



# POKARM I POSIŁKI dla niemowląt



**Helsedirektoratet**  
Norwegian Directorate of Health

# Spis treści

## → 0 do 6 miesięcy

<b>Wstęp</b>	3
<b>Pierwszy ważny rok</b>	6
<b>Mleko matki - najlepszy pokarm</b>	8
<b>Karmienie piersią</b>	9
<b>Porady dla matek karmiących</b>	11
<i>Przyjmij dobrą pozycję do karmienia</i>	11
<i>Wystarczająca ilość mleka matki?</i>	12
<i>Za dużo mleka matki?</i>	12
<i>Zdrowa i zróżnicowana dieta</i>	14
<i>Dieta wegetariańska</i>	14
<i>Niekorzystne substancje w mleku matki</i>	17
<b>Mleko modyfikowane</b>	18
<b>Witamina D</b>	20
<b>Czy dziecko potrzebuje więcej jedzenia?</b>	22

## → Od 6 miesiąca

<b>Dziecko kończy sześć miesięcy</b>	25
<i>Zacznij od małych porcji</i>	25
<i>Jedzenie obiadowe</i>	26
<i>Kaszki i pieczywo</i>	26
<i>Jedzenie w tubkach</i>	29
<i>Jedzenie, z którego podawaniem należy poczekać</i>	29
<b>Jeśli u dziecka występuje reakcja na dany pokarm</b>	31
<i>Alergie pokarmowe i nadwrażliwość na pokarmy</i>	31
<b>Wyzwania duże i małe</b>	32
<i>Ulewanie</i>	32
<i>Zaparcia</i>	32
<i>Biegunka</i>	32
<i>Dzieci, które dużo przybierają na wadze</i>	35
<i>Dzieci niejadki</i>	35
<b>Rady dotyczące zdrowego wzrastania i przybierania na wadze</b>	36
<b>Rodzina je wspólnie</b>	38
<b>Czytaj więcej</b>	39

Tytuł: **Pokarm i posiłki dla niemowląt**

Numer publikacji: IS-2553

Data wydania: 2016, wydanie poprawione 2022

Wydawca: Helsedirektoratet

Dane kontaktowe: Avdeling barne- og ungdomshelse

Strona internetowa: [helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no)

Projekt: Itera Gazette

Zdjęcia: Ole Walter Jacobsen

Niniejszej broszury niestety nie można już zamówić w wersji papierowej.

Podziękowania dla świeżo upieczonych mam, a także dla Neo, Luny, rodziców Bjørgunn i Simona oraz psa Blanco, którzy zostali przedstawieni na zdjęciach.



*W pierwszym roku życia podawaj dziecku jedzenie o różnej konsystencji i smaku.*

.....

## **Drodzy rodzice**


Niniejsza broszura jest przeznaczona dla Was, rodziców niemowląt. Omawia ona kwestię pokarmów, posiłków, żywienia i opieki w ciągu pierwszego roku życia dziecka.

Zalecenia zostały opracowane w oparciu o narodowe specjalistyczne wytyczne dotyczące żywienia niemowląt z 2016 roku. Wytyczne te dostępne są na stronie internetowej norweskiego Ministerstwa Zdrowia, [Helsedirektoratet.no/retningslinjer](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer).

Więcej informacji o karmieniu piersią, pokarmach oraz żywieniu dzieci można znaleźć na stronie [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat) oraz na innych stronach internetowych, które wymieniamy w tej broszurze.

.....





Czy wiesz,  
że

---

- Mleko matki jest najlepszym pokarmem dla niemowląt i dziecko może bezpiecznie być karmione wyłącznie nim wraz z suplementacją witaminy D przez pierwsze sześć miesięcy życia, jeśli i dziecko, i matka dobrze się z tym czują.
  - Jeśli zachodzi potrzeba podawania innego pokarmu niż mleko matki, przez pierwsze cztery miesiące życia jedyną alternatywą jest mleko modyfikowane.
  - Częściowe karmienie piersią jest także korzystne dla dziecka i matki.
  - Jeśli po ukończeniu przez dziecko czterech miesięcy zachodzi potrzeba podawania czegoś więcej niż mleko matki, należy wprowadzać pokarmy stałe.
  - Kiedy dziecko skończy sześć miesięcy, poza mlekiem matki/mlekiem modyfikowanym powinno zacząć dostawać inne pokarmy.
  - O ile to możliwe, dziecko powinno dostawać mleko matki przez cały pierwszy rok życia, a najlepiej jeszcze dłużej, jeśli i dziecko i matka dobrze się z tym czują.
  - Dobrze jest porozmawiać o tych radach z personelem medycznym, jeśli dotyczą one Waszego dziecka.
-

# Pierwszy ważny rok

**W ciągu pierwszego roku życia tworzą się podstawy do czerpania radości z jedzenia, apetytu i dobrych nawyków żywieniowych.**

Interakcja między dzieckiem a rodzicami wpływa na stosunek dziecka do sytuacji związanych ze spożywaniem posiłków oraz do samego jedzenia. Rodzice, rodzeństwo oraz inne osoby z otoczenia dziecka stają się wzorcami i ich wartości oraz stosunek do jedzenia mają dla dziecka duże znaczenie.

Karmienie wyłącznie mlekiem matki wraz z suplementacją witaminy D przez pierwsze sześć miesięcy życia jest dla niemowlaka dobre i bezpieczne, jeśli i dziecko i matka dobrze się z tym czują. Niektóre dzieci potrzebują więcej pożywienia niż tylko mleko matki. W takiej sytuacji przez pierwsze cztery miesiące można podawać mleko modyfikowane jako dodatek do mleka matki. Stałych pokarmów nie można wprowadzać przed ukończeniem przez dziecko czterech miesięcy (patrz strona 22). Pokarm stały oznacza inne jedzenie niż mleko matki/mleko modyfikowane.

