

BLW

BARDZO LUBI WCINAC'

ŻYWIENIE ROCZNEGO
DZIECKA

ROZSZERZANIE
DIETY
NIEMOWLAKA



www.GuGuGa.pl

BLW
Bardzo Lubię
Wcinać

Monika Życka

BLW
Bardzo Lubię
Wcinać

Łódź 2018

Tytuł:

BLW Bardzo Lubię Wcinać

Autorka:

Monika Życka

Projekt okładki:

Jolanta Korczak - Dobrze nakreślone

Skład i łamanie tekstu:

IPMEDIO Agencja Kreatywna

www.ipmedio.com

Redakcja, korekta:

Małgorzata Korbiel

Grafiki i rysunki w tekście:

<https://pixabay.com> oraz wykonania autorki

Druk:

Drukarnia PIKTOR www.piktor.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Przedruk i kopiowanie części lub całości książki
tylko za pisemną zgodą autora.

ISBN: 978-83-951111-0-5

Wydanie I

Łódź 2018

Dla wszystkich,
którzy odważyli się mieć własne zdanie
o żywieniu swojego dziecka.

Spis treści

Od Autorki	9
Rozszerzanie diety – żywienie niemowląt	11
Podstawowe informacje	13
Uzupełnienie diety	17
Produkty wskazane i zakazane	20
Napoje	35
Zdrowe produkty	38
BLW – to takie proste	45
Kto wymyślił BLW	47
Co to jest BLW	48
Dla kogo i od kiedy BLW	50
Badania nad metodą karmienia BLW	53
Zalety BLW	60
Wady BLW	62
BLW a łyżeczka	65
Wsparcie i brak wsparcia rodziny	67
Akcesoria do karmienia metodą BLW	70
Posiłki – co i jak podawać	73

Historia żywienia niemowląt	81
Rozmowa z fizjoterapeutą – siedzenie a BLW	91
Rozmowa z lekarzem – pierwsza pomoc	99
Opowiadania rodziców o BLW	135
Żywienie rocznego dziecka	159
Jakie zmiany zachodzą w żywieniu dziecka?	161
Nowe produkty oraz te niezalecane	163
Co do picia dla roczniaka?	167
Piramida żywienia	168
Mleko po roku – czy nadal wartościowe?	171
Zakończenie	187
Współpraca	189
Bibliografia	195

Od Autorki



Drogi Czytelniku, bardzo mi miło, że postanowiłeś zajrzeć do mojej książki. Niektórzy mogliby mi zarzucić, że nie jestem lekarzem ani dietetykiem, więc czemu wzięłam się za pisanie książki o takiej tematyce. Sama, gdy zostałam mamą, szukałam wiedzy wszędzie. Brakowało mi jednego miejsca czy jednej książki, w której byłoby wszystko, co potrzebne – krótko, zwięźle i na temat. Owszem, specjalistą żywienia nie jestem, a mój zawód to księgowa. Jednak będąc na urlopie macierzyńskim, zaczęłam pisać bloga, zbierając naprawdę sporo informacji w jednym miejscu. Ale to nie było wszystko, co chciałam osiągnąć.

Metodę karmienia BLW poznałam w ciąży na zajęciach w szkole rodzenia. Od razu wiedzieliśmy z partnerem, że to coś dla nas. Zaczęłam zdobywać wiedzę na ten temat. Na bieżąco śledzę problemy, jakie mają mamy rozszerzające dietę. Zauważyłam, że o ile w Internecie można znaleźć już mnóstwo informacji, tak w księgarniach jest tego mało.

