



Poradnik dla przyszłych mam

www.zdrowystartwprzyszlosc.pl

Nestlé
Baby & me

Zapewnij swojemu dziecku Zdrowy Start w Przyszłość!

Ciąża i pierwsze 2 lata życia Twojego maluszka to czas, w którym powinniście z partnerem szczególnie zadbać o jego potrzeby. Dowiedz się, dlaczego jest to tak ważny okres w Waszym wspólnym życiu i sprawdź, na co trzeba zwrócić szczególną uwagę w kolejnych etapach rozwoju szkraba.



Ciąża



1. rok



2. rok

Moment, w którym odkrywacie, że jesteście w ciąży, to początek fascynującej, pełnej emocji podróży dla obojga rodziców! Instynktownie chcecie robić to, co najlepsze dla Waszego dziecka.

Jak to się przekłada na kwestie żywienia? Czy to, co jecie w ciąży, oraz to, w jaki sposób karmisz dziecko, naprawdę ma znaczenie? Odpowiedź brzmi zdecydowanie: „TAK” – i to nawet bardziej, niż mogłoby Ci się wydawać!

Niepowtarzalna okazja

Naukowcy dowiedli, że sposób żywienia dziecka podczas tysiąca pierwszych dni – czyli w okresie ciąży i pierwszych 2 lat życia dziecka – ma wpływ na jego zdrowie teraz i w dorosłym życiu. To właśnie w tym okresie możesz zbudować silne podstawy do tego, aby w przyszłości Twój maluszek cieszył się dobrym zdrowiem. Posiłki, które spożywasz podczas ciąży i które podajesz maluszkowi, gdy już pojawi się na świecie, mogą mieć wpływ na jego rozwój fizyczny i psychiczny. Prawidłowe odżywianie może zapewnić dziecku lepszą ochronę przed chorobami przewlekłymi, takimi jak otyłość, cukrzyca i choroby układu krążenia. Może również przyczynić się do tego, że Twoje dziecko będzie lepiej radziło sobie z nauką. Konceptję tę nazywa się programowaniem żywieniowym. Dzięki niej możesz zapewnić swojemu maluszkowi zdrowy start!

Zacznij działać już teraz!

Chociaż nie ma dyplomów z rodzicielstwa, to jednak w łatwy sposób możesz zdobyć rzetelną wiedzę na temat żywienia i wielu innych nurtujących Cię pytań, odwiedzając naszą stronę. Zaloguj się bądź zarejestruj do programu Nestlé Baby&me, a my wesprzemy Cię naszą wiedzą i doświadczeniem na kolejnych etapach rozwoju dziecka. Obserwuj, jak rośnie Twój maluszek, wiedząc, że pomagasz mu kształtować zdrowe nawyki żywieniowe, które mogą pozostać z nim przez całe życie.

W ramach podziękowania za dołączenie do naszego programu udostępniamy Ci nasz krótki poradnik. Dowiesz się w nim, o czym warto pomyśleć, gdy zdecydujecie się na dziecko.

Przed poczęciem

Przygotuj się do ciąży
Strona 4

Czy wiesz, że dzięki prawidłowemu odżywianiu i utrzymywaniu odpowiedniej masy ciała możesz przynieść korzyści swojemu dziecku jeszcze przed jego poczęciem?



Ciąża

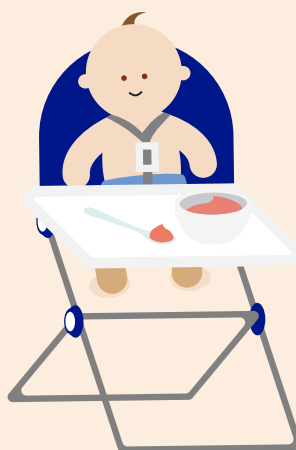
Dbanie o rozwijające się dziecko
Strona 6

To, czym się żywisz i jak dbasz o siebie podczas tych 9 miesięcy, jest niezwykle ważne. Ma to wpływ nie tylko na właściwy przebieg ciąży, ale także na rozwój i zdrowie dziecka.