Dzieci urodzone przedwcześnie lub z niską wagą urodzeniową mogą potrzebować dodatkowej suplementacji. Informacji na ten temat udzieli szpital.

Od około szóstego miesiąca życia stopniowo wprowadza się pokarmy stałe. Dieta dziecka powinna być różnorodna i zrównoważona, posiłki regularne, a porcje dostosowane do wieku i poziomu aktywności. Poza zdrową dietą i wspólnymi posiłkami ważna jest także aktywność fizyczna i odpowiednia ilość snu. Jest to niezbędne, aby dziecko rosło i jak najlepiej się rozwijało a cała rodzina czuła się dobrze.





## Mleko matki - najlepszy pokarm

**Mleko matki jest najlepszym pokarmem dla niemowlaka. Karmienie piersią - nawet częściowe - jest korzystne zarówno dla matki, jak i dziecka.**

---

### ***Mleko matki zapewnia:***

- substancje odżywcze, których dziecko potrzebuje
  - ochronę przed infekcjami
  - składniki korzystne dla rozwoju układu odpornościowego
  - hormony i enzymy, które wpływają na dojrzewanie fizjologiczne
- 

Mleko matki wpływa korzystnie na rozwój układu odpornościowego dziecka i mózgu, zmniejsza ryzyko infekcji, nadwagi i cukrzycy.

Pełne karmienie piersią oznacza, że dziecko otrzymuje tylko mleko matki i nie dostaje żadnych innych pokarmów ani napojów, za wyjątkiem suplementów zawierających witaminy i minerały oraz leków. Dziecko jest karmione piersią częściowo, jeśli poza mlekiem matki dostaje mleko modyfikowane.

Jeśli tylko dziecko rośnie i dobrze się czuje, a matka dobrze się czuje karmiąc piersią, nie ma żadnego powodu, aby przez pierwsze sześć miesięcy podawać dziecku inne pokarmy i napoje poza mlekiem matki. W tym okresie mleko matki dostarcza dziecku wszystkich substancji odżywczych i płynów, których dziecko potrzebuje, za wyjątkiem witaminy D. Jeśli jesteś na diecie wegetariańskiej, dziecko może potrzebować innych suplementów. Więcej na ten temat przeczytasz na stronie 14. Dziecku nie trzeba dodatkowo podawać wody, nawet w ciepłym klimacie.





## Karmienie piersią

**Niektóre matki opanowują karmienie piersią jeszcze zanim wyjdą ze szpitala. Innym zajmuje to więcej czasu. Produkcję mleka pobudza się poprzez częste przykładanie dziecka do piersi.**

Karmienie piersią zapewnia bliskość i kontakt skóra do skóry między matką a dzieckiem. Korzyści z karmienia piersią dla matki są takie, że macica szybciej się obkurcza po porodzie, miesiączka wraca później i może być łatwiej o powrót do normalnej wagi. Jeśli karmienie piersią dobrze przebiega, może także przyczyniać się do zapobiegania depresji poporodowej. W dłuższej perspektywie karmienie piersią ogranicza ryzyko wystąpienia u matki raka piersi, raka jajników, cukrzycy typu 2 oraz chorób serca i układu krążenia. Poza tym karmienie piersią jest przyjazne dla środowiska, higieniczne i praktyczne, a ponadto nic nie kosztuje.



*Pozycja do karmienia piersią - leżąc na boku: Ty i dziecko leżycie na boku, blisko siebie.*



*Pozycja klasyczna siedząca: Brzuch do brzucha.*



*Pozycja siedząca spod pachy: Dziecko z boku pod ramieniem.*



## Porady dla matek karmiących

**Noworodek powinien sam decydować o tym, kiedy je z piersi (samoregulacja), ale niektóre dzieci są tak senne, że należy pobudzać je do ssania.**

Noworodki powinny ssać często. Posiłki mogą zlewać się ze sobą i tworzyć „serie karmienia piersią” a nie osobne posiłki. Początkowo żołądek jest bardzo mały. W pierwszych tygodniach dziecko je zwykle 8-12 razy na dobę lub częściej. Później wiele dzieci stopniowo je coraz rzadziej. Jeśli dziecko przybiera odpowiednio na wadze oznacza to, że otrzymuje wystarczającą ilość jedzenia. Trudno jest określić, ile mleka otrzymuje dziecko karmione piersią. Najprawdopodobniej jest to 6-8 decylitrów na dobę.

Jeśli pojawią się problemy z karmieniem piersią lub będziesz potrzebować wskazówek, porozmawiaj z położną lub pielęgniarką podczas wizyty domowej lub w przychodni lekarskiej. Na stronie [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) znajdziesz porady, wskazówki i filmy. Także na stronie [Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no) można otrzymać dobre rady i indywidualne porady.

### Przyjmij dobrą pozycję do karmienia

Istnieje wiele dobrych pozycji do karmienia piersią. Wypróbuj kilka i wybierz taką, która najbardziej Ci pasuje. Przyłóż dziecko blisko do swojego ciała, brzuch do brzucha. Nosek dziecka powinien leżeć na wysokości sutka. Pocięcie sutkiem o nos dziecka uruchomi u dziecka odruch szukania. Sprawi to, że dziecko szeroko otworzy buzię i dobrze uchwyci zarówno brodawkę jak i jej otoczkę. Prawidłowe uchwycenie brodawki jest ważne, aby dziecko zdołało napić się mleka, a matka uniknęła porażonych brodawek.