Z racji braku specjalizacji w tym kierunku do pracy nad książką poprosiłam dietetyka, fizjoterapeutę i lekarza oraz Promotorkę Karmienia Piersią. Zaopatrzyłam się w dość dużą liczbę książek, wszystkie wymienione w bibliografii: od tych najnowszych po dość stare. Starłam się, aby książka, którą trzymasz w rękach, posiadała najnowsze informacje. Ale pamiętaj, że jest to rodzaj przewodnika i nie zastąpi fachowych porad medycznych, zdrowotnych i innych. W razie jakichkolwiek wątpliwości rodzice powinni skonsultować się z pediatrą, położną lub dietetykiem dziecięcym. Na tyle, na ile pozwala prawo, zrzekam się odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody wynikające bezpośrednio lub pośrednio z wykorzystania zawartych tutaj informacji.

Mam jednak nadzieję, że dla wielu z Was ta książka rozwieje wiele wątpliwości. Będzie wspierała w trudnych kwestiach oraz pomoże w tak poważnym okresie, jakim jest rozszerzanie diety u niemowląt. Chcę być dla Was wsparciem i pomóc Wam przejść tak łatwo przez karmienie dziecka, jak to było u nas.



Rozszerzanie diety - żywienie niemowląt

Podstawowe informacje



W tym rozdziale chciałabym Wam przedstawić, czym się kierowałam, rozszerzając dietę synka. Zalecenia w tej kwestii zmieniały się na przestrzeni lat, co przedstawię w późniejszym rozdziale. Wiedzę o obecnych wytycznych czerpałam z jak najbardziej aktualnych publikacji. Podstawowe pytanie, które sobie zadawałam, brzmiało: od kiedy możemy zacząć dawać naszemu dziecku coś poza mlekiem?

„Optymalnym sposobem żywienia dziecka w pierwszym okresie życia jest mleko matki, a celem, do którego należy dążyć, jest wyłącznie karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka. Mleko kobiece w pełni zaspokaja zapotrzebowanie niemowlęcia na wszystkie niezbędne składniki odżywcze (wyjątek witamina D i K), ma właściwości ochronne i immunomodulujące”.¹

¹ H. Szajewska, *Żywienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży*, wyd. Medycyna Praktyczna, Kraków 2017.

ROZSZERZANIE DIETY NIEMOWLAKA



OD KIEDY?

Do końca 6. miesiąca zapotrzebowanie niemowlaka w pełni zaspokaja mleko.

IŁE POSIŁKÓW?

Po 6. miesiącu 2-3 posiłki.

Po 9. miesiącu 3-4 posiłki.

Posiłki są uzupełnieniem mleka.

Do tego mogą dojść 1-2 przekąski.



CO PODAWAĆ?

Od 7. miesiąca możemy podawać niemal wszystko, ale stopniowo i w odpowiedniej kolejności.

CZEGO NIE PODAWAĆ?

- cukier
- sól
- miód
- mleko krowie, kozie i owcze
- napój ryżowy i z kopru włoskiego
- żywność wysoko przetworzona
- grzyby
- surowe mięso i jajko
- sery pleśniowe niepasteryzowane



CO DO PICIA?



- mleko – w każdej ilości, również do popicia posiłku
- woda
- soki – niezalecane

Ja również zdecydowałam się karmić wyłącznie piersią przez pierwsze sześć miesięcy oraz kontynuować to karmienie, wprowadzając produkty uzupełniające. Kolejna publikacja tylko potwierdziła moją decyzję.

„Karm Twoje dziecko wyłącznie piersią do ukończenia pełnych 6 miesięcy życia. W tym czasie nie podawaj dziecku żadnych innych pokarmów (mleka modyfikowanego lub innej żywności) oraz nie dopajaj herbatkami lub wodą – nawet w upalne dni. W razie potrzeby możesz podawać witaminy i leki. Utrzymaj karmienie piersią z jednoczesnym podawaniem żywności uzupełniającej co najmniej do roku, a optymalnie do końca 2. roku życia (lub dłużej)”.²

O zaletach karmienia piersią można by napisać niejedną książkę, więc tego zagadnienia przytaczać nie będę. Pamiętaj tylko, że jest to najlepszy wybór dla Twojego dziecka, ale jeśli z jakichś przyczyn nie możesz karmić, nie daj sobie wmówić, że jesteś gorszą mamą. To jest sprawa indywidualna, a każdy ma prawo decydować o sobie i swoim dziecku.

