Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: „Nawyki żywieniowe w pierwszym roku życia”

Numer odcinka: RJ #09

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Nina Wojtyra

Cześć!

Witamy Cię w podcaście Rodzicem Jestem.
Nazywam się Sylwia, a ja jestem Ola.

Jeśli chcesz zmienić swoje życie rodzinne na lepsze to zostań z nami. Opowiemy Ci jak czerpać więcej radości z bycia rodzicem i nie odejść od zmysłów. Pokażemy narzędzia, które wykorzystujemy, by budować lepsze relacje w swojej rodzinie. Zdobywaj z nami wiedzę na temat rozwoju, a także korzystaj z praktycznych wskazówek oraz gotowych rozwiązań rekomendowanych przez pedagogów i psychologów dziecięcych.

To co wchodzisz w to? Zapraszamy!

Ola: Gościem dzisiejszego odcinka jest Nina Wojtyra. Nina jest dietetyczką z dyplomem Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Od 12 lat pracuje w zawodzie dietetyka, a aktualnie działa bardzo aktywnie propagując zdrowe żywienie w wielu miejscach np. przedszkolach, żłobkach i ciągle się rozwija. W pracy klinicznej specjalizuje się w ustalaniu, prowadzeniu i edukacji z zakresu diety eliminacyjnej w alergiach pokarmowych.

Prowadzi poradnictwo żywieniowe również od 12 lat i od początku kariery najwięcej i najchętniej pracowała z rodzicami małych dzieci - pasjonuje ją dietetyka pediatryczna. Najczęściej pracuje z mamami, które natrafiają na trudności związane z żywieniem swoich dzieci. Pomaga znaleźć przyczynę problemu i jego rozwiązanie. Wspiera w procesie zmian w żywieniu. Inspiruje i daje wiedzę.

Prowadzi swojego bloga https://www.ninawojtyra.pl, jest autorką e-booka o żywieniu dzieci w 1 roku życia oraz kilku kursów online. Prowadzi grupę na facebooku, a także klub inspiracji Vitanina, w którym m.in. znajdziemy ułatwienia w planowaniu jadłospisów. Zapraszamy do wysłuchania naszej rozmowy.

Sylwia: Cześć Nina! Bardzo dziękuję Ci, że zgodziłaś się wystąpić w naszym podcaście. Będziemy dzisiaj rozmawiać o kreowaniu nawyków żywieniowych w pierwszym roku życia dziecka. Jak się znalazłaś w moim życiu, to już poniekąd Ci opowiedziałam. Jeszcze raz dziękuję bardzo, bo dzięki Tobie, dzięki temu, że 2 lata temu trafiłam na Ciebie, na Twoją grupę, przeszłyśmy z moją 6-latką bezboleśnie przez nasze problemy żywieniowe. Jest do przodu i to w dużej mierze Twoja zasługa. Także dziękuję.

Zacznijmy od początku. Pierwszym etapem jest karmienie piersią. Co na tym etapie może zaskoczyć mamę?

Nina: W pierwszym etapie może mamę zaskoczyć bardzo dużo rzeczy, ale dwie takie podstawowe rzeczy to jest albo nawał albo zupełny brak nawału pokarmowego w pierwszych dobach życia. Nawał jest na ogół rzeczą, którą mamę dziwią (szczególnie przy pierwszym dziecku), bo dużo się słyszy o tym, że on jest, ale dopóki się tego nie przeżyje, to trudno jest sobie wyobrazić jak to się odczuwa, a odczuwa się dosyć boleśnie.

To jest taka pierwsza rzecz, która mamy zaskakuje, ale jest też druga strona medalu, czyli kiedy ten nawał się nie pojawia. Ta jest chyba trudniejsza, bo jak nawał jest, to przynajmniej mamy tą pewność, że dziecko się najada. Natomiast, gdy tego nawału nie ma, zaczynają się pojawiać wątpliwości, czy dziecko jest najedzone. Mama nie czuje tego, żeby mleko wypływało, nie czuje tego, żeby piersi były nabrzmiałe, żeby tam cokolwiek się działo i ma taką wątpliwość, czy dziecko się w ogóle najada. Na ogół to jest ten pierwszy kryzys, który się pojawia i taka chęć dokarmienia dziecka. Szczególnie wtedy, kiedy ono jest dodatkowo marudne i nie chce spać, jest płaczliwe. Pierwsze skojarzenie, które nam się pojawia w głowach wtedy, że to jest wina tego, że nie mam pokarmu, a często tak po prostu nie jest.

To, co tutaj jest bardzo ważne w tym pierwszym etapie to wsparcie. Dobrze, jeśli mama ma możliwość skonsultować się z doradcą laktacyjnym, bo większość takich problemów można szybko rozwiązać przy prawidłowej technice dostawiania dziecka do piersi. Często jest też tak (piszę o tym w swoim e-booku o żywieniu dzieci w pierwszym roku życia), że tego nawału nie ma, ale mimo to dziecko się najada i wcale nie potrzebuje dokarmiania. Są takie mamy, które karmią do 12 miesiąca życia i dłużej i nigdy nie czują wypływającego pokarmu z piersi, ani z drugiej piersi przy karmieniu pierwszą, a mimo to ich dzieci się najadają, są zdrowe i zadowolone.

Ważne są tutaj pomiary siatek centylowych, czy dziecko prawidłowo przybiera na masie ciała i obserwacja jego zachowania. Czy jest zadowolone, czy śpi, czy to, że się je przystawia do piersi powoduje jego uspokojenie, czy wręcz przeciwnie. Jeżeli dziecko się zaczyna prężyć przy piersi, zaczyna krzyczeć, zaczyna być drażliwe, to tutaj dobrze jest szukać przyczyny. To nie zawsze jest brak pokarmu, to może być związane ze złą techniką przystawiania do piersi i tutaj porada doradcy laktacyjnego jest po prostu nieodzowna.

Często się też zdarza, że jest to pierwszy objaw alergii pokarmowej. Dziecko zaczyna boleć przy jedzeniu, bo jest po prostu uczulone. To trzeba sprawdzić i nie trzeba panikować. Dobrze by było, gdyby mama miała takie wsparcie w szpitalu, gdzie

fachowcy pomogą jej określić to co się dzieje. W sytuacji kiedy tego wsparcia nie ma, mamy zaczynają panikować i obawiać się o własne dzieci. Nie wiedzą komu ufać, bo w czasie kiedy jesteśmy w ciąży, czytamy różne książki, dowiadujemy się różnych rzeczy o karmieniu, wiemy, że mamy karmić dziecko piersią do 6 miesiąca życia.