## Wystarczająca ilość mleka?

Produkcję mleka stymuluje to, że dziecko ssie a mleko jest odciągane z piersi. Jeśli dziecko sygnalizuje, że potrzebuje więcej jedzenia - na przykład tym, że jest wyjątkowo wygłodniałe lub budzi się krótko po pierwszym posiłku - możesz karmić częściej, przez co produkcja mleka wzrośnie. Nazywa się to dołami zwiększania laktacji i może potrwać kilka dni.

Czasami dziecko jest mniej zainteresowane piersią lub produkcja mleka się zmniejsza. Wtedy ważne jest, aby nadal często karmić i oferować dziecku obie piersi przy każdym posiłku. Z reguły sprawi to, że produkcja mleka wzrośnie.

## Za dużo mleka matki?

Jeśli masz więcej pokarmu niż dziecko jest w stanie zjeść, możesz odciągnąć mleko i zamrozić je na później. Świeże mleko z piersi można przechowywać:

- do czterech godzin w temperaturze pokojowej
- do czterech doś w gębi lodówki przy temperaturze nieprzekraczającej +4 °C
- do sześciu miesięcy w zamrażalniku w temperaturze -18 °C

Więcej informacji o przechowywaniu mleka matki dostępnych jest na stronie [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat)

Nadmiar mleka można oddać do szpitala dla noworodków. Strona [Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no) zawiera wykaz wszystkich banków mleka w Norwegii. Znajdziesz tu także informacje o metodach ograniczania ilości pokarmu, jeśli w Twoim odczuciu stanowi to problem.



*Pozycja leżąca na plecach: Odchyl się do tyłu z dzieckiem leżącym na Tobie, brzuch do brzucha.*



*Pobudza to odruch ssania u dziecka.*



*Zmodyfikowana pozycja klasyczna: Pod plecy dziecka podłóż poduszkę.*

## Zdrowa i zróżnicowana dieta matki

Kobiety karmiące piersią powinny mieć zdrową i zróżnicowaną dietę i stosować się do zwykłych wskazówek dotyczących odżywiania.

Spożywanie tłustej ryby albo kwasów tłuszczowych omega-3 (w formie tranu, oleju z alg lub innych suplementów diety) sprawi, że podniesie się poziom kwasów tłuszczowych omega-3 w mleku matki. Te kwasy tłuszczowe mają znaczenie dla rozwoju mózgu i układu nerwowego dziecka. Ponieważ ciąża i karmienie piersią wyczerpują zasoby żelaza w organizmie, powinnaś zapewnić sobie przyjmowanie wystarczającej ilości tego pierwiastka w okresie karmienia piersią. Dobrymi źródłami żelaza są pełnoziarniste produkty zbożowe, fasola, soczewica, groszek, orzechy, nasiona, mięso i ryba. Warzywa i owoce bogate w witaminę C spożywane razem z posiłkami zwiększą wchłanianie żelaza oraz poziom witaminy C w mleku matki. Pragnienie jest dobrym wskaźnikiem tego, ile powinnaś pić. Dobrymi napojami są woda, soki, czyste napary owocowe jak herbata z owoców dzikiej róży, chude napoje mleczne oraz napoje roślinne. Jeśli jesz mało niektórych produktów, jak ryby i/lub produkty mleczne, możliwe, że powinnaś przyjmować suplementy diety. Na stronie [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) przeczytaj więcej o substancjach odżywczych, których odpowiednia ilość jest szczególnie ważna podczas karmienia piersią.

### *Dieta wegetariańska i wegańska*

Zróżnicowana i prawidłowo skomponowana dieta wegetariańska i wegańska może zaspokoić zapotrzebowanie na większość substancji odżywczych w czasie karmienia piersią. Konieczne jest jednak suplementowanie niektórych substancji odżywczych, a w szczególności witaminy B12, witaminy D oraz jodu. Dlatego codziennie przyjmuj tabletkę multiwitaminy z dodatkiem minerałów, a do tego olej roślinny omega-3 (olej z alg).

Czytaj więcej: „Dieta wegetariańska i wegańska w czasie karmienia piersią” na stronie [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).



*Zdrowa i zróżnicowana dieta w okresie karmienia piersią jest korzystna zarówno dla matki jak i dziecka.*



*Jeśli piąś alkohol poproś inną osobę dorosłą, aby zaopiekowała się dzieckiem.*



*Dobrze jest pić herbatę owocową, ale trzymaj gorące napoje z dala od dziecka.*



## **Alkohol, nikotyna, kofeina, herbaty ziołowe i leki**

Alkohol, nikotyna, kofeina, narkotyki, substancje toksyczne zawarte w herbatach ziołowych i wiele leków przenika do mleka matki i może wpływać na dziecko. Leki rzadko są przeszkodą w karmieniu piersią. Zapytaj o to u lekarza, na stronie [Tryggmammamedisin.no](http://Tryggmammamedisin.no) albo w aptece.

Kofeina przenika do mleka matki i może wpływać na dziecko. Dlatego ograniczaj picie kawy, herbaty i innych napojów zawierających kofeinę, jak Coca Cola albo napoje energetyczne. Pij maksymalnie jedną do dwóch filiżanek kawy albo trzy do czterech kubków czarnej herbaty dziennie. Herbaty ziołowe, herbata rooibos i herbatki dla matek karmiących mogą zawierać toksyczne substancje pochodzenia roślinnego (alkaloidy pirolizydynowe), które mogą przenikać do mleka i mieć szkodliwy wpływ na dziecko. Jeśli to tylko możliwe, najbezpieczniej jest unikać tego rodzaju herbat, i zamiast nich wybierać herbatę z owoców dzikiej róży albo czyste napary owocowe.

