



# Jadłospis

dla kobiet w ciąży

Nestlé  
**Baby & me**

ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

# Jadłospis dla kobiet w ciąży 2 trymestr - 1 tydzień

- Owoce sezonowe - korzystać z różnych dostępnych
- Pamiętać o dokładnym myciu warzyw i owoców, szczególnie spożywanych na surowo
- Do każdego posiłku i między posiłkami zalecana jest woda, najlepiej średniozmineralizowana, zalecane jest ok. 2 l na dobę
- Jeśli posiłek jest czasochłonny, podstawowe produkty należy wykorzystać do mniej skomplikowanego posiłku

Nestlé  
**Baby & me**

ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Śniadanie

1

Dzień

Omelet z cukinią, szynką, cebulą, pomidorami, natką pietruszki, olej liniany, kakao, jabłko



2

Dzień

Pieczywo razowe, masło, szynka, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem, owoc, np. winogrona

3

Dzień

Placuszki wielozbożowe (4) z jogurtem naturalnym i jagodami (lub dowolny mus owocowy)

4

Dzień

Kasza jaglana, borówka amerykańska, maliny, mix orzechów, 1 łyżeczka miodu naturalnego, siemię linańskie

5

Dzień

Pieczywo razowe, masło, hummus (5), olej liniany, papryka czerwona, seler naciowy lub biała rzodkiew, kawa zbożowa z mlekiem

6

Dzień

Lane kluski na mleku, kanapka z masłem, ser żółty, papryka, owoce sezonowe



7

Dzień

Lane kluski na mleku, kanapka z masłem, ser żółty, papryka, owoce sezonowe



II Śniadanie

Aromatyczna zapiekanka z fasoli (1), pieczywo jasne, masło, herbata



Owsianka na mleku z bakaliami, bananem, 1 łyżeczką mielonego siemienia linańskiego

Bób gotowany, dip oliwa z oliwek z czosnkiem, pieczywo chrupkie, sok pomarańczowy



Grahamka, połędwica sopocka z żurawiną, sałata, papryka



Makaron z truskawkami i jogurtem, kanapka, masło, domowy pasztet z królika, ogórek kwaszony

Pieczywo żytnie, masło, serek wiejski, pomidor, szczypiorek, rukola



Pieczone jabłko z cynamonem, miodem i orzechami włoskimi, herbatniki lub ciasto drożdżowe, kawa zbożowa z mlekiem

Obiad

Zupa jarzynowa, kasza gryczana, pieczony w ziołach filet z indyka, buraczki na ciepło z jabłkiem, surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z olejem rzepakowym i sokiem z cytryny, pieczywo jasne, masło, herbata

Łosoś gotowany na parze z ziemniakami z koperkiem, fasolka szparagowa, olej liniany, sałatka z pomidorów, cebuli, pietruszki i jogurtu

Kapuśniak, kasza jęczmienna, schab pieczony w ziołach, marchewka z groszkiem na ciepło, surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, kompot

Ziemniaki z koperkiem, wołowina duszona w sosie własnym i warzywach – cukinia, papryka, cebula, marchew, sałata, sos winegret

Zupa koperkowa, ziemniaki, pstrąg z pietruszką i masłem, szpinak z jogurtem naturalnym

Kasza gryczana, zrazy wieprzowe z gotowanym brokułem, surówka z marchewki i selera, olej rzepakowy i sok z cytryny

Ziemniaki, pieczona pierś indyka, mizeria z koperkiem, mix warzyw na parze, olej liniany, kompot

Podwieczorek

Owoce lub galaretki z owoców sezonowych z sosem waniliowym, herbatniki

Sałatka z fetą i orzechami (3) oliwą z oliwek, pieczywo razowe, masło



Koktajl mleczno-owocowy, 1 łyżeczka siemienia linańskiego, wafle ryżowe

Zupa fasolowa z natką pietruszki, pieczywo, 1 łyżeczka oleju linańskiego

Placuszki z gruszką (lub z jabłkiem) z twarogiem (6)



Sałatka z łososiem (8), pieczywo, masło, sok owocowy



Zupa krem z soczewicy (9), natka pietruszki i koperek, pestki dyni i siemię linańskie

Kolacja

Risotto czerwone (2), zielona herbata, pieczywo z masłem



Kaczka duszona z jabłkami, kapusta modra z cebulą, olej rzepakowy, pieczywo

Bułka grahamka, masło, mozzarella, pomidor, świeża bazylija, skropione oliwą

Pieczywo razowe, ser biały, szczypiorek, natka pietruszki, rzodkiewka (lub na słodko z miodem naturalnym)