Potem się okazuje, że w pierwszych dobach pojawiają się problemy i na ogół takim pierwszym zaleceniem jest dokarmianie dziecka już w szpitalu. Ze strony mam jest na to bunt. Czasami to dokarmianie jest zupełnie nieuzasadnione i wystarczy problem rozwiązać w inny sposób. Czasem zdarza się tak, że faktycznie dziecko trzeba dokarmić i wtedy dobrze, żeby mama zaufała lekarzom. Ale zaufać może tylko wtedy, kiedy dostaje pełną informację i wie co się dzieje, a nie wtedy kiedy dostaje zdawkowe informacje, nie ma żadnego wsparcia, sama się czuje zagubiona i nie wie co się dzieje z nią i z jej dzieckiem. Przy tych pierwszych problemach kluczowe moim zdaniem i jednocześnie trudne jest wybranie odpowiedniej placówki, w której dziecko przyjdzie na świat.

Sylwia: Jeżeli mówimy o dokarmianiu, sama przez to przechodziłam, to pytanie czy musimy się godzić na to, żeby nasze dziecko było dokarmiane?

Nina: To jest bardzo trudne pytanie, bo godzić się jako rodzic tak naprawdę nie musimy na nic. Natomiast zdarza się, że dziecko naprawdę trzeba dokarmić. Wtedy, kiedy waga zaczyna drastycznie spadać, kiedy lekarze widzą stan zagrożenia zdrowia bądź życia dziecka, to dziecko trzeba dokarmić. To się niestety także zdarza. Właśnie z tego powodu to jest trudne pytanie. W Polsce generalnie panuje jeszcze stara szkoła i panaceum na wszelkie problemy z karmieniem dziecka w pierwszych dobach życia, szczególnie w mniejszych miejscowościach poza dużymi obszarami gdzie funkcjonują doradcy laktacyjni, jest właśnie dokarmianie. Ono faktycznie jest nadużywane przez co też mamy nie mają zaufania do niego. To powinna być ostateczność, a nie jest.

Sylwia: W momencie kiedy nie mamy pokarmu to dokarmianie musi się pojawić.

Nina: Tak, dziecko nie może być głodne.

Sylwia: Ja tak miałam, że dopiero po trzech dniach pokarm się pojawił. Mała urodziła się 4-kilogramowa, także dosyć spora i zaczęła lecieć na wadze. Jeżeli chodzi o spadek wagi, to też po urodzeniu jest taki spadek, który jest akceptowalny i to jest normalne.

Nina: Oczywiście jest coś takiego jak fizjologiczny spadek masy ciała. Każde dziecko, które się rodzi traci na masie. Natomiast wtedy, kiedy spadek zaczyna być zbyt duży w stosunku do norm, wtedy trzeba wprowadzić środki zaradcze. Nie chcę tutaj o tych normach mówić dlatego, że one są orientacyjne i dobrze by było, żeby każde dziecko było indywidualnie ocenione przez lekarza.

Z brakiem pokarmu jest też tak, że maluchy, noworodki mają maleńkie żołądki wielkości połowy paznokcia i tak naprawdę nie potrzebują wiele pokarmu, potrzebują kilku kropel. Ta laktacja ma czas się rozhulać. To nie jest tak, że dziecko się urodzi i od razu ma wypić 100 ml mleka. Noworodki piją niewielkie ilości po 5, 10, 15 ml mleka na

początek. To są mikroilości. Często my jako mamy nie czujemy w ogóle tego wypływu mleka, ale on jest.

Takim wskaźnikiem, który budzi niepokój to jest właśnie utrata masy ciała ponad normę i brak przyrostu, bo masa ciała powinna zacząć wzrastać po tym fizjologicznym spadku. Ponadto objawy ze strony dziecka, kiedy ono jest niespokojne i widać, że jest głodne, a nie może się najeść. Tu mogą być dwie przyczyny. Przyczyna może być po stronie mamy, czyli brak mleka bądź jakieś zaburzenia laktacji, które bardzo często swoją drogą są spowodowane przez stres, a nie przez jakieś problemy. To są rzeczy, które można przy odpowiednim wsparciu dosyć szybko rozwiązać. Ale z drugiej strony i tego też nie można wykluczyć, to mogą być jakieś przyczyny ze strony dziecka. W większości to są problemy z prawidłowym przystawieniem, ale zdarza się też tak i to też dosyć często, że dzieci mają za krótkie wędzidełko językowe i nie są w stanie ssać. Wtedy trzeba to wędzidełko podciąć.

Sylwia: Stres bardzo często nam towarzyszy, zwłaszcza jeśli tego pokarmu nie mamy, stresujemy się i to błędne koło się zamyka. Ja jestem takim przykładem i to przerabiałam. A co, jeśli ta laktacja się nie pojawi?

Nina: Jeśli laktacja się nie pojawi, to wtedy trzeba dziecko karmić sztucznie, czyli mlekiem modyfikowanym. Nie piersią, a przechodzimy na żywienie butelkowe. Ale tak szczerze mówiąc to nigdy nie jest czysta sytuacja. Jeżeli coś takiego się dzieje, to nigdy nie jest wina mamy. Bardziej bym tutaj upatrywała przyczyn w systemie ochrony zdrowia, który mamy i takim dosyć przedmiotowym traktowaniu kobiet po porodzie i braku wsparcia ze strony rodziny.

Każda z nas, która urodziła dziecko wie, że to jest ogromna zmiana. Pierwszy szok po urodzeniu dziecka jest ogromny i to może być fala szczęścia, ale wcale nie musi. W tym momencie potrzebujemy wyciszenia, wsparcia, powtarzania, że będzie dobrze, przytulenia, czułości i tego bardzo często nie dostajemy. Te przyczyny stresowe i takie nakręcanie się, jeszcze często podkręcane przez panie ze starszego pokolenia (mówię o babciach - jest głodny, dokarm, jest mu zimno, to go ubierz) i tak naprawdę my się same czujemy w tym wszystkim zagubione. To powoduje, że problemy zaczynają się pogłębiać, a nie rozwiązywać.

Przy odpowiednim wsparciu, rozmowie, nauce przystawiania dziecka do piersi większość mam jest w stanie wykarmić swoje dzieci samodzielnie. Zdarzają się takie przypadki, że nie. Tych przypadków i przeciwwskazań ze strony matki do karmienia piersią jest naprawdę niewiele i to są głównie choroby. Przeciwwskazań ze strony dziecka jest również niewiele, bo to jest rozszczep podniebienia i zdarza się, że przy alergii na białka mleka krowiego, przy jakiś zaburzeniach metabolicznych trzeba przejść czasowo czy też na stałe na żywienie mlekiem modyfikowanym. Ale w większość mam jest w stanie wykarmić własne dzieci.