Alkoholu powinnaś unikać przez pierwsze sześć tygodni, a następnie ograniczać jego spożycie. Po wypiciu kieliszka wina/szklanki piwa (jednej jednostki alkoholu) powinnaś odczekać trzy godziny zanim nakarmisz dziecko. Stężenie alkoholu w mleku matki spada w tym samym tempie co poziom alkoholu we krwi. Alkohol nie jest magazynowany w mleku. Dlatego nie trzeba odciążać i wylewać mleka (o ile piersi nie są obrzmiałe od jego nadmiaru) zanim ponownie nakarmisz dziecko. Alkohol może sprawić, że dziecko będzie bardziej senne, ale może też sprawić, że będzie gorzej spało i jadło. Może to mieć negatywny wpływ na wzrastanie dziecka.

Ty w szczególności, ale także twój partner, powinniście unikać palenia papierosów i zażywania tabaki. Jeśli nie udaje ci się rzucić tytoniu, karmienie piersią i tak jest korzystne, ponieważ jego zdrowotny wpływ jest bardzo duży i bardzo ważny. Rób jak najdłuższe przerwy między paleniem tytoniu/zażywaniem tabaki a karmieniem piersią. Jeśli Ty lub Twój partner palicie papierosy lub zażywacie tabakę, nie powinniście spać z dzieckiem w jednym łóżku. Więcej informacji znajdziesz w broszurze „[Trygt sovemiljø for spedbarnet](#)”. Dostępne są dobre środki, które pomagają w rzuceniu tytoniu. Więcej na ten temat przeczytasz na stronie [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no)

# Mleko modyfikowane

**Mleko modyfikowane podaje się od urodzenia, jeśli karmienie piersią nie jest możliwe. Jeśli dziecko jest karmione piersią, ale potrzebuje więcej pokarmu, przez pierwsze cztery miesiące powinno się podawać tylko mleko modyfikowane razem z mlekiem matki.**

Jeśli dziecko dostaje mleko modyfikowane, należy podawać je do ukończenia pierwszego roku życia. Dobrze jest dodatkowo podawać mleko z piersi. Dzieci, które dostają wyłącznie mleko modyfikowane, powinny dostawać pokarmy stałe od ukończenia czwartego miesiąca. Dzięki temu będą przyzwyczajają się do różnych smaków. Mleko modyfikowane zawsze smakuje tak samo, podczas gdy mleko matki zmienia smak w zależności od tego, co je mama.

Mleko modyfikowane produkowane jest tak, aby w jak największym stopniu przypominało mleko matki. Zawiera wszystkie niezbędne substancje odżywcze, ale brakuje mu substancji aktywnych zawartych w mleku matki, które mogą mieć pozytywny wpływ na zdrowie dziecka. Dlatego podawanie nawet niewielkiej ilości mleka matki jest korzystne dla dziecka. Dla dzieci, które z różnych przyczyn nie mogą dostawać mleka matki, mleko modyfikowane stanowi dobrą alternatywę, dzięki której dziecko zupełnie normalnie rośnie i się rozwija.

Również dzieci, które dostają mleko modyfikowane, powinny same decydować o tym, kiedy jedzą, więc zwróć uwagę na sygnały wysyłane przez dziecko. Trzymaj dziecko blisko siebie, najlepiej skóra do skóry. Trzymaj butelkę w pozycji poziomej, aby dziecko mogło łatwo robić przerwy w jedzeniu. Zakończ posiłek, kiedy dziecko pokazuje, że się najadło. Używaj smoczka z niewielką ilością dziurek, aby dziecko musiało popracować, żeby mleko wypłynęło, tak jak przy karmieniu piersią.

Na stronie [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat) dostępne są artykuły i filmy na temat czyszczenia butelek oraz innych przyborów, przygotowywania mleka modyfikowanego oraz karmienia butelką.



*Kiedy butelka jest w pozycji poziomej, dziecko może samo kontrolować, ile wypija.*



*Bliskość i kontakt wzrokowy tworzą więź.*



*Karmienie z kubeczka jest dobrą alternatywą dla podawania butelki, tak długo jak dziecko jeszcze nie je z piersi.*



*Mleko matki zawiera mało witaminy D i dlatego wszystkie dzieci karmione wyłącznie piersią muszą przyjmować suplementy z witaminą D.*

## Witamina D

**Dzieci karmione piersią powinny mieć suplementowaną witaminę D. Dzieci karmione wyłącznie mlekiem modyfikowanym, nie potrzebują suplementacji.**

Zaleca się, aby dzieci dostawały 10 mikrogramów ( $\mu\text{g}$ ) witaminy D dziennie. Witamina D jest potrzebna do wchłaniania wapnia w jelitach. Wapń jest dzieciom potrzebny do rozwoju szkieletu. Witaminę D można podawać w postaci kropelek. Można również podawać witaminę D w sprayu. Podaje się ją poprzez psiknięcie w usta dziecka. Stosuj się do zaleceń podanych na opakowaniu. Nie zaleca się podawania tranu jako suplementu.

### **Dzieci karmione wyłącznie mlekiem matki (pełne karmienie piersią)**

Dzieci karmione wyłącznie mlekiem matki, potrzebują suplementacji witaminą D. Mleko matki zawiera niewielką ilość tej witaminy. Od około pierwszego tygodnia życia podawaj dziecku witaminę D w dawce odpowiadającej 10  $\mu\text{g}$  witaminy D dziennie. Używaj witaminy D w kroplach lub w sprayu i stosuj się do zaleceń podanych na opakowaniu. Jeśli pięć kropelek zawiera 10  $\mu\text{g}$  witaminy D, podawaj pięć kropelek dziennie.