Nadziewane jaja na sałacie (7), pieczywo, masło, herbata

Risotto z groszkiem i sosem pomidorowym, natka pietruszki lub świeża bazylija, 1 łyżeczka oliwy z oliwek z ziołami prowansalskimi

Sałatka z tuńczyka lub pasta z ryby, pieczywo żytnie, masło, kawa z mlekiem

# Przepisy

- 1 Aromatyczna zapiekanka z fasoli (2 porcje)** - 100 g białej fasoli namoczonej i ugotowanej z listkiem laurowym, pomidory świeże lub 200 g pomidorów z puszką, 1 czerwona papryka, 2 szalotki, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki orzechów, 50 g gotowanej szynki, 40 g startego żółtego sera, 1/2 łyżeczki słodkiej papryki, 1 gałązka posiekanych listków rozmarynu, 1 gałązka majeranku, 1/2 pęczku szczypiorku, oliwa z oliwek, grubo mielony pieprz.  
Paprykę pokroić w kostkę i poddusić na oliwie razem z posiekanymi szalotkami. Gdy papryka będzie miękka, dodać czosnek. Szynkę pokroić w paski i zrumienić na patelni teflonowej bez tłuszczu. Pastę z papryki i podsmażoną szynkę wymieszać z ugotowaną fasolą, dodać grubo posiekane orzechy, paprykę w proszku, rozmaryn, majeranek i pokrojony szczypiorek. Dodać pieprz. Całość przełożyć do formy do zapiekania, posypać tartym serem. Zapiekać w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 15 minut.
- 2 Risotto czerwone (2 porcje)** - 50 g ryżu brązowego, 40 g drobnej fasolki, 1/3 cebuli, 1 czerwona pieczona papryka bez skórki, 8 suszonych pomidorów, 1/4 główki radicchio (czerwona cykorია), 200 ml wywaru warzywnego, 1 gałązka tymianku, 1 łyżka koncentratu z buraka, 1/2 łyżki octu balsamicznego ciemnego.  
Cebulę, pieczoną paprykę i suszone pomidory posiekać w kostkę i wyspać na oliwę. Dodać uprzednio przygotowany ryż i zalać wywarem poczekać, aż ryż wchłonie wywar. Dodać ocet balsamiczny, listki tymianku i sok z buraka. Jak plyn odparuje dolać kolejną porcję wywaru. Pod koniec gotowania dodać posiekane radicchio.
- 3 Sałatka z fetą i orzechami (2 porcje)** - mix sałat, 1/3 kostki sera feta, garść rozdrobnionych orzechów włoskich, duży pomidor, papryka, ogórek, oliwki, sos: oliwa z oliwek i ocet balsamiczny.
- 4 Placuszki wielozbożowe** - klasyczne placuszki z mieszanki mąk i płatków. Zamiast mąki pszennej dodaj mąkę żytnią razową, mąkę amarantusową oraz płatki jęczmieńne.
- 5 Hummus (2 porcje)** - 100 g ciecierzycy, 2 łyżki jogurtu naturalnego, 1 ząbek czosnku.  
Ciecierzycę namoczyć na noc, następnie ugotować w wodzie, nie dodając soli. Gotować do uzyskania miękkości. Zmiksować z czosnkiem, jogurtem oraz przyprawami. Podawać schłodzone z zielonym koperkiem i świeżymi warzywami.
- 6 Placuszki z gruszeki** - placki: 2 twarde gruszeki, 3 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej, 1 małe jajko, 1 łyżka soku z cytryny, szczypta cynamonu, olej rzepakowy do smażenia. Dodatkowo 250 g twarożku homogenizowanego.  
Gruszeki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Gruszeki powinny być twarde. Jeżeli będą zbyt soczyste, ciasto będzie zbyt rzadkie i placki będą się rozpadać. Dodać mąkę, jajko, cynamon, sok z cytryny. Dobrze wymieszać. Uformować małe placuszki. Na patelni rozgrzać odrobinę oleju i smażyć placuszki, aż nabiorą złocistego koloru. Podawać z serkiem.
- 7 Nadziewane jaja na sałacie (2 porcje)** - 2 jajka ugotowane na twardo, 50 g szynki, 1/2 łyżeczki posiekanego szczypiorku, 1/2 łyżeczki chrzanu, 1 łyżka jogurtu naturalnego, natka pietruszki, papryka, dokładnie umyte liście sałaty do dekoracji i plaster sera żółtego. Jaja obrać, przekroić na połowę, wyjąć żółtka. Szynkę drobno pokroić. Żółtka rozetrzeć z jogurtem, dodać szynkę i szczypiorek. Jaja wypełnić farszem. Ser przekroić po przekątnej na trójkąty. Ułożyć na liściach sałaty, udekorować natką pietruszki i papryką.
- 8 Sałatka z łososiem** - 100 g gotowanego na parze filetu z łosia, 1/2 czerwonej papryki, 1/3 czerwonej cebuli, 50 g ananasa (najlepiej świeżego), mix sałat, pieprz cytrynowy, pietruszka, oregano (do smaku), olej rzepakowy.  
Łososią pokroić w kostkę. Cebulę, paprykę, ananasa pokroić w kostkę. Wszystkie składniki wrzucić do miski z mixem sałat, do łyżki oleju i łyżki wody dodaj przyprawę, pieprz – wymieszaj i polej sałatkę.
- 9 Zupa krem z soczewicy** - 2 marchewki, 1/2 selera, 1 pietruszka, 1-2 cebule, 3/4 szklanki soczewicy (tutaj zielonej), ziola ulubione (np. majeranek, szalwia, świeża nać pietruszki na koniec), liście laurowe, ziele angielskie, nasiona kolendry, 3 ząbki czosnku, 1/2 łyżki oliwy z oliwek. Soczewicę opłukać pod bieżącą wodą i wrzucić do wrzątku. Gotować do miękkości - ok. 45-60 minut (wody nie solić - szybciej się ugotuje). W tym czasie: obrać warzywa, pokroić według uznania. W dużym garnku (w którym będziemy gotować) rozgrzać łyżkę oliwy, masła i zeszklić cebulę, dodać rozgniecioną kolendrę i czosnek. Dodać resztę warzyw, zalać wodą, wrzucić ziola (ważne, przed miksowaniem zupy usunąć - liść laurowy i ziele angielskie). Gotować 25-30 minut. Po pół godzinie jednocześnie powinna ugotować się soczewica i pozostałe warzywa. Z zupy wyjmujemy liść laurowy i ziele angielskie, połowę soczewicy oraz kilka kawałków marchewki. Resztę zmiksować.