Sylwia: Co do przeciwwskazań, czy ciąża u mamy też jest przeciwwskazaniem?

Nina: Nie, ciąża u mamy nie jest przeciwwskazaniem do karmienia. Są mamy, które karmią do samego końca i są mamy, które karmią dzieci również w tandemie, czyli

karmią starsze i młodsze dzieci naraz. Natomiast to jest też bardzo indywidualna sprawa. To, że to nie jest przeciwwskazanie do karmienia piersią nie znaczy też, że jest nakaz karmienia piersią w czasie ciąży.

Jeżeli mama się czuje źle, bo tak się bardzo często zdarza, bo np. w pierwszym trymestrze ciąży są częste wymioty, bóle brzucha, nudności itd., dodatkowo mama ma problemy z jedzeniem, przyjmowaniem pokarmów i do tego jeszcze karmi swoje dziecko, to jest ogromne obciążenie dla organizmu. Jest rozwijający się jeden organizm, jest ciąża, burza hormonalna, laktacja i jeszcze jedno dziecko, którym nie dość, że trzeba się zająć, to jeszcze trzeba je wykarmić. Często jest też taki przymus w głowie, że karmienie piersią jest najlepszym możliwym rozwiązaniem i ja muszę to wytrzymać. To się zawsze odbije na mamie. Dziecku karmionemu piersią nic nie będzie, dziecko w ciąży będzie się rozwijało prawidłowo, ale takie niedobory się zawsze odbiją na zdrowiu mamy.

To czego dziecko potrzebuje to z organizmu matki wyciągnie, dlatego trzeba to sobie wyważyć. Bardzo ważne jest moim zdaniem, a o tym się mało mówi w kontekście żywienia małych dzieci, raczej się mówi o korzyściach dla dziecka niż o korzyściach dla matki, żeby pamiętać o tym, że matka i dziecko to jest zespół. To nie jest tak, że są decyzje, które są dobre dla dziecka i mam wybrać coś co jest dobre dla dziecka i złe dla mnie. My jesteśmy tak samo ważne jak dzieci, a dla naszych dzieci jesteśmy najważniejsze. Jak my siebie wykończymy to one już więcej w życiu nic dobrego od mamy nie dostaną.

My potrzebujemy najpierw zadbać o siebie. To jest tak jak kiedy się dzieje wypadek i ratownik wpada do jakiegoś miejsca gdzie ma ratować ludzi, to ma najpierw zadbać o siebie, a dopiero potem ratować pozostałych. Jak lecimy samolotem i coś się dzieje to najpierw zakładamy maskę sobie, a potem dopiero zakładamy maskę dziecku. Tak samo tutaj, pierwszą osobą, o którą mamy zadbać, mimo tego silnego instynktu, jesteśmy my, a nie dzieci. I dopiero wtedy, kiedy nasze potrzeby są zapewnione - potrzeby pokarmowe, snu, odpoczynku - dopiero wtedy jesteśmy w stanie zaopiekować się naszymi dziećmi. To jest ogromny wysiłek i my musimy dbać o siebie w tym wszystkim.

Więc jeżeli mama się czuje źle w ciąży karmiąc, to naprawdę bez wyrzutów sumienia może przejść na karmienie mlekiem modyfikowanym myśląc o sobie albo dokarmianie mlekiem modyfikowanym czasowo bądź na stałe. Tak, żeby sobie też pomóc. Jeżeli nie ma oczywiście innej możliwości, bo można też zadbać o żywienie mamy w tym okresie. Tylko mało mam w okresie ciąży korzysta z pomocy dietetyków, którzy mogą pomóc, dosyć łatwo poustawiać dietę, żeby była pełnowartościowa.

Ale zawsze pierwszym etapem nie jest tak naprawdę żywienie, tylko wygospodarowanie własnej przestrzeni w domu. Zapewnienie sobie pomocy, przestrzeni na to, żeby mieć czas przyrządzić sobie posiłek, usiąść i go zjeść w spokoju. To są kluczowe rzeczy. Jeżeli mam czas o tym pomyśleć, to pomyślę też co na tym talerzu wyląduje, a jeżeli jestem między jednym a drugim przewijaniem, zakupami, bieganiem, usypianiem dziecka, to biorę z chlebaka pierwszą kromkę chleba, zjadam i już.

Sylwia: Tak też bywa. Niestety często jesteśmy jeszcze w szpitalu traktowane jako inkubatory, a nie mamy. Jednak myślę, że powoli świadomość rośnie i mam nadzieję, że będzie się to zmieniać na lepsze. Jeżeli zdarzy się, że jednak musimy przejść na mleko modyfikowane, z jakichkolwiek względów, to jakie wybrać?

Nina: Tutaj mamy kilka możliwości. Dla dzieci poniżej roku wybieramy te z 1, dla dzieci powyżej drugiego półrocza, czyli po 6 mc-u wybieramy oznaczone 2. To jest taki podstawowy podział - mleko modyfikowane 1 i 2. Jaki to jest producent to tak naprawdę nie ma większego znaczenia, dlatego że skład mleka modyfikowanego różnych producentów jest do siebie zbliżony, zestandaryzowany i każde mleko modyfikowane ma jeden cel, ono ma być jak najbliżej mleka matki. Ten skład ma jak najbardziej odzwierciedlać mleko kobiety.

Mamy jeszcze kilka innych mieszanek na rynku i to są mieszanki oznaczone symbolem AR. Te są przeznaczone dla dzieci, które ulewają. Tutaj raczej lekarze sugerują wprowadzenie tej mieszanki, jeżeli jest taka potrzeba. Są mleka modyfikowane typu HA i to są mleka, które są hipoalergiczne. One są przeznaczone dla tych dzieci, które są obciążone ryzykiem rozwoju alergii pokarmowej, czyli np. jeżeli oboje rodzice są alergikami, to wtedy można rozważyć wprowadzenie takiej mieszanki profilaktycznie.

I są mieszanki mlekozastępcze, czyli takie które są używane w alergii pokarmowej. To są mieszanki, które mają zmieniony skład, czyli alergenność białek mleka została w nich mocno zmniejszona i to są albo mieszanki o wysokim stopniu hydrolizy, czyli prawie zupełnie hipoalergiczne albo mieszanki elementarne, czyli takie, w których są już nie białka, a pojedyncze aminokwasy, które w ogóle nie są alergenne. Ich alergenność jest zredukowana do zera, tyle że te mieszanki mają swoje wady. Dwie podstawowe to ich smak i zapach. One po prostu brzydko pachną i nie smakują. To jest efektem hydrolizy mleka, więc bywa, że u dzieci, szczególnie tych, które najpierw były karmione piersią, jest problem z ich wprowadzeniem. One po prostu nie smakują i trzeba ten pierwszy etap przetrwać. Te są już wydawane na receptę, więc dostęp do nich jest zawsze po wizycie u lekarza. Ale ten pierwszy podstawowy podział to jest mleko modyfikowane 1 i 2.