² *Ważne informacje na temat karmienia piersią – przewodnik dla rodziców*, Instytut Matki i Dziecka w Warszawie, 2015.

Po okresie pół roku „pokarm matki wciąż jest dla dziecka cenny ze względu na zawarte w nim przeciwciała i enzymy trawienne. Teraz jednak dziecko musi czerpać składniki odżywcze także z innych źródeł, zwłaszcza żelazo, witaminę D i cynk. Natomiast karmienie piersią wciąż pozostaje wspólnym sposobem na okazywanie serdeczności i zacieśnianie więzi uczuciowej między dzieckiem a matką”.³

Należy pamiętać, że wszystko, co podamy dziecku poza mlekiem, będzie uzupełnieniem diety. Dlatego też nawet dopajanie wodą nie jest wskazane. Idąc tym tropem, nasz syn miał już chyba wcześniej rozszerzoną dietę. Kiedy skończył cztery miesiące, byliśmy na basenie i – oczywiście niechcący – napił się wody. Było to lato i słyszałam wielokrotnie od babci, żeby dać mu wody, bo na pewno chce mu się pić. Przy upałach po prostu przystawiałam go częściej do piersi.

Między 6. a 9. miesiącem życia nabywane są przez dziecko także umiejętności żucia, gryzienia oraz sprawność manualna do spożywania różnorodnych pokarmów.

³ T. B. Brazelton, *Karmienie dziecka: jak dbać o zdrową i smaczną dietę*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2014.

Dziecko zaczyna interesować się jedzeniem, sięga po żywność i przenosi ją do ust, smakuje, próbuje gryźć. W tym okresie pokarm naturalny pokrywa około 70% zapotrzebowania energetycznego, natomiast pomiędzy 9. a 11. miesiącem życia dziecka pokrywa już tylko około 55% jego zapotrzebowania energetycznego, stąd konieczne jest rozszerzanie diety.⁴

Uzupełnienie diety



Według WHO liczba posiłków po 6. miesiącu powinna wynosić 2-3 dziennie. Są to posiłki uzupełniające, dziecko nie musi się najadać. Po 9. miesiącu powinno się zwiększyć ją do 3-4 posiłków. Do tego mogą dojść 1-2 przekąski. Ostateczna liczba uzależniona jest od potrzeb dziecka oraz od ilości mleka otrzymywanego od matki.⁵

⁴ H. Weker, M. Barańska, M. Strucińska, *Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia*, Instytut Matki i Dziecka, Zakład Żywnienia, 2012.

⁵ H. Szajewska, A. Horvath, A. Rybak, P. Socha, *Karmienie piersią. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci*, „Standardy medyczne. Pediatria”, nr 13/2016.

Rodzic decyduje, CO, KIEDY i JAK

dziecko zje.

Dziecko decyduje, CZY i ILE

posiłku zje.



Dieta powinna być uzupełniająca. Co to znaczy? Uzupełniamy innymi produktami dotychczasową dietę mleczną (mleka mamy lub mleka modyfikowanego). Nie zastępujemy posiłków, mleko nadal jest podstawą diety niemowlaka. Zastępować możemy je dopiero bliżej pierwszych urodzin malucha. Zwłaszcza, jeśli mama chce na przykład przestać karmić piersią. Dziecko powinno po skończonym roku dostawać 5 posiłków dziennie. Przez pół roku rozszerzania diety jest czas na to, aby dojść do tej liczby.