# Jadłospis dla kobiet w ciąży 3 trymestr - 1 tydzień

- Owoce sezonowe - korzystać z różnych dostępnych
- Pamiętać o dokładnym myciu warzyw i owoców, szczególnie spożywanych na surowo
- Do każdego posiłku i między posiłkami zalecana jest woda, najlepiej średniozmineralizowana, zalecane jest ok. 2 l na dobę
- Jeśli posiłek jest czasochłonny, podstawowe produkty należy wykorzystać do mniej skomplikowanego posiłku

Nestlé  
**Baby & me**

ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

	1 Dzień	2 Dzień	3 Dzień	4 Dzień	5 Dzień	6 Dzień	7 Dzień
<b>Śniadanie</b>	Pasta z czarnej fasoli z oliwą z oliwek (1), pieczywo wieloziarniste, masło, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem, owoce	Pieczywo razowe, masło, sałatka z twarogiem kozim i dodatkami (2)	Jajecznica ze szczypiorkiem, sałatka z rodkiewki, sałata i pomidora, chleb żytni, masło, kawa zbożowa z mlekiem	Pieczywo razowe, masło, ser twarogowy, rozgniecione maliny (świeże lub mrożone poza sezonem), miód naturalny, kakao	Owsianka z bakaliami na mleku z borówkami/ jagodami, miodem i siemieniem lnianym	Kasza manna na mleku z musem malinowym, kanapka z pieczywa razowego z masłem, szynką pieczoną i ogórkiem małosolnym	Chleb mieszany, masło, jajko na twardo, szynka, ogórek, rukola, kakao
<b>II Śniadanie</b>	Salata z kawalkami cielęciny, orzechami włoskimi, suszoną żurawiną, oliwą, jogurtem naturalnym z ziołami, pieczywo razowe, masło	Koktajl bananowy (na mleku) z otrębami pszennymi, mielonym siemieniem lnianym, biszkopt	Śledzie z cebulą z olejem rzepakowym z natką pietruszki, herbata	Salatka z rozpronki, indyka i mango (4) z olejem rzepakowym, pieczywo, masło	Omlet z suszonymi pomidorami, natką pietruszki i szpinakiem, olej lniany, kefir/maślanka	Salatka z groszku i krewetek (6), maca, kawa zbożowa z mlekiem	Budyń z owocami, herbatniki
<b>Obiad</b>	Kapuśniak z młodej kapusty, ziemniaki z koperkiem, pierś z kurczaka gotowana na parze, marchewka duszona z cukinią z oliwą, kisiel owocowy lub galaretką	Krem z zielonego groszku, ziemniaki, halibut z ziołami pieczony w folii, surówka z kwaszonej kapusty, gotowane szparagi z oliwą z oliwek	Zielone risotto, surówka z pomidora, kompot owocowy, zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną pietruszką	Zupa z fasolką szparagową, ziemniaki, wołowina duszona z bakłażanem, buraki, pomidor z cebulą i oliwą z oliwek	Kasza kuskus, łosoś pieczony z ziołami, surówka z kapusty kiszanej, kompot z wiśni, mix warzyw na parze z oliwą z oliwek, zupa porowa	Zupa krem z pomidorów i marchewki (7) z olejem lnianym, ziemniaki, gotowana wołowina z sosem chrzanowym, buraczki	Zupa warzywna (9) ryż brązowy, grillowana pierś z indyka, fasolka szparagowa lub brukselka z oliwą z oliwek, sałata z pomidorem
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl z kefiru i awokado, natka pietruszki i bazylii, grahanka, masło	Ciasto drożdżowe z jogurtem naturalnym	Jogurt naturalny, płatki owsiane, owoce sezonowe, migdały, 1 łyżeczka siemienia lnianego, miód, biszkopt	Pełnoziarnisty tost z żółtym serem i żurawiną (dżem, sos), kawa zbożowa z mlekiem	Śledź (wypłukany z soli), chleb razowy, cebula, olej rzepakowy, natka pietruszki	Domowy kisiel np. truskawkowy (8), biszkopki	Ciasteczka owsiane (10), owoce sezonowe
<b>Kolacja</b>	Makaron razowy, szpinak duszony z fetą, orzechy i ziarna słonecznika, oliwa z oliwek z ziołami prowansalskimi	Salatka z kurczakiem (3) z olejem lnianym, pieczywo pełnoziarniste z masłem, kawa zbożowa z mlekiem	Chleb razowy z czarnuszką, masło, schab duszony ze świeżymi pomidorami, papryka	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z jogurtem	Soczewica z kurczakiem i pomidorami (5) olej lniany, pieczywo mieszane z masłem	Pieczywo, dorsz pieczony z ziołami, mix warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew, czosnek), oliwa z oliwek, zielona herbata	Naleśniki ze szpinakiem, mozzarellą, suszonymi pomidorami, orzechami włoskimi lub pierogi leniwe z masłem, surówka z marchewk i jabłką z olejem rzepakowym