Sylwia: Po mleku przychodzi czas na rozszerzenie diety. Kiedy i jak ją rozszerzać?

Nina: I to też jest temat rzeka. Zacznę od tego, że jest kilka organizacji, które zajmują się żywieniem małych dzieci. Takie dwie najbardziej znane, na których zalecenia najczęściej się powołujemy to jest Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i Europejska Organizacja Zdrowia, a właściwie ESPGHAN tj. Europejski Komitet Żywienia Dzieci. Jest jeszcze trzecia, nasze Polskie Towarzystwo Pediatryczne, które ma też swoje zalecenia oparte na zaleceniach tych organizacji światowych. Mówię o tym dlatego, że każda z tych organizacji trochę inaczej rozumie rozszerzanie diety i definiuje moment, w którym ta dieta ma być rozszerzona.

WHO to jest instytucja, która promuje karmienie piersią do 6 miesiąca życia i jej zaleceniem jest, aby dążyć do wyłącznego karmienia piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka, po czym można zacząć dietę rozszerzać. To jest chyba najbardziej znane zalecenie, najczęściej powtarzane i przewijające się w rozmowach

mam na forach internetowych. Natomiast zalecenia pozostałych instytucji są takie i to jest ten oficjalny kalendarz rozszerzania diety, że dietę dziecka rozszerzamy między 17 a 22 tygodniem życia dziecka. 17 tydzień to nie jest 6, tylko 4 miesiąc życia. Dokładnie po 4 miesiącu życia można zacząć wprowadzać pokarmy stałe.

Teraz kiedy to robić? U dzieci, które rozwijają się prawidłowo, u których nie ma żadnej potrzeby z wcześniejszym rozszerzeniem, faktycznie karmienie piersią czy mlekiem modyfikowanym do 6 miesiąca życia jest najlepszym możliwym rozwiązaniem. Dla ESPGHAN rozszerzeniem diety jest podanie mleka modyfikowanego, czyli mama noworodka, która zdecydowała się podawać mleko modyfikowane w zasadzie wg tej definicji już rozszerzyła jego dietę. To nie jest podawanie pokarmów stałych. Warto wiedzieć, że są różne spojrzenia na tą samą sprawę.

Natomiast pokarmy stałe najlepiej jest wprowadzać do diety dziecka wtedy, kiedy to dziecko jest na to gotowe albo wtedy, kiedy tego potrzebuje. Dziecko, które się rozwija prawidłowo gotowe na rozszerzanie diety jest wtedy, kiedy potrafi samodzielnie siedzieć. Nie musi samodzielnie usiąść, ale ma stabilnie samo siedzieć, może siedzieć z podparciem. Dlaczego mówię o tym, że nie musi samo usiąść? Dlatego, że bardzo często mamy czekają na ten moment kiedy dziecko usiądzie, natomiast dziecko siada na ogół samo między 8 a 9 miesiącem życia. To jest trochę późno na rozszerzanie diety. Zaczynamy wtedy rozszerzać, kiedy dziecko może samodzielnie siedzieć, stabilnie trzymać głowę.

Drugi taki sygnał gotowości to jest wtedy, kiedy zanika objaw wypychania z ust pokarmu stałego. Dzieci, malutkie niemowlęta mają taki odruch językiem - wysuwają język na zewnątrz i wypychają ciało stałe, które zostało do buzi wprowadzone. Więc kiedy ten odruch zaniknie, a zanika mniej więcej właśnie po 4 miesiącu do 6-tego miesiąca, to też jest objaw gotowości na rozszerzenie diety. A trzeci to jest koordynacja ruchowo-wzrokowa tzn. dziecko może świadomie wziąć do ręki i wprowadzić sobie do buzi pokarm. Nie trafia w ucho, tylko trafia do buzi i to jest ten objaw koordynacji.

I tutaj też ważna informacja. Objawem gotowości nie jest to, że dziecko sięga po to co je mama. Często mamy tak uważają, że jak dziecko siedzi obok nich i chce wyrwać im coś z ręki albo wziąć z talerza i coś zjeść, ale to jeszcze nie jest etap gotowości. Dzieci będą chciały takie rzeczy robić również z nożem i widelcem. Będą nam chciały je zabrać, ale to nie znaczy, że są gotowe, żeby sobie chleb pokroić. Dokładnie tak samo tutaj. Jeżeli te pozostałe warunki nie zostały spełnione np. dziecko nie siedzi stabilnie, to wtedy nie jest gotowe na rozszerzenie diety.

Natomiast zdarzają się takie sytuacje, w których dietę trzeba rozszerzyć wcześniej. Taką sytuacją są chociażby niedobory żelaza. Drugą sytuacją i to nie jest oficjalne zalecenie, ale są badania, które to potwierdzają, że im wcześniejszy jest kontakt z pokarmami alergizującymi tym jest mniejsze ryzyko wystąpienia alergii między 1 a 3 rokiem życia.

Z tymi zaleceniami jest tak, że one się dosyć szybko zmieniają. Moje najstarsze dziecko ma 7 lat i zupełnie inaczej się rozszerzało dietę wtedy niż teraz. Rozszerzało się w innym momencie życia dzieciom karmionym mlekiem modyfikowanym, w innym

dzieciom karmionym piersią. Był schemat żywienia niemowląt, który bardzo dokładnie pokazywał ile czego podać, w jakich ilościach i w jakich proporcjach. Teraz tego nie ma, ale to nie jest powiedziane, że to co w tej chwili wiemy i te zalecenia, które w tej chwili są wydane i obowiązujące, że to jest wyrocznia i za rok czy dwa to się nie zmieni.

Najprawdopodobniej się zmieni, najprawdopodobniej za 5-6 lat będziemy dzieciom rozszerzać dietę jeszcze inaczej i pewnie w innym momencie. Ja podejrzewam osobiście, że może być tak, że będziemy rozszerzać wcześniej właśnie dlatego, że kontakt z potencjalnie alergizującymi produktami, wyraźnie badania to pokazują, że zmniejsza wystąpienie alergii. A tych alergii mamy zatrzęsienie i coraz więcej dzieci choruje na alergie pokarmowe. Dlatego podejrzewam, że to może zacząć w tą stronę iść, żeby potencjalnie alergizujące produkty wprowadzić wcześniej. W tej chwili tego jeszcze nie wiemy. Na razie są takie zalecenia jakie są. Obserwujemy sygnały gotowości, wprowadzamy pokarmy stałe wtedy, kiedy dziecko jest na to gotowe. Chyba, że pojawiają się jakieś przesłanki zdrowotne ku temu, żeby rozszerzyć dietę wcześniej.