Początkowe proponowanie pokarmów następuje po podaniu mleka, może to być pół godziny, godzina po. Każda mama zna najlepiej swoje dziecko, wie, jak często je karmi i kiedy będzie głodne. I tutaj właśnie chodzi o to, żeby niemowlak, który dostanie coś innego niż zazwyczaj, próbował i kosztował ze smakiem nowych rzeczy. Nie ma dostać posiłku, który zastąpi mu mleko, ponieważ nie zrozumie, że ma się tym

najeść. Najada się mlekiem mamy lub modyfikowanym. Przez następne sześć miesięcy powoli zwiększamy ilość posiłków, ale pamiętajmy, że nic w okresie niemowlęctwa nie zastąpi mleka. To ono jest najbardziej wartościowe i również zapewniające odpowiedni przyrost masy ciała. Często się słyszy od „dobrej cioci”, że maluch tak mizernie wygląda, daj mu zupki, daj kaszki, na pewno jest głodne. Wszystkie potrzeby dziecka do 6. miesiąca zaspokoisz poprzez podawanie mleka z piersi.

„Dziecko do pierwszego roku życia czerpie najważniejsze składniki pokarmowe z mleka i nie potrzebuje tak urozmaiconej diety jak dorośli. Wprowadzenie nowych produktów od 6. miesiąca życia ma raczej za zadanie otworzyć dziecko na nowe smaki i stanowi kilkumiesięczny wstęp do przedstawiania go na dietę stałą”.⁶

⁶ A. Jelonek, D. Frontczak, *Zdrowy apetyt: przewodnik po żywieniu od niemowlaka do nastolatka*, wyd. Agora, Warszawa 2015.

Bibliografia

Brazelton T. B, *Karmienie dziecka: jak dbać o zdrową i smaczną dietę*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2014.

Bukowiecka B., Furmańczak M., Patrzałek A., Sokół D., *Dylematy mamy i taty w kuchni*, wyd. Święty Paweł, Częstochowa 2017.

Czyrynda-Koleda M., Jarzynka-Jendrzejewska M., Stromkie-Złomaniec M., Sypnik-Pogorzelska E., *Żywnienie dziecka w pierwszym roku życia*, wyd. RM, Warszawa 2018.

Dewar G., *Nutrients and calories in breast milk: A guide for the science-minded*, Ph.D, 2008-2012.

Didierjean-Jouveau C., *Droga mleczna*, wyd. Mamania, Warszawa 2010.

Dzieniszewska-Klepacka L., *Małe dziecko: rozwój, pielęgnowanie, żywienie i wychowanie*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1969.

Jakubowski M., *Wskazówki żywienia i pielęgnowania dzieci w pierwszym roku życia*, Towarzystwo Opieki Zdrowia, Kraków 1890.

Jarosz M., *Normy żywienia dla populacji Polski*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017.

Jas-Baran M., Chorążyczewska T., *U malucha na talerzu. Zdrowa dieta dla niemowląt*, wyd. Publicat, Poznań 2009.

Jelonek A., Frontczak D., *Zdrowy apetyt: przewodnik po żywieniu od niemowlaka do nastolatka*, wyd. Agora, Warszawa 2015.

Jenness R., *The composition of human milk*, "Seminars in Perinatology – journal", 1979.

Kathryn G., *Nutrition, Growth, and Complementary Feeding of The Breastfed Infant*, Dewey PhD, Pediatric Clinics of North America, 2001.

Kowalewski W., *Karmienie piersią wybór czy obowiązek*, wyd. PRO-MED, Łódź 1993.

Nutrition During Lactation, Institute of Medicine, National Academy of Sciences, Washington D.C. 1991.

Nutrition, Allergic disorders, The digestive system, [in:] Nelson Textbook of Pediatrics 20th edition, ed. R. M. Kliegman, B. M. D. Stanton, J. St. Geme and N. F. Schor, Philadelphia, PA: Elsevier 2016.

Progulski S., *Jak pielęgnować i odżywiać niemowlę? Książnica-Atlas*, Lwów – Warszawa 1929.

Rapley G., Murkett T., *Bobas lubi wybór*, wyd. Mamania, Warszawa 2010.

Rapley G., Murkett T., *Po prostu piersią*, wyd. Mamania, Warszawa 2015.

Sikoń M., Skowron M., *Zdrowy maluch. Poradnik żywieniowy dla rodziców*, wyd. Galaktyka, Łódź 2013.