# Przepisy

- 1 Pasta z czarnej fasoli z oliwą z oliwek** - czarna fasola, sezam, czosnek.  
Czarną fasolę namoczyć na noc. Gotować do miękkości. Zmiksować dodając pozostałe składniki.
- 2 Sałatka z twarogiem kozim i dodatkami** - mix sałat z rukolą, twaróg kozci, rozdrobnione orzechy włoskie, dressing: ocet balsamiczny, miód, musztarda i oliwa z oliwek.
- 3 Sałatka z kurczakiem** - mix sałat, grillowana pierś z kurczaka, rzodkiewka, pomidor, szczypiorek, olej lniany, pestki dyni.
- 4 Sałatka z roszonek, indyka i mango** - 40 dag mango, 1 mała pierś z indyka, 2 suszone śliwki, 10 pomidorków koktajlowych lub truskawkowych, sok z 1/2 cytryny, 1 łyżka miodu, 3 łyżki octu winnego, 4 łyżki oleju rzepakowego.  
Pierś z indyka oczyszczamy i osuszamy papierowym ręcznikiem. Z obu stron skrapiamy sokiem z cytryny. Doprawiamy solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem, odstawiamy na 60 minut. Po tym czasie grillujemy na rumiano (pierś nie może być w środku krwista). Roszonek, pomidorki i śliwki płuczemy, odsączamy. Mango przecinamy na pół, usuwamy pestkę. Obieramy ze skóry i kroimy mniej więcej w 1 cm kostkę. Olej mieszamy z octem i miodem, doprawiamy solą i świeżo zmielonym pieprzem. W misce rozszypujemy roszonek, na nią mango i pokrojoną w paski pierś z indyka. Polewamy sosem winegret. Przybieramy pokrojonymi na pół pomidorkami i śliwkami.
- 5 Soczewica z kurczakiem i pomidorami** - kurczak, pieczarki, cebula, 1 papryka, puszka pomidorów krojonych (lub świeże pomidory), sos pomidorowy lub koncentrat, kurczak, bazylia suszona, pieprz, sól. Pokrojonego, przyprawionego kurczaka podsmażyć. W osobnym garnku dusimy cebulę, dodać pieczarki, potem paprykę, pomidory w puszcze, sos pomidorowy - dusimy (bazylia), dodajemy ugotowaną soczewicę.
- 6 Sałatka z groszku i krewetek** - 1/4 opakowania groszku mrożonego, 100 g małych mrożonych krewetek, koperek, 1 łyżka jogurtu, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz, natka pietruszki. Krewetki wrzucić na wrzątek na minutę, a następnie osączyć i ostudzić. Groszek mrożony zblanszuj przez 2 minuty we wrzątku, osączyć i ostudzić. Koperek drobno posiekać, czosnek przeciśnij przez praskę. Wymieszaj w misce groszek z krewetkami, koperkiem i czosnkiem, dodaj jogurt.
- 7 Zupa krem z pomidorów i marchewki** - 1/2 łyżki oliwy, 1-2 rozgniecione ząbki czosnku, pół cebuli czerwonej lub białej pociętą na talarki, 0,5 kg pomidorów, 0,2 kg ugotowanej marchwi, 0,4 litra bulionu, pestki słonecznika do posypania.  
W dużym garnku na oliwie, na wolnym ogniu pod przykryciem dusić cebulę z czosnkiem, aż będzie szklista i miękka (około 10-15 min.) Dodać pomidory, rozdrobnić łyżką. Dodać ugotowaną marchew. Zmiksować na gładką masę. Stopniowo dodawać bulion, mieszając i sprawdzając konsystencję zupy. Dodać go mniej lub więcej w zależności od potrzeby. Zagotować. Spróbować i doprawić solą i pieprzem do smaku.