0-6 miesięcy

Powitanie nowego członka rodziny!
Strona 8

Pokarm kobiecy jest najlepszym sposobem żywienia niemowląt. Warto zadbać o jego najwyższą jakość, dzięki zdrowej diecie mamy karmiącej piersią.



6-12 miesięcy

Przygody z jedzeniem
Strona 10

Produkty, które podajesz swojemu maluszkowi na początku rozszerzania diety, mogą wpłynąć na to, jakich wyborów będzie dokonywało dziecko w przyszłości, a także jak różnorodna będzie jego dieta.

12-24 miesięcy

Juniorzy nadchodzą!
Strona 12

Wspieranie aktywności fizycznej Twojego maluszka pomaga mu rosnąć w siłę i rozwijać zdolności ruchowe. Buduje też zdrowe nawyki.



Przygotuj się do ciąży!

Zastanawiasz się z partnerem nad powiększeniem rodziny? Już teraz wprowadźcie zmiany w diecie i stylu życia dla zdrowszej przyszłości Waszego dziecka.

Zmiana nawyków

Gdy już podjęliście decyzję, że chcecie zostać rodzicami, następnym ważnym krokiem jest zastanowienie się nad Waszym stanem zdrowia. Oboje możecie wprowadzić pewne zmiany w życiu, aby zmaksymalizować szanse na poczęcie i zmniejszyć ryzyko powikłań w czasie ciąży. Do takich prozdrowotnych zmian możecie zaliczyć rzucenie palenia i dbanie o prawidłową wagę. Porozmawiajcie z lekarzem o problemach zdrowotnych, jeśli je macie, przyjmowanych lekach oraz historii chorób w rodzinie. Być może na podstawie tych informacji zdobędziecie dodatkowe wskazówki.



Wow!

Nadmiar tkanki tłuszczowej u mężczyzn prowadzi do zmniejszenia liczby i stężenia plemników. Dieta taty ma znaczenie!

5 sposobów na zwiększenie płodności

- 1 Dąż do utrzymania prawidłowej wagi. pozytywnie wpływać na płodność.
- 2 Stosuj zdrową, dobrze zbilansowaną dietę bogatą w składniki odżywcze.
- 3 Rozważ przyjmowanie witamin z grupy B, przede wszystkim kwasu foliowego, a wśród składników mineralnych jodu i żelaza. Dowody naukowe sugerują, że mogą one
- 4 Rzuć palenie i nie pij alkoholu. Pamiętaj, że nie ma bezpiecznej ilości alkoholu jaką może spożyć kobieta w ciąży.
- 5 Spożywaj umiarkowane ilości kofeiny (ok. 300 mg na dzień).

Przygotowania do ciąży w liczbach

18,5-24,9 kg/m²

to prawidłowy zakres wartości indeksu masy ciała (BMI) dla kobiet przed zajściem w ciążę.

400 µg

kwasu foliowego dziennie powinnaś przyjmować przed poczęciem.

64%

Polek planuje pierwszą ciążę.

25,3%

ciężarnych kobiet w Polsce ma niedokrwistość (anemię), jeśli i Ty na nią cierpisz, spróbuj wyleczyć ją jeszcze przed poczęciem.

30-40%

światowej populacji cierpi na alergię; jeśli cierpisz na jakieś choroby – w tym cukrzycę lub astmę – zacznij kontrolować je już teraz!

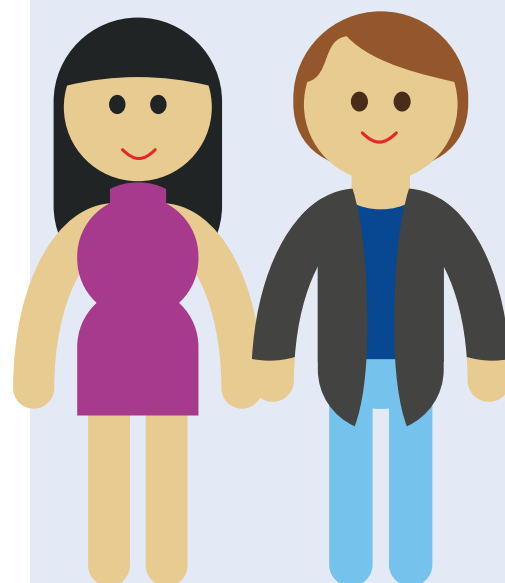
Opinia eksperta



„Dokonywanie odpowiednich wyborów dotyczących **diety i stylu życia** może zwiększyć Wasze szanse na poczęcie. Wybory te wpłyną także na **zdrowie, wzrost i rozwój Waszego dziecka**”.

dr Sanjeev Ganguly, pediatra
i dyrektor ds. medycznych
w Nestlé Nutrition

Przed poczęciem



Przed rozpoczęciem starań o dziecko zadbajcie o dietę i styl życia!

Co możecie zrobić?

Zmieńcie swoje nawyki na lepsze przynajmniej na 3 miesiące przed zajściem w ciążę lub wcześniej, jeśli planujecie rzucić palenie.

Dbaj o rosnące dziecko

Twoje działania w czasie ciąży mają wpływ na rozwijające się maleństwo. Ważne, abyś w tym okresie szczególnie dbała o swoje zdrowie i dostarczała dziecku wszystkiego, czego potrzebuje do prawidłowego rozwoju.

Korzyści z ćwiczeń

Badania wykazały, że kobiety ciężarne, które są aktywne fizycznie mają większe szanse na poród naturalny. Aktywny styl życia może również zapobiec nadmiernemu przybieraniu na wadze w ciąży, co zwiększa szansę na urodzenie dziecka z optymalną masą urodzeniową. Byłaś aktywna już przed ciążą? W takim razie po konsultacji z lekarzem możesz kontynuować dotychczasowy tryb życia. Jeśli przed zajściem w ciążę raczej unikałaś ruchu, także porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem. Zapewne zaleci on, abyś zaczęła od 30 min małej aktywności 5 dni w tygodniu.



Wow!

Twoja dieta podczas ciąży może wpłynąć na preferencje smakowe maluszka.

5 sposobów na dostarczanie dziecku ważnych składników odżywczych

- 1 Przyjmuj 400 µg kwasu foliowego dziennie, aby chronić dziecko przed wadami mózgu i rdzenia kręgowego.
- 2 Białko buduje tkanki Twojego dziecka. Mięso, mleko, ser, jaja i soja mogą stanowić bogate źródło tego składnika w diecie.
- 3 Cynk zawarty w jajach, czerwonym mięsie, soczewicy i produktach pełnoziarnistych pomoże
- 4 zbudować układ odpornościowy Twojego dziecka.
- 4 DHA to kwas z rodziny omega-3, który wspomaga rozwój mózgu i wzroku dziecka. Znajduje się w żółtkach jaj i tłustych rybach.
- 5 Spożywaj produkty bogate w żelazo: czerwone mięso, jaja, natkę pietruszki, nasiona roślin strączkowych czy pestki dyni.

360 kcal

to liczba kalorii, które powinnaś spożywać dodatkowo w II trymestrze ciąży. W III trymestrze zapotrzebowanie energetyczne wzrasta o 475 kcal. Pamiętaj o złotej zasadzie, która mówi, że powinnaś jeść dla dwojga, a nie za dwoje!

5 grup żywności

tworzy różnorodną dietę: owoce i warzywa, produkty zbożowe, produkty mleczne, mięso, ryby, jaja oraz zdrowe tłuszcze. Spożywaj codziennie w odpowiednich proporcjach produkty z tych grup, aby dostarczyć składniki odżywcze, których potrzebujesz w ciąży. Postaraj się ograniczyć produkty przetworzone, które zawierają tłuszcze typu trans.

1 na 10

osób choruje co roku z powodu spożycia zanieczyszczonej żywności. Unikaj produktów niebezpiecznych dla kobiet ciężarnych: surowego mięsa i ryb, owoców morza, serów pleśniowych z niepasteryzowanego mleka (np. brie czy camembert). Mogą one zawierać szkodliwe dla Ciebie bakterie.

40%

to przybliżona wartość o jaką wzrasta ryzyko wystąpienia otyłości u dzieci, których mamy w czasie ciąży nadmiernie zwiększyły masę ciała.

Opinia eksperta



„W trakcie ciąży Twój sposób żywienia i środowisko, w którym żyje Twoje dziecko, wpływają na jego **wzrost i rozwój**. To, czym się odżywasz, rzutuje na stan zdrowia maluszka w kolejnych latach jego życia”.

dr Marco Turini, dyrektor ds. naukowych pionu globalnego w Nestlé Nutrition w Szwajcarii

Magiczny kamień milowy!



Drugi trymestr: wyczuwanie ruchów dziecka

Co możesz zrobić?

Twoje dziecko rusza się już od poczęcia, ale pierwsze jego kopnięcia możesz wyczuć dopiero teraz. Jest to zarówno uspokajające, jak i ekscytujące. Może Ci to też przypominać o tym, abyś zadbała o swoją aktywność fizyczną, która zwiększa szanse na łatwiejszy poród.

Powitanie nowego członka rodziny!

Dowiedz się, jaką niesamowitą moc ma mleko mamy oraz jak zapewnić rosnącemu maleństwu najlepszy start w przyszłość.

Magiczna moc mleka mamy

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby przystawiać maluszka do piersi już w ciągu pierwszej godziny od narodzin oraz aby karmić go naturalnie przez pierwsze 6 miesięcy życia. Mleko kobiece zawiera składniki idealnie dopasowane do potrzeb dziecka: białko, laktozę, tłuszcze, witaminy i składniki mineralne, "dobre" bakterie oraz oligosacharydy mleka kobiecego (HMO). HMO to unikalny składnik mleka mamy, który wzmacnia odporność Twojego dziecka i wspiera rozwój korzystnych Bifidobakterii w jego jelicie. Jednocześnie utrudnia przytwierdzenie się szkodliwych bakterii do jelit maluszka i zmniejsza ryzyko wywołania infekcji.



Wow!

Wraz ze wzrostem długości okresu karmienia piersią zmniejsza się ryzyko wystąpienia otyłości u dzieci w wieku 5-6 lat.

5 zalet mleka mamy

- 1 Mleko matki zawiera dobre bakterie, które pomagają stymulować system odpornościowy Twojego dziecka.
- 2 Skład pokarmu kobiecego dostosowuje się do zmieniających się potrzeb rosnącego dziecka.
- 3 Karmienie piersią chroni dziecko przed chorobami i alergiami.
- 4 Wykazano, że dzieci karmione piersią mają wyższy iloraz inteligencji w okresie dzieciństwa i dojrzwania.
- 5 Mleko matki zawiera odpowiednią ilość wysokiej jakości białek wspomagających rozwój dziecka.

Karmienie piersią w liczbach

1 na 5

mam karmiących piersią nie spożywa wystarczającej ilości kalorii w ciągu dnia.

400–500 kcal

dziennie jest spalane podczas karmienia piersią.

500 kcal

dotatkowo w ciągu dnia musi spożyć mama karmiąca piersią.

9

składników odżywczych wykazuje wpływ na pokarm kobiecy. Wśród nich znajdują się witaminy: A, z grupy B i D.

8

to minimalna liczba karmień noworodka w ciągu doby. Obserwuj sygnalizowane przez niego oznaki głodu i sytości i przystawiaj maluszka do piersi za każdym razem, gdy wykazuje oznaki głodu.

81%

noworodków w Polsce jest karmionych piersią przez pierwszy miesiąc życia. Jednak odsetek ten spada wraz z wiekiem dziecka: po 4. miesiącu życia wynosi 36,8%, a po 6. miesiącu 7,5%.

Opinia eksperta

„U dzieci karmionych piersią obserwuje się rzadsze występowanie lub łagodniejszy przebieg zakażeń układu pokarmowego, infekcji czy zapalenia uszu i gardła. Istnieje również coraz więcej dowodów na to, że karmienie piersią ma wpływ na prawidłowy rozwój dziecka – w tym rozwój mózgu, mowy i zachowanie odpowiedniej masy ciała. W przyszłości przekłada się też na uzyskiwanie lepszych wyników w nauce”.

dr Evelyn Spivey Krobath, ekspert
naukowy ds. żywienia w Nestlé Nutrition

0-6 miesięcy

**Magiczny
kamień
milowy!**



1-4 miesiące: podnoszenie głowy

Co możesz zrobić?

Próbuj układać dziecko na brzuszku już po narodzinach! Zacznij od kilku sekund parę razy dziennie i stopniowo wydłużaj ten czas. Trzymanie zabawki nad głową dziecka zachęci je do jej podnoszenia. Pamiętaj, aby zawsze być obok i kontrolować sytuację.

Przygody z jedzeniem

Gdy Twoje dziecko po raz pierwszy próbuje pokarmów uzupełniających wyrusza w fascynującą podróż, która może wpłynąć na jego preferencje żywieniowe w przyszłości.

Dawaj zdrowy przykład

Badania pokazują, że spożywanie posiłków w gronie rodziny, bez względu na jej wielkość, dostarcza dziecku znacznych korzyści. Wspiera trzymanie się zasad prawidłowego odżywiania oraz zmniejsza ryzyko nadwagi u małych dzieci. Jeśli jako rodzice wybieracie zdrowe, różnorodne produkty, dajecie przykład do naśladowania swojemu dziecku. Uczenie malucha zdrowych nawyków nie tylko przynosi korzyści dziecku teraz, lecz także może zapobiec w przyszłości.



Wow!

Nawet jeśli Twoje dziecko jeszcze nie mówi i tak zapewne daje Ci znaki, z których możesz odczytać, kiedy podać mu posiłek lub go zakończyć.

5 zachowań, po których rozpoznasz, że Twoje dziecko jest najedzone

- 1 Gdy dziecko odwraca głowę przy zbliżaniu łyżeczki, może oznaczać to: „Mam już dość!”.
- 2 Kiedy maluszek zaciska usta lub zakrywa je rączkami możliwe, że chce powiedzieć: „Jestem już najedzony!”.
- 3 Jeśli dziecko odpycha łyżeczkę zanim jeszcze zbliżysz ją do jego buzi, informuj Cię, że „Posiłek już się skończy!”.
- 4 Kiedy maluszek wypluwa jedzenie pokazuje tym samym: „Skończyłem jeść!”.
- 5 Jeżeli dziecko rozgląda się dookoła i ignoruje łyżeczkę, możliwe, że próbuje Ci powiedzieć: „Nie jestem już zainteresowany jedzeniem!”.

6 miesięcy

to wiek, w którym do diety dziecka karmionego piersią należy zacząć wprowadzać pokarmy uzupełniające. Jeśli Twoje dziecko było karmione mlekiem modyfikowanym, pokarmy uzupełniające możesz wprowadzić szybciej, po ukończeniu 4. miesiąca życia.

30%

zapotrzebowania energetycznego Twojego dziecka, które ma między 6 a 8 miesięcy, powinno pochodzić z pokarmów uzupełniających.

1 na 3

to zasada wprowadzania nowych produktów bogatych w witaminy i składniki mineralne do diety dziecka: 1 nowy produkt co 3 dni. Przy podawaniu nowych produktów obserwuj, czy pojawiają się u dziecka oznaki nietolerancji.