Sylwia: Mówiłaś, że bardzo ważnym aspektem do tego czy dziecko jest gotowe, żeby rozszerzyć dietę jest to, że łapie samodzielnie i trafia do buzi. To też jest związane z kolejnym moim pytaniem. Co to jest BLW?

Nina: BLW z angielskiego to jest Baby-led weaning, po polsku to jest Bobas Lubi Wybór. Pojawiają się też inne rozszerzenia tego skrótu. Generalnie chodzi o to, żeby dziecku dać możliwość samodzielnego jedzenia i samodzielnej regulacji głodu, sytości co jest bardzo związane z takim jedzeniem odpowiadającym na potrzeby. To zostało opisane w ten sposób, że dziecko ma siedzieć samodzielnie, ma dostać określone produkty i to nie są produkty słoiczkowe, tylko przygotowane np. gotowane warzywa, które można wziąć do ręki i sobie jeść samodzielnie oraz ma możliwość wyboru produktów, które zostają mu podane. Czyli np. dostaje marchewkę w słupki, buraka w słupki i coś tam jeszcze i może sobie wybrać to co mu się najbardziej podoba i smakuje.

Zasada jest taka, że rodzic w to za bardzo nie ingeruje, czyli to co rodzic robi to daje dziecku jedzenie i sadza dziecko w miejscu, w którym ono ma jeść, natomiast cała reszta jest w gestii dziecka. Ono może sobie rozrzucać to jedzenie, rozcierać we włosy, próbować jeść. Generalnie pierwszy etap BLW rodziców trochę frustruje, bo właśnie dzieci nie jedzą, tylko rozrzucają wszystko wokół siebie lub wcierają w siebie. Natomiast to jest naturalne. Dzieci w ten sposób poznają świat.

W związku z tym, że dzieci na początku za bardzo nie jedzą, zasadą BLW jest to, żeby dziecko nie siadało do posiłku głodne, szczególnie na początku, bo wtedy jedyne co się może wydarzyć to frustracja. Ze strony mamy i ze strony dziecka, które jest głodne, chce jeść, a nie bardzo umie się jeszcze najeść tym co dostało. W związku z czym dzieci, które mają rozszerzaną dietę w ten sposób, najpierw karmimy piersią, a dopiero po jakiś 15-20 minutach sadzamy do posiłku, tak żeby mogło na spokojnie pobawić się tym jedzeniem. Potem stopniowo zaczyna się zmniejszać liczbę karmień zastępując je karmieniem produktami stałymi, ale to już w momencie kiedy dziecko umie samo siebie obsłużyć.

BLW zakłada też, że dziecko nie je sztućcami, tylko samodzielnie rękoma, a sztućce zaczyna się wprowadzać dopiero wtedy, kiedy ono potrafi się nimi posługiwać, czyli pod koniec pierwszego roku życia. U niektórych dzieci już w 10 lub 11 miesiącu, można zacząć podawać łyżeczkę i zasada jest taka, że dzieci samodzielnie tą łyżeczką operują. Tak wygląda BLW.

Sylwia: Czy to wyklucza takie gotowe jedzenie ze słoików?

Nina: Moim zdaniem nie.

Sylwia: Czyli nie ma przeciwwskazań, żeby łączyć jedzenie łyżeczką z BLW.

Nina: Generalnie jak się poczyta w internecie na ten temat to jest taka mocna radykalizacja, że albo karmimy łyżeczką albo karmimy BLW. Natomiast z punktu widzenia dziecka tak naprawdę jest wszystko jedno jak się nazywa metoda, którą ono jest karmione. Ważne, żeby ono było zadowolone. Moim zdaniem dużo ważniejsze jest to co jest najważniejszą cechą BLW, czyli jedzenie zgodnie z potrzebami dziecka. Taka obserwacja tego co dziecko potrzebuje, obserwacja jego sygnałów głodu i sytości oraz o, że rodzic reaguje na potrzeby dziecka podając mu przeznaczone dla niego produkty. Można BLW bardzo łatwo zepsuć podając parówki, co się często zdarza dzieciom przed ukończeniem 1 roku życia i to jest takie średnie BLW. Lepiej podać słoiczek.

Natomiast moim zdaniem BLW tego nie wyklucza i dziecko można karmić łyżeczką też w sposób responsywny, czyli szanując jego potrzeby, jego sytość i głód. Moim zdaniem nie ma potrzeby radykalizować się w żadną ze stron. Karmienie łyżeczką też ma swoje plusy. Umiejętność pobierania pokarmu z łyżeczki jest bardzo ważna z punktu widzenia rozwoju mowy, więc to też jest ważny element nauki jedzenia. Czy ta łyżeczka zostanie wprowadzona w takiej formie, że czekamy aż dziecko będzie w stanie samo nią jeść, czy dziecko np. trzyma jedną łyżeczkę w ręku, mama karmi drugą, a ono się bawi tą pierwszą, ale chętnie je, to już jest kwestia indywidualnych preferencji w danej rodzinie. Ważne, żeby nie karmić na siłę, akceptować to, że dziecko nie chce jeść, żeby mu podawać produkty, które są dla niego odpowiednie i uczyć się własnego dziecka, tego kiedy ono jest głodne, kiedy jest najedzone.

Sylwia: Jak w pierwszym roku życia powinna wygląda prawidłowo zbilansowana dieta dziecka?

Nina: W pierwszym roku życia tak naprawdę prawidłowe zbilansowanie diety to mleko. Podstawą żywienia dziecka do końca pierwszego roku życia jest mleko - mleko modyfikowane bądź mleko mamy, a cała reszta to posiłki uzupełniające. Do końca pierwszego roku życia tak naprawdę będziemy szli w stronę tego, żeby ta dieta obfitowała w warzywa i były w niej produkty zbożowe, natomiast tutaj jeszcze tym bilansowaniem tak bardzo nie musimy się martwić.

To co jest bardzo istotne w pierwszym roku życia to, żeby dzieci dostawały produkty, które są dla nich dobre. Czyli produkty, które są naturalne, nie mają w składzie soli. To są produkty, które kształtują też odpowiednie preferencje. To co jest ważne w tym pierwszym roku to kształtowanie odpowiedniej preferencji smakowej, bo dzieci się

rodzą z preferencją do słodkiego smaku. Wody płodowe u matki mają słodki smak, mleko mamy i modyfikowane też są słodkie. Jeżeli w tym pierwszym etapie życia zaczniemy tą preferencję do słodkiego smaku podbijać np. dietą, która obfituje w owoce, to dziecko będzie takie smaki preferowało. Najlepiej jest rozszerzać dietę od warzyw, które nie są aż tak słodkie, bo łatwiej dziecko zaakceptuje owoc po warzywie niż warzywo po owocu.

Ważny jest dobór składników pokarmowych, produktów. Na przykład w diecie dziecka poniżej roku nie jest dozwolona sól. Tymczasem pieczywo, które kupujemy w sklepie jest zawsze solone, nie ma pieczywa bez dodatku soli. Generalnie jestem ostrożna, jeśli chodzi o podawanie pieczywa przed pierwszym rokiem życia. Chyba, że pieczywa, które pieczemy w domu i tam soli nie dodajemy. Ponieważ jest taki moment w rozwoju dziecka kiedy ta preferencja do smaku słonego się pojawia, a sól to jest jeden z największych zabójców dzisiejszych czasów, jeśli chodzi o składniki żywieniowe.

Mówię o tym dlatego, że się często spotykam na konsultacjach z pytaniami czy mogę podać parówkę, mięso z grilla, soczek itd. Ważniejsze niż bilansowanie jest to, żeby podawać rzeczy, które są dla dziecka dobre, czyli krótki skład, naturalne produkty i woda do picia. Zresztą najnowsze zalecenia z zeszłego roku amerykańskiej akademii pediatrycznej mówią, aby dzieciom do roku nie podawać w ogóle soku. U nas w Polsce jeszcze to nie do końca dotarło i małe dzieci bardzo często piją soki. A to zalecenie nie jest spowodowane tym, że soki nagle się zrobiły trujące, tylko ogromnym wzrostem otyłości wśród dzieci. Wiemy, że odpowiadają za nią słodkie produkty, więc opóźnienie kontaktu z sokami nie będzie tak mocno podbijało preferencji słodkiego smaku, jak wtedy, kiedy zaczynamy je podawać od samego początku.

Sylwia: Po pierwsze to co mówisz odnośnie ilości cukru, czyli preferencje, które się u dziecka wykształcają, a dwa próchnica, która później bardzo szybko się pokazuje. A jeżeli chodzi o warzywa, wspominałaś, że są dosyć istotne, rozumiem, że takie supermarketowe to są słabe?

Nina: To jest ogromny problem dzisiejszych czasów i nie zanosi się, żeby było lepiej. Żywność, którą mamy dostępną w sklepie jest po prostu marna, jeśli chodzi o jakość.

Sylwia: Nawet ta, która jest opisana jako bio?

Nina: No właśnie certyfikat bio i eko to jest certyfikat, który mówi o sposobie produkcji, przechowywania i transporcie tzn., że wyprodukowane jest bez dodatkowych środków np. chemicznych, transportowane w odpowiedni sposób itd. Natomiast ten certyfikat nam nic nie mówi o składzie produktu. Czyli nie mamy żadnych informacji, że marchewka, która ma certyfikat bio jest wyhodowana w ziemi bez pestycydów czy bez metali ciężkich. Nie wiemy co w tej ziemi jest, a warzywa ciągną z ziemi to co się w niej znajduje. Dlatego Polacy mają niedobory magnezu jako populacja, bo po prostu polska ziemia jest uboga w magnez. To jest bardzo prosta przyczyna i nie przeskoczymy tego. Choćbyśmy nie wiem co robili to polska ziemia jest uboga w magnez i stąd mamy jako populacja niedobory. Nie mamy wpływu na to co rośliny będą ciągnęły z ziemi, w której rosną, a tego nam certyfikat bio i eko nie gwarantuje.

Wszystkie raporty rolnicze nie wyglądają dobrze. Pestycydy są powszechnie stosowane. Nawet jeżeli farma czy gospodarstwo rolne jest bio i eko, to sąsiad już może nie być i nie mamy wpływu na to co w tej ziemi się znajduje. Nikt nie gwarantuje tego, że przez miedzę nie przejdą pestycydy. Jest słabo z jakością żywności. Oczywiście żywność jest sprawdzana i musi spełniać normy zdrowotne tyle, że warto wiedzieć, że warzywa, owoce, produkty mięsne dopuszczane są do obrotu na podstawie pestycydów, metali ciężki i innych substancji dodatkowych zgodnie z normami dla osób dorosłych, a nie dla dzieci.

Tak naprawdę jedyne środki spożywcze, które muszą spełniać prawne warunki i wypełniać normy dla dzieci to produkty słoiczkowe i też nie wszystkie. Tylko te, które mają oznaczenie dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia żywieniowego. Jedyne ryby, które możemy kupić i mają zawartość metali ciężkich niższą niż przewidują normy dla dorosłych to ryby słoiczkowe. Produkty słoiczkowe są mocno demonizowane, że są mało naturalne, przetworzone itd., ale one podlegają innym normom prawnym niż produkty spożywcze kupowane w sklepie w związku z czym mają po prostu niższą zawartość pestycydów i metali ciężkich. To też warto wiedzieć. To są bezpieczniejsze produkty, jeśli chodzi o zawartość tych substancji, niż produkty kupowane w sklepie.

Natomiast druga strona medalu jest taka, że żyjemy w takich czasach i tego nie unikniemy - kontakt dzieci z produktami sklepowymi nastąpi prędzej czy później. Z doświadczenia wiem, że mamy, szczególnie dzieci pierwszych, bardzo mocno zwracają uwagę na to co dzieci dostają w pierwszym roku życia, ale już w drugim bywa z tym bardzo różnie. Pojawiają się chipsy i inne rzeczy. To co się wydawało trujące w pierwszym roku życia, w drugim jest już normalnym elementem żywienia dziecka.

To co warto robić cały czas, to bazować na produktach naturalnych, ale druga rzecz to warto robić zakupy w różnych sklepach, żeby zmieniać producentów. Różni producenci biorą żywność od różnych dostawców, więc ona jest w różny sposób zanieczyszczona różnymi substancjami. Nie obciążamy cały czas wątroby tymi samymi toksycznymi substancjami co powoduje jej nadwyrężenie, tylko te substancje się zmieniają. Taka zasada rotacji jest dobra. To, że mamy produkty od babci z Lubelszczyzny czy z ogródka mamy i mama nie używa różnych nawozów to też nam nie daje żadnej pewności. Wystarczy, że gdzieś w okolicy jest droga, sąsiad czegoś używa bądź coś wylał do ziemi i już na to żadnego wpływu nie mamy. Nie mamy też wpływu na to co spada z deszczem.

Sylwia: Trochę to jest przerażające. Taką mamy rzeczywistość. Nina będziemy się powoli zbliżać do końca, więc myślę, że ostatnie pytanie nam trochę podsumuje to co dotychczas powiedziałaś. Powiedz, jak możemy my jako rodzice tworzyć zdrowe nawyki żywieniowe u swoich dzieci?

Nina: Trzeba zacząć w ogóle od tego co to jest nawyk, bo wszyscy mówią o nawykach, że są takie ważne, ale mam wrażenie, że mało osób rozumie słowo nawyk. Nawyk to jest coś co mamy poza świadomością. Nawyk to jest wstać rano i umyć zęby nie zastanawiając się nad tym. To są te rutyny, które są poza naszą kontrolą. Naszą rolą jako rodziców jest budowanie tych automatyzmów, czyli nawyków, które będą służyły

zdrowiu. Czyli moim nawykiem ma nie być wstanie z łóżka i nasypanie sobie słodkich płatków z mlekiem, tylko mam instynktownie, nie myśląc o tym, sięgnąć po produkty, które służą mojemu zdrowiu.

Pierwszy element kształtowania dobrych nawyków żywieniowych to jest dbałość o produkty, które się pojawiają w diecie. Dbamy o to, żeby to nie były parówki, kabanosy, chrupki, gumy do żucia itd. Tylko, żeby to były produkty naturalne, które mają krótki skład przede wszystkim i krótki termin ważności. Druga rzecz, która się składa na nawyki żywieniowe to dobre relacje z jedzeniem. To brzmi śmiesznie, bo jak można mieć relacje z jedzeniem, ale chodzi o to, żeby jedzenie dla naszych dzieci było przyjemnością. Jedzenie jest jedyną czynnością fizjologiczną, która nie pełni tylko fizjologicznych funkcji. Jemy nie tylko dlatego, że musimy, bo musimy żyć, ale jedzenie pełni też masę innych ról w naszym życiu. Jest sposobem okazywania miłości, budowania relacji, spędzania czasu, określenia siebie do grupy społecznej. Na przykład jedzenie wegańskie jest sposobem na określenie własnego światopoglądu, więc ono pełni mnóstwo różnych ról.

Dobrze jest zdawać sobie z tego sprawę i kształtować u dzieci taką pozytywną relację z jedzeniem, żeby ono się kojarzyło z czymś dobrym, miłym. A żeby tak było to przede wszystkim my jako rodzice musimy kształtować u dzieci świadomość tego kiedy są głodne, a kiedy są syte. Posiłki powinny się odbywać w dobrej atmosferze, czyli nie przymuszamy dzieci do jedzenia i to jest podstawa. Nie przymuszać, nie rozpraszać uwagi, czyli nie jemy przed tabletem, telewizorem. To są w tej chwili nagminne sposoby rozwiązywania problemów z niejadkami, które generują dalsze problemy - jedzenie automatyczne, w którym nie mamy żadnej kontroli nad tym ile zjedliśmy, czy jesteśmy najedzeni czy nie. Jak ktoś nie wierzy to niech sobie spróbuje zjeść dużą paczkę popcornu i wypić dużą colę nie oglądając nic przy okazji, a potem niech to samo powtórzy w kinie. Gwarantuję, że w kinie się uda, a tak na sucho będzie trudno. Właśnie dlatego, że wtedy mamy świadomość tego co robimy, a oglądając telewizję, filmy ta część zostaje wyłączona, a u dzieci jeszcze bardziej niż u nas. Trochę inaczej nasze mózgi funkcjonują. U dzieci świadomość zostaje całkowicie odcięta, nie mają świadomości ile jedzą.

Więc atmosfera przy posiłkach, wspólne jedzenie posiłków, wspólne przyrządzanie posiłków i szanowanie granic dziecka. Ale jedno to jest szanować granice dziecka, czyli akceptować jego głód i sytość, a drugie to ustalać odpowiednie granice, bo to my jesteśmy od tego i to my mamy zbudować bezpieczny system, w którym dzieci mają spożywać posiłki. Czyli spożywają te posiłki w odpowiednim miejscu. Uczymy je jeść przy stole, dziecko powinno siedzieć wygodnie, nogi nie powinny dyndać w powietrzu, powinny mieć blat na takiej wysokości, żeby nie musiały podnosić rąk do góry, tylko swobodnie się na nim poruszać. Tak, żeby to miejsce było fizjologicznie przystosowane do możliwości dziecka. To są te nawyki, które będą procentować w przyszłości, czyli dobry dobór produktów spożywczych, właściwe miejsce i atmosfera do spożywania posiłków. To są te trzy kluczowe elementy.

Sylwia: Dziękuję Ci Nina za odpowiedź na to i wszystkie inne pytania. Powiedz jeszcze na koniec gdzie można Ciebie znaleźć w sieci?

Nina: Mnie można znaleźć na Facebooku Vitanina Wsparcie żywieniowe dzieci. To jest mój fanpage. Zapraszam też do mojej grupy, która nazywa się Vitaninki Grupa dla mam, które chcą wiedzieć jak dobrze żywić swoje dzieci. Jestem też na Instagramie jako Nina Vitanina. Na mojej stronie internetowej www.ninawojtyra.pl można pobrać różne rzeczy związane z żywieniem dzieci czyli np. schemat żywienia niemowląt, piramidę do żywienia dzieci, rozdział ebooka o żywieniu w pierwszym roku życia. W zależności od tego na jakim etapie jesteś taki możesz wybrać dla siebie prezent i uzupełnić wiedzę o żywieniu dzieci.

Sylwia: Napisałaś ebooka poświęconego właśnie temu pierwszemu roku życia dziecka. Gdzie możemy go znaleźć?

Nina: Na stronie www.ninawojtyra.pl/ebook można sobie pobrać pierwszy rozdział. Książka jest o żywieniu dzieci w pierwszym roku życia i podzielona jest na dwie części tj. pierwsze i drugie półrocze. Piszę tam nie tylko rzeczach żywieniowych związanych z doborem produktów czy bilansowaniem diety, ale dużo miejsca poświęcam kształtowaniu dobrych nawyków i relacji z jedzeniem już od samego startu.

Sylwia: Też nie chwalisz się, że wspomagasz nas tutaj w pomysłach na posiłki. Możesz o tym tutaj wspomnieć? Myślę, że to jest bardzo przydatne dla wielu mam.