- 8 Domowy kisiel (np. truskawkowy)** - pół opakowania mrożonych truskawek (lub 200 g świeżych), łyżka mąki ziemniaczanej, szklanka wody, łyżeczka cukru – truskawki zagotować z cukrem i wodą, następnie zagaęścić mąką rozrobioną z częścią wody, chwilę gotować mieszając.
- 9 Zupa warzywna** - włoszczyzna, ziemniaki, cebula, czosnek, pomidory z puszki, soczewica czerwona, przyprawy do smaku, oliwa z oliwek, woda. W garnku rozgrzać oliwę z oliwek, wrzucić na nią czosnek i cebulę. Następnie dodać pozostałe, pokrojone w kostkę warzywa. Zalać wodą. Dodać soczewicę. Przyprawić do smaku. Gotować do miękkości.
- 10 Ciasteczka owsiane (15 szt.)** - uprzyżyć na patelni bez tłuszczu: płatki owsiane (1 szklanka), pestki słonecznika, otręby (1/4 szklanki). Zmiksować owoce: banan, jabłko, lub nektarynka. Dodać łyżkę rodzynek, łyżkę żurawiny, cynamon lub przyprawę imbirową. Wymieszać wszystko razem, uformować średniej wielkości ciastka. Piec w nagrzanym piekarniku 15-20 min.

**Nestlé**  
**Baby & me**  
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

## Ważna informacja

Zdrowa dieta matki w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia mu bowiem doskonale zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadbaj, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Jeśli zdecydujesz się nie karmić piersią, pamiętaj, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia. Stosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które powinny wziąć pod uwagę. Dodatkowo, rozpoczęcie częściewego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Dla zdrowia Twojego dziecka ważne jest, by mleko modyfikowane przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację.

Uzyskaj więcej porad oraz zapytaj naszych ekspertów na [www.zdrowystartwprzyszlosc.pl](http://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl)

# Chcesz wiedzieć więcej o rozwoju i żywieniu dziecka?

Dołącz  
do programu:

Nestlé  
**Baby & me**



Ciąża tydzień  
po tygodniu



Wyprawka  
do szpitala



Bezpłatne  
porady położnej



Zasady żywienia  
niemowląt

**Otrzymaj newsletter z pomocnymi informacjami  
od ekspertów oraz dostęp do innych materiałów,  
które dla Ciebie przygotowaliśmy!**

**Nasi eksperci czekają na Ciebie!**



Wyślij wiadomość i skontaktuj się z nami  
za pomocą Messengera na facebooku  
lub na stronie Nestlé Baby&me.

Możesz również napisać do nas  
za pośrednictwem formularza kontaktowego  
na stronie [www.zdrowystartwprzyszlosc.pl](http://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl).



Ważna informacja: Zdrowa dieta matki w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia mu bowiem doskonale zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadaj, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Jeśli zdecydujesz się nie karmić piersią, pamiętaj że ta decyzja jest trudna do odwrócenia. Stosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które powinniś wzięć pod uwagę. Dodatkowo, rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Dla zdrowia Twojego dziecka ważne jest, by mleko modyfikowane przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację.