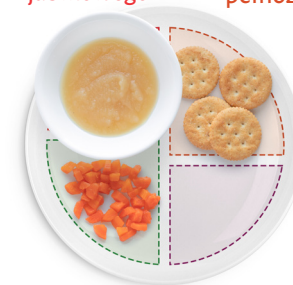
Przekąski

Mleko matki
lub mieszanka



4 łyżki
stołowe musu
jabłkowego

4 krakersy
pełnoziarniste



3 łyżki stołowe
posiekanej,
ugotowanej
marchewki

Obiad

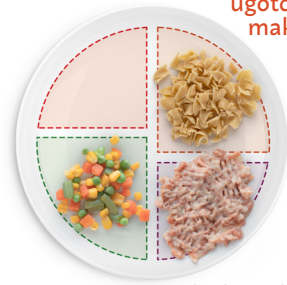
Mleko matki
lub mieszanka



3 łyżki stołowe
posiekanego,
ugotowanego
makaronu

3 łyżki
stołowe
ugotowanej
mieszanki
warzyw

3 łyżki stołowe
purée z
ugotowanej fasoli
pinto



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 miesiąca 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 obniża butelkę, aby smoczek był pusty, ale pozostaw 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.

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.