Szajewska H., Horvath A., Rybak A., Socha P., *Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci*, „Standardy medyczne. Pediatria”, nr 13/2016.

Szajewska H., *Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży*, wyd. Medycyna Praktyczna, Kraków 2017.

Szotowa W., Wachnik Z., Weker H., *Żywnienie dzieci zdrowych*, PZWL, Warszawa 1992.

Thorley V., *Human milk in the second year and beyond*, The University of Queensland, 2015.

W sprawie żywienia niemowląt mlekiem kobiecym a krowiem, oprac. J. Bączkiewicz, Warszawa 1896.

Ważne informacje na temat karmienia piersią – przewodnik dla rodziców, Instytut Matki i Dziecka w Warszawie, 2015.

Weker H., Barańska M., Strucińska M., *Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1 do 3 roku życia*, Instytut Matki i Dziecka Zakład Żywienia, 2012.

Witkowska S., *Odżywianie niemowląt i dzieci starszych*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1970.

Witkowska S., *Odżywianie niemowląt i dzieci starszych*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1984.

Zdzienicka J., *Karmimy małe dziecko*, wyd. Watra, Warszawa 1986.

Żywienie niemowląt i małych dzieci, pod red. H. Weker i M. Ba-
rańskiej, Instytut Matki i Dziecka w Warszawie, 2014.

Internetowe źródła:

Approach to diarrhea in children in resource-rich countries,
[www-1uupdate-1com-100326aza043f.han.bg.umed.wroc.
pl/contents/approach-to-diarrhea-in-children-in-resource-
rich-countries?search=Approach%20to%20diarrhea%20
in%20children%20in%20resource-rich%20countries&so-
urce=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=de-
fault&display_rank=1](http://www-1uupdate-1com-100326aza043f.han.bg.umed.wroc.pl/contents/approach-to-diarrhea-in-children-in-resource-rich-countries?search=Approach%20to%20diarrhea%20in%20children%20in%20resource-rich%20countries&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1)

Arsenic in rice, Food Standard Agency, 2016, [www.food.gov.
uk/science/arsenic-in-rice](http://www.food.gov.uk/science/arsenic-in-rice)

Bøhler E., Aalen O., Bergstrøm S., Halvorsen S., *Breast feeding and seasonal determinants of child growth in weight in east Bhutan*, Department of International Health, Oslo 1995, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8652954

Nutrition for Breastfeeding Toddlers, BS, IBCLC, <https://kelly-mom.com/nutrition/starting-solids/toddler-foods/>

Breastfeeding, Family Physicians Supporting, AAFP Breastfeeding Advisory Committee, (Position Paper), 2010, www.aafp.org/about/policies/all/breastfeeding-support.html

Brown A., Jones S. W. and Rowan H., *Baby-led Weaning: The Evidence to Date*, Department of Public Health, Policy and Social Sciences, Swansea University, United Kingdom, June 2017 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5438437/

Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition, "JPGN", Vol. 64, No. 1, January 2017. Constipation in infants and children, www-1up.todot.com-100326aza043f.

han.bg.umed.wroc.pl/contents/prevention-and-treatment-of=-acute-constipation-in-infants-and-children?search=Constipation%20in%20infants%20and%20children&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1 oraz www-1uptodate-1com-100326aza043f.han.bg.umed.wroc.pl/contents/constipation-in-infants-and-children-evaluation?search=Constipation%20in%20infants%20and%20children&source=search_result&selectedTitle=2~150&usage_type=default&display_rank=2Cousens

Department of Epidemiology and Population Sciences, London School of Hygiene and Tropical Medicine, England 1993, https://ncez.plhttps://pl.wikipedia.org/wiki/Baby--led_weanin

Macadam P. S., Dettwyler K. A., *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*, 1995, https://books.google.ca/books/about/Breastfeeding.html?id=uEyllbDr5RgC&redir_esc=y&hl=en

Nausea and vomiting in infants and children, Approach to the infant or child with nausea and vomiting, www-1uptodate-1com-100326aza043f.han.bg.umed.wroc.pl/con

tents/approach-to-the-infant-or-child-with-nausea-and-vomiting?search=Nausea%20and%20vomiting%20in%20infants%20and%20children&source=search_result&selected-Title=1~150&usage_type=default&display_rank=1

Prolonged breast feeding, diarrhoeal disease, and survival of children in Guinea-Bissau, Epidemiology Research Unit, Danish Epidemiology Science Centre, Statens Seruminstitut, Copenhagen 1994, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8019249

S., Nacro B., Curtis V., Kanki B., Tall F., Traore E., Diallo I. and Mertens T., *Prolonged breast-feeding: no association with increased risk of clinical malnutrition in young children in Burkina Faso*, *Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children*, American Academy of Pediatrics WIC, 2005, <http://pediatrics.aappublications.org/content/115/2/496>

The European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) Guidelines www.espghan.org/guidelines/nutrition/ *UpToDate: Starting solid foods during infancy*, www-1uptodate-1com-100326aza043f.han.bg.umed.wroc.pl/contents/introducing-solid-foods-and-vita-

min=-and-mineral-supplementation-during-infancy?search-starting%20solid%20foods&source=search_result&selected-Title=2~150&usage_type=default&display_rank=2

Weaning from the breast, Correspondence: Canadian Paediatric Society, Ottawa, Ontario 2004, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2720507/

www.bankmleka.pl

www.fundacja.mlekiemmamy.org

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2393530/2

Kombinezon to ratunek dla mam, które dbają o rozwój swojego dziecka, ale mają dość ciągłego przebierania swojego brzdąca po każdej "brudnej" zabawie, w praktyce nawet kilka razy dziennie. Idealnie sprawdzi się przy karmieniu metodą BLW.

Kombinezon Get Dirty®

- #1 Dla żłobków, przedszkoli, warsztatów sensorycznych i kreatywnych
- #2 Do domu
- #3 Dla swobody, rozwoju, eksperymentowania
- #4 Ochrona od stóp do głowy
- #5 Wielokrotnego użytku
- #6 Dla nowoczesnych i świadomych rodziców
- #7 Bezpieczny dla alergików
- #8 Miękki, lekki i przyjemny w dotyku, paroprzepuszczalny
- #9 Wykonany w Polsce
- #10 Prać w pralce w 30 stopniach

PL

- Jedyny na rynku opatentowany
- Wykonany z oryginalnego Tyveku
- Posiada certyfikat Oeko-Tex. Tekstylna godne zaufania
- Przyjazny środowisku

Kod rabatowy: "BLW" **-10%** na zakupy

Wejdź na stronę i zobacz więcej: www.getdirty.eu

Książka dostępna
w sprzedaży wysyłkowej
na stronie internetowej
www.blw.guguga.pl



Monika Życka - autorka książki i bloga www.guguga.pl, na którym pisze m.in. o karmieniu metodą BLW i o rozszerzaniu diety niemowląt.

Jeśli zastanawiasz się:

- ✿ Od czego zacząć rozszerzanie diety niemowlaka?
- ✿ Co podawać maluchowi?
- ✿ Co to jest karmienie metodą BLW?
- ✿ Jaka jest prawidłowa pozycja przy rozszerzaniu diety?
- ✿ Jak udzielić pierwszej pomocy?
- ✿ Jaka była historia żywienia niemowląt?
- ✿ Co zmienia się w żywieniu roczniaka?

Ta książka jest dla Ciebie!

Książka powstała we współpracy z:



Dietetykiem, specjalistą ds. żywności i żywienia:
Emilią Gieradą www.dietharmony.pl



Fizjoterapeutą:
Katarzyną Szargało-Szkałubą www.fizjoszyszka.pl



Lekarzem, naukowcem:
Kamilią Ludwikowską www.doktor-mama.pl



Doulą, Promotorem Karmienia Piersią:
Anną Rutkowską www.szkolardzenia.uk