Nina: Tak, to jest coś takiego co zawsze chciałam mieć i stworzyć dla siebie, a pomagam też innym. Stworzyłam coś takiego co nazwałam Klub Inspiracji. To jest aplikacja, która służy do planowania posiłków dla całej rodziny na cały dzień. W bazie jest w tej chwili ponad 600 potraw podzielonych na śniadania, drugie śniadania, obiady, podwieczorki i kolacje. Z tej bazy można po prostu wybierać posiłki przeciągając je w odpowiednie miejsce i stworzyć w ten sposób jadłospis. Można też wygenerować sobie listę zakupów, określić ile osób będzie jadło dany posiłek, czyli liczbę porcji, która będzie gotowana. Stworzoną listę zakupów wysłać na komórkę swoją bądź partnerowi. W trakcie zakupów można odhaczać kupione produkty co bardzo pomaga.

Dla osób, które nie potrafią np. ułożyć sobie bądź swojej rodzinie jadłospisu na cały tydzień są już zdefiniowane przez dietetyka jadłospisy tygodniowe. Czyli można sobie po prostu z gotowego jadłospisu skorzystać. Jedyne co trzeba zrobić to ustalić liczbę porcji gotowanych na dany posiłek, zrobić sobie listę zakupów i kupować w sklepie. W przyszłości, mam nadzieję, że już niedalekiej, będzie możliwość zrobienia zakupów online z tej aplikacji, więc zapraszam. W promocji opłata abonamentowa za udział jest następująca. Można sobie przez 3 dni próbować za 1 zł, natomiast potem kosztuje 47 zł miesięcznie, więc niewiele, ale tylko dla 100 pierwszych osób. Już ponad połowa tych promocyjnych miejsc została wyprzedana, więc zapraszam do spróbowania.

Sylwia: Jest na pewno genialne i będziemy się na pewno zdrowo odżywiać, bo z Tobą. A jeszcze oprócz tego zaoszczędzi nam dużo czasu, jeśli też nie pieniędzy.

Nina: Jedna z moich klientek, mama czwórki dzieci, napisała, że dla 6-cio osobowej rodziny ułożyła jadłospis tygodniowy, na który wydała niecałe 200 zł w sklepie. Były pewne założenia przy układaniu tych posiłków. Sama jestem mamą trójki dzieci i wiem, że czas jest na wagę złota. Dlatego to są proste posiłki, których przygotowanie zajmuje nie więcej niż pół godziny i są oparte na ogólnodostępnych sezonowych produktach. Są smaczne, moje klientki je bardzo chwalą. Ja też w tej chwili gotując głównie opieram się na własnej aplikacji, więc mogę poświadczyć, że są smaczne. Na Instagramie można znaleźć zdjęcia i przepisy takich przykładowych posiłków i inspiracji.

Sylwia: Myślę, że to byłoby na tyle. Nina jeszcze raz bardzo Ci dziękuję. Zapraszam wszystkich w miejsca, które Nina przed chwilą wymieniła. Widzę, że Ola do nas dołączyła, bo nie zawsze udaje jej się słuchać. Dzisiaj niestety Ola nie jest tutaj ze mną i nie trzyma mnie za rękę tak jak to było przy wszystkich wcześniejszych nagraniach. Poza tym, że rozłożyło jej kompletnie dzieci to ją też położyło do łóżka, ale widzę, że na koniec zerknęła, także się bardzo cieszę, że jest. Dziękuję Ci bardzo Nino, że byłaś tutaj dzisiaj, że znalazłaś się na mojej drodze życia jakkolwiek to brzmi. Ale naprawdę bardzo się cieszę, bo dzięki temu jest mi łatwiej. Mam nadzieję, że też nasi słuchacze zerknąć do Ciebie i zostaną z Tobą na dłużej tak jak ja.

Nina: Bardzo serdecznie zapraszam i dziękuję bardzo.

Ola: Nina w dzisiejszym odcinku opowiedziała o prawidłowym budowaniu nawyków żywieniowych u dziecka. Pierwszym etapem karmienia jest mleko matki lub mleko modyfikowane. Już na tym etapie dużo może nas zaskoczyć. Mama może zmagać się z nawałem lub brakiem pokarmu. Nina odpowiedziała na nurtujące wiele przyszłych mam pytanie czy będąc w ciąży można kontynuować karmienie piersią. I tak odpowiedź to, że jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych oraz mama czuje się dobrze, nie ma problemu, aby nadal karmić. W rozmowie zwróciłyśmy uwagę, że należy pamiętać, że mama jest równie ważna jak dziecko i przede wszystkim musi dbać o siebie, żeby móc dbać o swoje potomstwo.

Kolejnym etapem w karmieniu jest rozszerzanie diety dziecka. Polega na wprowadzaniu dodatkowych pokarmów zgodnie z kalendarzami jakie proponują organizacje żywieniowe, Światowa Organizacja Zdrowia lub Europejski Komitet Żywienia Dzieci. Na uwagę zasługuje fakt, że występuje wiele różnic dotyczących rozszerzania diety u dzieci w zaleceniach wymienionych organizacji. Według Niny najlepszym momentem na rozszerzenie diety dziecka jest moment, w którym wykazuje ono swoją gotowość, samodzielnie siedzi oraz potrafi złapać pokarm do ręki. Nina pomogła nam rozszyfrować skrót BLW oraz zdefiniowała znaną od stuleci metodę karmienia.

Podsumowując należy pamiętać, że w pierwszym roku życia dziecka podstawą diety jest mleko mamy lub modyfikowane. Pozostałe wprowadzane do diety pokarmy są po prostu dodatkami. Zanim się z Tobą pożegnamy przypominam, że wszystkie linki i materiały do odcinka znajdziesz na naszej stronie www.rodzicemjestem.pl. Czeka na Ciebie prezent w postaci kalendarza rozszerzania diety wg wspomnianych organizacji.

Jeśli spodobał Ci się przygotowany materiał, nie zapomnij dodać swojej opinii na iTunes. Dzięki temu dotrzemy do większej ilości rodziców z przekazywanymi przez nas treściami.

Sylwia: Na sam koniec jeszcze jedno ogłoszenie. W dniach od 21-28 marca będzie trwała podcastowa akcja pt. "Wiosenne przebudzenie". Akcja ma na celu zachęcenie do słuchania podcastu. Przyłącz się do akcji poprzez opublikowanie zdjęcia czy informacji w swoich mediach społecznościowych o tym, że słuchasz podcastu. Napisz jakich podcastów słuchasz i oznacz post hasztagami #wiosenneprzebudzenie #sluchampodcastu. Dziękujemy. Do usłyszenia.

To był podcast Rodzicem Jestem. Dziękujemy za wysłuchanie. Po więcej zapraszamy na fanpage Rodzicielski Drogowskaz, stronę podcastu www.rodzicemjestem.pl oraz blog www.rodzicielskidrogowskaz.pl. Jeśli spodobał Ci się podcast zostaw swoją opinię na iTunes. Dzięki temu będziemy wiedzieć, że to co robimy ma sens. Do usłyszenia!