### **Dzieci karmione wyłącznie mlekiem modyfikowanym**

Jeśli dziecko jest karmione tylko mlekiem modyfikowanym, nie potrzebuje

suplementacji witaminą D. Mleko modyfikowane ma w swoim składzie witaminę D. Jeśli dziecko dostaje dziennie 7 dl mleka modyfikowanego lub więcej, dostaje razem z nim wystarczającą ilość witaminy D. 7 dl mleka modyfikowanego zawiera 10 mikrogramów witaminy D. Gdyby dodatkowo podawać suplement z witaminą D, dawka witaminy D mogłaby być za duża.

### **Dzieci karmione jednocześnie piersią i mlekiem modyfikowanym**

Jeśli dziecko otrzymuje zarówno mleko matki jak i mleko modyfikowane, możliwe, że potrzebuje suplementacji witaminą D. To, ile witaminy dziecko powinno dostawać, zależy od ilości mleka modyfikowanego, które dziecko dostaje dziennie.

- Jeśli dziecko dostaje dziennie 1-3 dl mleka modyfikowanego, należy podawać mu dziennie pięć kropli witaminy D (10 µg witaminy D) albo jedną dawkę witaminy D w sprayu.
- Jeśli dziecko dostaje dziennie 4-6 dl mleka modyfikowanego, należy podawać mu trzy krople witaminy D (6 µg witaminy D) albo trzy-cztery dawki witaminy D w sprayu w ciągu tygodnia.
- Jeśli dziecko dostaje dziennie 7 dl mleka modyfikowanego albo więcej, nie należy suplementować witaminy D.

Dzieci rodziców z m.in. Azji, Afryki i Ameryki Południowej w przychodni lekarskiej otrzymują bezpłatne suplementy z witaminą D.

### **Górna granica dawki witaminy D (nie należy przekraczać jej w wyznaczonym przedziale czasu)**

- 25 µg dziennie dla dzieci w wieku 0-6 miesięcy.
- 35 µg dziennie dla dzieci w wieku 6-12 miesięcy.

### **Kaszka z witaminą D**

Produkowana przemysłowo kaszka, do której wystarczy dodać wody, aby była gotowa do jedzenia, zawiera witaminę D. Nawet przy dużym spożyciu kaszki (trzy porcje dziennie = 6 µg witaminy D dziennie) i przy dużym spożyciu mleka modyfikowanego (10 dl dziennie = 15-17 µg witaminy D dziennie), nikt nie przekroczy dawki 25 µg witaminy D dziennie. Dlatego nie jest konieczne, aby ilość kropli witaminy D dostosowywać do ilości spożywanej kaszki. Poza tym należy unikać podawania więcej niż 2-3 porcji kaszki dziennie, celem zachowania zróżnicowanej diety.

# Czy dziecko potrzebuje więcej jedzenia?

**W przypadku dzieci, które dostają wyłącznie mleko matki (pełne karmienie piersią), nie ma żadnego powodu, aby podawać dziecku inne pokarmy przed ukończeniem szóstego miesiąca życia, o ile dziecko rośnie zgodnie z normą, a matka chce karmić je tylko piersią.**

Jeśli dziecko potrzebuje więcej pokarmu, najpierw spróbuj zwiększyć ilość mleka, karmiąc częściej i z obu piersi. Jeśli to się nie uda, dziecko musi dostawać inne pokarmy jako dodatek do mleka matki.

- Poniżej czterech miesięcy: Podawaj dziecku mleko modyfikowane jako dodatek do mleka z piersi. Przed ukończeniem czterech miesięcy nie należy podawać pokarmów stałych. Do tego czasu układ trawienny i nerki nie są wystarczająco dojrzałe.
- Powyżej czterech miesięcy: Oceń, czy dziecko jest wystarczająco dojrzałe, aby przyjmować stałe pokarmy. Jeśli dziecko jest gotowe, lepiej podawać stałe pokarmy zamiast mleka modyfikowanego, aby dziecko mogło przyzwyczajać się do różnych smaków i konsystencji.

Na stronie [Helsenorge.no/spedbarnsmaat](https://helsenorge.no/spedbarnsmaat) dostępne są artykuły i filmy, z których możesz dowiedzieć się, jak rozpoznać, czy dziecko jest głodne, czy masz wystarczającą ilość mleka, oraz jak możesz zwiększyć produkcję mleka.

---

***Oznaki tego, że dziecko może potrzebować więcej jedzenia przed ukończeniem sześciu miesięcy:***

- zbyt mały przyrost wagi
- dziecko wydaje się głodne nawet kiedy dużo karmisz piersią

***Oznaki, że dziecko jest dojrzałe, żeby zacząć przyjmować pokarmy stałe:***

- dobrze trzyma główkę
  - potrafi siedzieć i pochyłać się do przodu
  - potrafi sygnalizować, że jest najedzone, np. odwracając głowę
  - umie chwycić jedzenie i próbuje włożyć je do ust
-



*Dziecko potrafi siedzieć i pochylać się do przodu.*



*Dziecko potrafi chwycić jedzenie i włożyć je do buzi.*



*Pozwól, aby dziecko aktywnie uczestniczyło w posiłku.*







## Dziecko kończy sześć miesięcy

**Kiedy dziecko kończy 6 miesięcy, potrzebuje pokarmów stałych, aby pokryć zapotrzebowanie na energię i substancje odżywcze. Pokarmy stałe wprowadza się jako uzupełnienie mleka matki lub modyfikowanego.**

Mleko matki powinno wciąż stanowić najważniejsze pożywienie przez pierwszy rok życia dziecka. Nie przerywaj więc karmienia piersią, nawet jeśli dziecko zaczyna przyjmować inne pokarmy. Pokarmy stałe wprowadza się stopniowo. Zwiększaj częstość tych posiłków wraz z potrzebami sygnalizowanymi przez dziecko. Dla dziecka w wieku 6-8 miesięcy wystarczą 2-3 posiłki dziennie. Od ukończenia 9 miesiąca życia, dziecko może dostawać 3-4 posiłki dziennie a w razie potrzeby 1-2 dodatkowe przekąski.

### Zaczynj od niewielkich porcji

Pierwsze posiłki mogą być wielkości łyżeczki od herbaty. Dziecko karmione jedzeniem, którego wcześniej nie próbowało, powinno korzystać ze wszystkich zmysłów. Dlatego daj sobie i dziecku czas. Pozwól, żeby dziecko obejrzało nowy pokarm, powąchało go, dotknęło i spróbowało nowego smaku. Dzieci, które od początku są przyzwyczajane do pokarmów o różnej konsystencji, są później mniej kapryśne przy jedzeniu.

Nie ma zasady określającej, jaki posiłek stały powinien być podany jako pierwszy. Początkowo jedzenie powinno być zmiksowane na papkę i prawie płynne. Warto rozpocząć od rzadkiej kaszki, zmiksowanych ziemniaków albo warzyw, które można mieszać z mlekiem matki albo mlekiem modyfikowanym. Serwuj dziecku wiele zróżnicowanych produktów spożywczych i powtarzaj ich podawanie.

Jeśli dziecko jest niechętnie, poczekaj kilka dni i spróbuj ponownie. Nie zmuszaj dziecka do jedzenia. Pozwól, aby dziecko aktywnie uczestniczyło w posiłku. Pozwól dziecku jeść samodzielnie i połącz to z karmieniem łyżeczką. To dobre połączenie.

## Obiad

Stopniowo do niewielkich porcji zmiksowanych ziemniaków i warzyw można dodawać fasolę, soczewicę, groszek, tofu, kurczaka, rybę. Dzięki temu dziecko otrzyma pełnowartościowy, odżywczy posiłek zawierający białko. Warzywa dostarczają cennych witamin, a dobrze sprawdzają się np. marchewka, kalafior, brokuł, brokuł i zielony groszek. Dla urozmaicenia, zamiast ziemniaków można podać pełnoziarnisty ryż albo makaron. Można dodać też trochę margaryny roślinnej albo oleju roślinnego. Unikaj soli i słonego jedzenia, bo nerki dziecka nie są jeszcze dobrze rozwinięte.

## Kaszki i pieczywo

Dziecko rodzi się z zapasem żelaza w organizmie. Mleko matki zawiera niewiele żelaza. Po około pół roku poziom żelaza w organizmie dziecka spada. Dlatego pierwsze jedzenie powinno zawierać wystarczającą ilość żelaza. Jeśli sami przygotowujecie kaszki, używajcie mąki bogatej w żelazo, na przykład mąki owsianej, pełnoziarnistej pszennej lub jaglanej. Stosuj różne rodzaje zbóż. Gotowa kaszka ze sklepu zazwyczaj zawiera żelazo.

Pieczywo można wprowadzić, kiedy dziecko potrafi już gryźć kawałki chleba. Podawaj chleb pełnoziarnisty z miękką margaryną roślinną i dodatkami bogatymi w żelazo, jak np. masło z orzeszków ziemnych i inne masła orzechowe, wegetariański pasztet, pasztet z soczewicy, hummus, chude przetwory z mięsa i ryby. Dziecko nie potrzebuje słodkich dodatków do chleba jak dżem czy krem czekoladowy. Produkty spożywcze bogate w witaminę C podawane razem z kaszką i pieczywem zwiększają wchłanianie żelaza. Przykładem są pomarańcze, kiwi, truskawki, owoc dzikiej róży, porzeczki, papryka, kalafior i brokuł.





*Pozwól dziecku na korzystanie ze zmysłów: wzroku - dotyku - smaku.*



*Oferuj dziecku wiele różnych produktów spożywczych i rób to wielokrotnie.*

## Jedzenie w tubkach

Gotowe jedzenie dla dzieci w tzw. tubkach do wyciskania może być praktycznym rozwiązaniem w podróży i urozmaiceniem codziennych posiłków, ale nie powinno często zastępować zwykłego jedzenia. Jedzenie tubek nie przyczynia się do rozwoju umiejętności motorycznych związanych z jedzeniem, ponieważ dziecko wciąga jedzenie zamiast je gryźć. Dziecko nie może też doświadczyć zapachu, wyglądu ani koloru jedzenia. Ponadto dziecko może w krótkim czasie spożyć niepotrzebnie dużo energii (kalorii), co może przyczyniać się do powstania nadwagi. Tubki ze słodką zawartością mogą być szkodliwe dla zębów.

## Jedzenie, z którego podawaniem należy poczekać

Istnieją produkty spożywcze, z których podawaniem należy poczekać. Dzieci poniżej pierwszego roku życia nie powinny dostawać zwykłego mleka krowiego jako napoju albo w kaszce, ponieważ zawiera ono niewiele żelaza. Małe ilości mleka krowiego można stosować do przygotowywania jedzenia trochę wcześniej, od 10 miesiąca. Od tego wieku dzieci mogą także dostawać trochę jogurtu albo kwaśnego mleka (około 0,5 dl dziennie). Od pierwszego roku życia dzieci mogą zacząć pić mleko odtłuszczone albo o niskiej zawartości tłuszczu, tak jak dorośli.

W ciągu pierwszego roku życia należy unikać stosowania miodu ze względu na zagrożenie groźną chorobą o nazwie botulizm niemowląt. Dzieci nie powinny także jeść warzyw zawierających dużo azotanów jak na przykład szpinak, rukola, buraki czy pokrzywy. Należy unikać małych i twardych przekąsek jak winogrona, orzechy, orzeszki ziemne i kawałki surowych warzyw/owoców, ponieważ mogą utknąć w drogach oddechowych. Unikaj także mleka ryżowego i wafli ryżowych oraz uważaj z cynamonem i rodzynkami.

Na stronie [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) przeczytasz więcej na temat tego, z jakimi pokarmami trzeba być ostrożnym.



# Reakcja na pokarmy

**Kiedy dziecko je dany rodzaj jedzenia po raz pierwszy, może dostać zaparcia albo rozwolnienia, którym towarzyszy podrażnienie pupy.**

Marudzenie, wysypka na skórze albo reakcja ze strony górnych dróg oddechowych mogą oznaczać, że dziecko nie toleruje danego pokarmu.

## **Alergie pokarmowe i nadwrażliwość na pokarmy**

Te same rady dotyczące mleka matki i momentu rozpoczęcia wprowadzania innego jedzenia dotyczą wszystkich dzieci, niezależnie od ryzyka wystąpienia alergii albo nadwrażliwości na pokarmy. Zwykłe mleko modyfikowane można stosować także w przypadku wysokiego ryzyka alergii (jeśli jeden z rodziców/jedno z rodzeństwa cierpi na alergię).

Jeśli u dziecka wykryto alergię na mleko krowie, zaleca się całkowicie hydrolizowane mleko modyfikowane z apteki, zarówno do picia jak i do przygotowywania jedzenia, podawane w konsultacji z lekarzem. Jeśli matka karmi piersią, również ona powinna unikać mleka krowiego/białek mleka krowiego. Nietolerancja laktozy występuje rzadko u dzieci poniżej pierwszego roku życia.

Wszystkie niemowlęta powinny w ciągu pierwszego roku życia dostawać jedzenie, które może wywoływać alergię; jajka, ryby, mleko, orzechy, orzeszki ziemne, skorupiaki, soję i pszenicę. Dotyczy to także dzieci, u których występuje wysokie ryzyko alergii. W przypadku wysokiego ryzyka alergii na orzeszki ziemne (dzieci z poważną egzemą i/lub alergią na jajka) testowanie powinno odbyć się we współpracy z lekarzem.

Jeśli alergja albo nadwrażliwość na pokarm została potwierdzona przez lekarza, należy unikać danych produktów. Porozmawiaj z pielęgniarką albo lekarzem, jeśli planujecie wykluczyć ważne produkty spożywcze.

# Problemy małe i duże

## Ulewianie

Głodne dzieci jedzą szybko i połykają powietrze. Nadmiar powietrza szuka ujścia z żołądka. Mięsień zwieracza żołądka jest słaby w pierwszym roku życia, więc może się pojawić problem ulewania. Aby dziecko pozbyło się nadmiaru powietrza po posiłku, musi mu się dobrze odbić. Pomocne jest ułożenie dziecka tak, żeby górna część ciała leżała wyżej. W tym celu można nieco podnieść materac od strony głowy.

## Zaparcia

Mleko matki przyczynia się do tworzenia korzystnej flory jelitowej i zapewnia dobre trawienie. Dzieci karmione tylko piersią w pierwszych tygodniach życia często się wypróżniają. Później większość dzieci wypróżnia się raz dziennie albo rzadziej. Niektóre dzieci mogą wypróżniać się co 1-2 tygodnie. Może to być normalne, jeśli dziecko rośnie zgodnie z normą. Jeżeli dziecko przybiera na wadze tak, jak powinno i ma dobre samopoczucie, oznacza to, że je wystarczająco dużo.

Zaparcia występują częściej u dzieci, które dostają mleko modyfikowane. Można wtedy zmienić rodzaj mleka modyfikowanego albo wypróbować ekstrakt słodowy albo sok ze śliwek. Kiedy dziecko zaczyna przyjmować stałe pokarmy, można zapobiegać zaparciom podając jedzenie bogate w błonnik oraz odpowiednią ilość płynów. Błonnik znajduje się w pełnoziarnistych produktach zbożowych, w owocach, w tym w owocach jagodowych, warzywach, fasoli, grochu, soczewicy, orzechach i nasionach. Podawaj dziecku chleb z dużą zawartością pełnoziarnistej mąki, mieszanki zbożowe i kaszki z mąki pełnoziarnistej, pełne ziarno albo płatki, pełnoziarnisty ryż i makaron. Unikaj białego pieczywa, ciastek, herbatników, białego ryżu i białego makaronu, wypieków z białej mąki. Jedzenie z dużą zawartością białej mąki i cukru zawiera niewiele błonnika, witamin i minerałów. Błonnik wchłania płyn w jelicie. Nadaje wypróżnieniu objętość i sprawia, że staje się ono miękkie. Proponuj dziecku wodę do posiłków i między posiłkami. Ruch i aktywność fizyczna również mają korzystny wpływ na trawienie dziecka. W przypadku problemów, zapytaj w przychodni zdrowia.







## Biegunka

Biegunka to rzadkie i częste stolce, najczęściej wywołane infekcją bakteryjną albo wirusową w jelitach. Jeśli dziecko wydaje się być osłabione, jego stan się pogarsza i biegunka nie ustępuje, należy skontaktować się z lekarzem albo pielęgniarką. Biegunka grozi szybkim odwodnieniem i dlatego ważne jest, aby dziecko otrzymało dużo płynów (mleko matki lub modyfikowane, rozcieńczony wodą tłoczony sok z jabłek). Ewentualnie można podać elektrolity z apteki. Z pokarmów stałych zaleca się tarte jabłko, mus z jagód, mus z marchewki i ryż.

## Dzieci, które dużo przybierają na wadze

Jeśli dziecko dostaje tylko mleko matki, nie ma obawy, że nadmiernie utyje. Dzieci karmione piersią mogą być pulchne, ale nie zwiększa to ryzyka nadwagi w przyszłości. Wręcz przeciwnie, karmienie piersią może zapobiegać nadwadze w późniejszych latach.

Jeśli dziecko znacznie przybiera na wadze po wprowadzeniu innych pokarmów, ważne jest podawanie zdrowego i zróżnicowanego jedzenia w odpowiednich ilościach. Dziecka nie wolno odchudzać. W miarę jak dziecko zacznie się więcej ruszać, przyrost wagi będzie wolniejszy.

## Dzieci z mniejszym apetytem

Niedojadanie po wprowadzeniu innych pokarmów może być źródłem zmartwień dla rodziców. W przypadku dzieci niedojadających szczególnie ważne jest, żeby jedzenie było zdrowe, pożywne oraz aby zawierało odpowiednią ilość żelaza. Porcje mogą wydawać się małe, ale jeden decylitr albo trochę więcej to odpowiednia objętość posiłku dla dziecka w wieku 6-12 miesięcy.

Niemowlęta potrzebują odpowiedniej ilości czasu na jedzenie. Obudź dziecko odpowiednio wcześniej, żeby było całkowicie rozbudzone, kiedy zacznie się posiłek. Do posiłku obiadowego możesz dodać trochę oliwy albo margaryny. Soki, ciastka i inne słodczyce zawierają mało substancji odżywczych i mogą zepsuć apetyt dziecka na zdrowe jedzenie, którego potrzebuje, żeby rosnąć i się rozwijać.

# Rady dotyczące zdrowego wzrastania i przybierania na wadze

---

- Przez cały pierwszy rok życia a najlepiej jeszcze dłużej podawaj mleko matki.
  - Jeśli podajesz mleko modyfikowane, zadбай o to, aby ilość proszku była zgodna z instrukcjami na opakowaniu i nigdy nie rozcieńczaj mieszanki.
  - Zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez dziecko, także jeśli dziecko otrzymuje mleko modyfikowane. Nie zmuszaj dziecka, żeby jadło więcej niż potrzebuje.
  - Kiedy dziecko zacznie jeść i pić inne rzeczy niż mleko matki albo mleko modyfikowane, podawaj wodę jako napój gaszący pragnienie.
  - W pierwszym roku życia odpowiednim napojem jest mleko matki/ mleko modyfikowane i woda. Do ukończenia pierwszego roku życia dzieci nie powinny dostawać innych napojów.
  - Podawaj raczej świeże owoce w tym owoce jagodowe zamiast musów owocowych w tubkach albo soków owocowych.
  - Podawaj dziecku pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa, fasolę, soczewicę i groszek.
  - Unikaj jedzenia słodkiego i tłustego, jak ciastka, lody, przekąski i słodkie napoje.
  - Wypracuj dobre zwyczaje ze stałymi porami posiłków i chodzenia spać - od ukończenia szóstego miesiąca i w miarę jak dziecko będzie coraz starsze.
  - Zachęcaj - i zadбай o to - aby dziecko było aktywne fizycznie.
-





## Rodzina je wspólnie

**Przyjemne posiłki są źródłem radości, poczucia przynależności i dobrego samopoczucia.**

Rodziny mogą być zarówno duże jak i małe. Niezależnie od tego pozytywna atmosfera i odpowiednia ilość czasu przeznaczonych na posiłki zapewniają dobre doświadczenia, pobudzają apetyt i są okazją do nauki i socjalizacji.

Dziecko powinno samo decydować o tym, ile zje, ale po pierwszych miesiącach samoregulacji to rodzice decydują, co i o jakiej porze je dziecko. Dla dzieci karmionych piersią pierś jest źródłem zarówno jedzenia jak i bezpieczeństwa oraz uspokojenia. Kiedy dziecko zacznie jeść też inne pokarmy, pamiętaj, aby nie używać jedzenia jako pocieszenia albo nagrody. Jeśli pojawią się poważne problemy z jedzeniem albo z posiłkami, powinniście poprosić o pomoc w przychodni lekarskiej.

Codziennosc z rutyną i regularnymi posiłkami daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności. Zachęcanie i pozytywne komentarze podczas posiłków mogą zapobiegać problemom z jedzeniem i przyczyniać się do formowania dobrych zwyczajów jedzeniowych już w dzieciństwie.

Przeczytaj  
więcej

→ Na stronie [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat) dostępne są artykuły i filmy w wielu językach na temat karmienia piersią, mleka modyfikowanego, stałych pokarmów i suplementów witaminowych.



→ Na stronie [Helsenorge](https://helsenorge.no) dostępne są również dobre rady dla kobiet w ciąży i matek karmiących na temat diety, także diety wegetariańskiej i wegańskiej, informacje o używaniu tabaki, papierosów, alkoholu i leków.

→ Strona [Ammehjelpen.no](https://ammehjelpen.no) zawiera praktyczne rady i informacje dla matek o karmieniu piersią. Konsultanci laktacyjni udzielają indywidualnych porad przez telefon albo mailowo. Pomoc możesz otrzymać także na stronie grupy poradni laktacyjnej na Facebooku.

→ [Organizacja Unicef UK Baby friendly Initiative](#) opublikowała broszury informacyjne dla rodziców, w wielu językach, na temat karmienia piersią i mleka modyfikowanego.



Pokarm i posiłki dla niemowląt  
IS-2553

**Helsedirektoratet**  
[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)