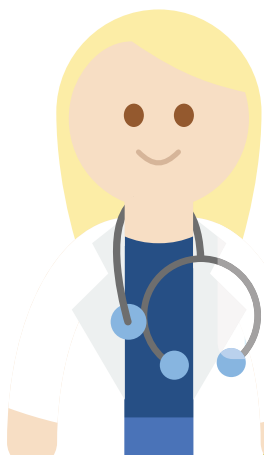
70%

kalorii w diecie dziecka w wieku 6-8 miesięcy powinno nadal pochodzić z mleka mamy. Jest to główne źródło składników odżywczych, nawet gdy maluszek zaczyna jeść pokarmy uzupełniające.

2,5 razy*

więcej wapnia potrzebują niemowlęta niż dorośli. Twoje maleństwo może już jeść jogurty lub kefir. Niewielką ilość mleka krowiego możesz wprowadzić do jego diety po 11.-12. miesiącu pamiętając, że mleko krowie nie powinno być stosowane jako główny produkt mleczny w tym okresie.

Opinia eksperta



„Niekłóre mamy przestają karmić piersią tuż po wprowadzeniu pokarmów uzupełniających. Jednak mleko mamy nadal jest ważne! Badania pokazują, że niemowlęta karmione piersią lubią więcej rodzajów warzyw w okresie przedszkolnym”.

Birgit Becker,
dietetyk w Nestlé Nutrition w Szwajcarii

Magiczny kamień milowy!



8-10 miesięcy: nauka samodzielnego chwytania

Co możecie zrobić?

Jeśli chcesz wypróbować wprowadzanie pokarmów uzupełniających metodą BLW (*Baby Led Weaning*), czyli sposób karmienia niemowlęcia sterowany przez dziecko, podawaj maluszkowi różnorodne produkty, które może sam wziąć do rączki i zjeść. Trzymanie małych kawałków jedzenia, np. drobno pokrojonego banana lub ugotowanych marchewek posiekanych w małą kostkę pomogą dziecku rozwijać umiejętność chwytania.

Juniorzy nadchodzą!

Od raczkowania do pierwszych kroczków – Twoje dziecko staje się coraz bardziej mobilne! Odpowiadaj na jego potrzeby żywieniowe, podając mu różnorodne i pożywne posiłki.

Czas zabawy, czas odpoczynku

Aktywność fizyczna ma duży wpływ na prawidłowy wzrost i rozwój dziecka. W przypadku dzieci w wieku od 1. do 2. roku życia wytyczne zalecają przynajmniej godzinę do trzech godzin ruchu dziennie. Obejmuje to zarówno zabawę, której kierunek nadaje osoba dorosła, jak i aktywności, które dziecko podejmuje samo. Do zdrowego rozwoju niezbędny jest również sen. Niewystarczająca jego ilość wiąże się z podwyższonym ryzykiem nadwagi. Ekspertki zalecają, aby małe dzieci spały 11 - 14 godzin na dobę (łącznie w ciągu dnia i nocy).



Wow!

Zmuszanie dziecka do spożywania nadmiernych ilości jedzenia, może utrudniać mu rozpoznawanie uczucia głodu i sytości.

5 sposobów na wspieranie samodzielnego jedzenia

- 1 Podawaj dziecku miękkie kawałki lub cząstki produktów ułatwiające jedzenie. Kawałki nie powinny być większe niż 1,5 cm, aby uniknąć ryzyka zadławienia.
- 2 Czasami małe dzieci muszą spróbować nowy produkt nawet 8 razy, zanim go polubią. Nie poddawaj się!
- 3 Unikaj soli i cukru. Wprowadzanie ich w młodym wieku, może sprawić, że dziecko za bardzo polubi ich smaki!
- 4 Upewnij się, że maluszek bezpiecznie siedzi. Podawaj posiłki przy stole i nigdy nie zostawiaj dziecka bez opieki.
- 5 Nie podawaj dziecku jego ulubionych potraw, żeby skusić je do jedzenia, ani jako nagrodę za spróbowanie posiłku, którego nie lubi.

Żywnienie małych dzieci w liczbach

30%

kalorii w ciągu doby w diecie 12.-18. miesięcznego dziecka powinno pochodzić z mleka mamy lub mleka modyfikowanego. Podawaj mleko wraz z posiłkami i przekąskami.

25%

kalorii w diecie małych dzieci pochodzi z przekąsek. Pomyśl o nich jak o miniposiłkach i proponuj maluszkowi szeroki wybór produktów o odpowiednich konsystencjach.

10g

błonnika pokrywa dzienne zapotrzebowanie na ten składnik dzieci między 1. a 3. rokiem życia. Średnio 3 różyczki (30 g) ugotowanego brokuła lub 1,5 łyżeczki (25 g) nieugotowanego brązowego ryżu dostarczają około 1 g błonnika.

22,7%

dzieci w Polsce ma anemię. To schorzenie, którego główną przyczyną jest niedobór żelaza. Podawaj maluszkowi posiłki bogate w żelazo np.: wołowina, soczewica, jarmuż oraz kaszki wzbogacone w żelazo.

2 lata

życia dziecka to okres, w którym kształtują się u niego nawyki żywieniowe. Proponuj swojemu maluszkowi różnorodne posiłki o odmiennych smakach. Po ukończeniu 2. lat dzieci mniej chętnie próbują nowe produkty, więc teraz jest czas na eksperymenty!

Opinia eksperta

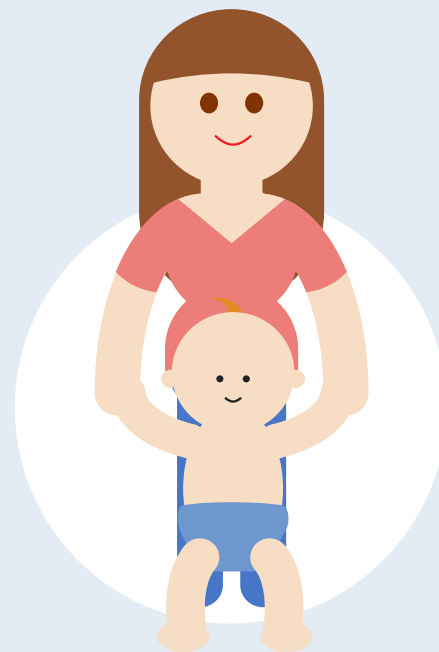


„Responsive feeding nazywane wrażliwym lub reagującym karmieniem to umiejętność rozpoznawania u dziecka oznak głodu i sytości i odpowiednia reakcja na nie. Podawaj maluszkowi różnorodne potrawy spożywane w przyjaznym otoczeniu, a także usystematyzuj pory i zasady spożywania posiłków (np. to, że dzieci jedzą przy stole)”.

Lisa Fries, specjalista ds. nauk behawioralnych w Nestlé Research w Szwajcarii

12-24 miesięcy

Magiczny kamień milowy!



12 miesięcy: pierwsze kroki

Co możecie zrobić?

Trzymaj dziecko za rękę, dopóki nie będzie wystarczająco pewne, aby iść samodzielnie. Spraw, aby nauka chodzenia była zabawą. Zbuduj mały tor przeszkód z poduszek i krzesel, aby dziecko mogło przechodzić nad nimi lub wokół nich.

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a white top, leaning over a baby. She is gently holding the baby's hand with both of her hands and kissing it. The baby is lying on a white surface, possibly a bed or blanket. The background is softly blurred, showing a window with light coming through.

Dzięki naszemu programowi możesz
zdobyć odpowiedzi na nurtujące Cię
pytania dotyczące żywienia i nie tylko.

Skorzystaj z naszego doświadczenia!

www.zdrowystartwprzyszlosc.pl

Nestlé
Baby & me