

ZAPARCIA

Czy u Twojego dziecka
występują zaparcia?



Zaparcia

Okiem mamy

Zaparcia u niemowląt to, obok biegunki, jedna z najczęstszych dolegliwości. Mały brzusek Twojego dziecka jest bardzo delikatny, już od urodzenia wymaga szczególnej troski i jak barometr reaguje na nawet najmniejsze zmiany w jadłospisie.

Imię dziecka:

.....

Jeśli Twoje
dziecko

- przy wypróżnianiu bywa niespokojne i rozdrażnione
- widać, że wypróżnianie to dla niego wysiłek
- wypróżnia się w dużym odstępie czasu
- jego brzusek jest twardy i nabrzmiąty

najprawdopodobniej problemem są zaparcia i zalecana jest konsultacja z lekarzem.

Zdaniem
specjalistów,
przyczyną
zaparć mogą
być:

- zbyt gwałtowna zmiana z karmienia naturalnego na karmienie mlekiem modyfikowanym
- niewłaściwe przygotowywanie mleka modyfikowanego
- alergia na białka mleka krowiego, a także na inne białka pokarmowe
- zbyt wczesne wprowadzanie pokarmów stałych
- produkty, które mogą wywołać zaparcia:
 - nadmiar gotowanej marchwi w diecie
 - ryż (kaszka ryżowa).



Jak radzić sobie z zaparciami?

- Jeśli rozpoczęłaś już wzbogacanie diety dziecka, podawaj mu przeciery warzywne i owocowe. Od 7. miesiąca życia możesz również podać niewielką ilość jogurtu naturalnego czy kefiru. Koniecznie wybieraj te bez dodatku cukru. Pamiętaj również o odpowiednim nawodnieniu dziecka. Do picia wybieraj niskozmineralizowaną (<500mg/dl) wodę źródlaną.
- Porozmawiaj z lekarzem czy warto włączyć do diety Twojego dziecka sok jabłkowy, gruszkowy lub śliwkowy. Pamiętaj jednak aby nie przekraczać 150 ml soku dziennie i wybierać te przeznaczone dla niemowląt.
- Jeśli nie karmisz piersią, lekarz może zaproponować przejście na mleko modyfikowane typu Comfort zawierające odpowiedni skład białka, obniżoną zawartość laktozy oraz specjalnie dobrany skład tłuszczów.

Okiem specjalisty

- Zaparcia to oddawanie stolca twardego, zbitego i trudnego do wydalania. Zdarza się również, że na takim stolcu pojawiają się ślady krwi.
- Maluchy karmione mlekiem mamy mogą oddawać stolec po każdym przystawieniu do piersi. Normą są jednak również sytuacje, kiedy stolec jest oddawany rzadziej, nawet co 7-14 dni. Także wszystkie pośrednie warianty nie powinny budzić niepokoju rodziców pod warunkiem jednak, że stolec ma prawidłową konsystencję i jest wydalany bez wysiłku.
- Warto również pamiętać, że w okresie trzech pierwszych miesięcy może wystąpić zjawisko zwane dyschezją, które charakteryzuje się pojawieniem krzyku dziecka połączonego z zaczerwienieniem twarzy. Stan ten może trwać około 10-30 minut, po czym maluch oddaje miękkie stolec. Nie jest to jednak zaparcie, ale skutek niewykształconej koordynacji wypróżnienia/defekacji z zamknięciem nagłośni. Zaburzenie to nie wymaga leczenia i ustępuje około 3. miesiąca życia. Jeżeli jednak nie jesteś pewna, że ilość oddawanych stolców oraz ich konsystencja jest prawidłowa, warto skonsultować się z lekarzem.
- Po wprowadzeniu do diety posiłków uzupełniających może zmienić się konsystencja, wygląd oraz częstotliwość stolców (pojawiają się rzadziej, nawet co kilkanaście godzin).

W wieku poniemowlęcym liczba wypróżnień zwykle nie przekracza 1-2 razy w ciągu doby, jednak wiele dzieci miewa kłopoty spowodowane zaparciami.



Schemat żywienia niemowląt w 1. roku życia

Wiek w miesiącach	Liczba posiłków na dobę*	Wielkość porcji (ml)*	Umiejętności	Podstawa żywienia	Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów ²
1	7	110				
2-4	6	120-140	<ul style="list-style-type: none"> • Ssanie, potykanie 		<ul style="list-style-type: none"> • Płynny 	<ul style="list-style-type: none"> • Mleko matki lub mleko modyfikowane
5-6	5	150-160	<ul style="list-style-type: none"> • Początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem • Silny odruch ssania • Wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa) • Otwieranie ust podczas zblizania łyżeczki 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym¹ 	<ul style="list-style-type: none"> • Gładkie purée • 4 posiłki mleczne 	<ul style="list-style-type: none"> • Gotowane miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo lub purée ziemniaczane • Kaszki/kleiki bezglutenowe • Produkty zbożowe w małych ilościach: nie wcześniej niż w 5. m.ż., nie później niż w 6. m.ż. (np. kasza zbożowa/glutenowa) • Woda bez ograniczeń • Sok 100%, przecierowy, bez dodatku cukru, do 150 ml na dobę (porcja liczona z ilością spożytych owoców)
7-8	5	170-180	<ul style="list-style-type: none"> • Pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki • Rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie 		<ul style="list-style-type: none"> • Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów • Produkty podawane do ręki • 3 posiłki mleczne od 7-8. m.ż. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zmiksowane/drobno posiekane mięso, ryby • Rozgniecione gotowane warzywa i owoce • Posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor) • Miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięso podawane do ręki • Kasze, pieczywo • Jogurt naturalny, sery, kefir • Pełne mleko krowie, po 12. m.ż.³ • Woda i soki – jak wcześniej
9-12	4-5	190-220				

Rodzic decyduje, co dziecko zje oraz kiedy i jak jedzenie będzie podane. Dziecko, decyduje czy zje i jak dużo zje.

Zalecana suplementacja w wieku niemowlęcym:

- Witamina K w dawce 25 µg/dobę, (do ukończenia 3. m.ż.), u dzieci karmionych piersią
- Witamina D w dawce 400 IU*/dobę (do 6. m.ż.) oraz 400-600 IU*/d (6.-12. m.ż.)
- DHA – zapotrzebowanie niemowląt na DHA wynosi ok. 100 mg/d. W czasie karmienia piersią kobieta karmiąca powinna przyjmować min. 200 mg/d DHA (a nawet 400-600 mg/d przy małym spożyciu ryb). Jeśli niemowlę nie jest karmione piersią, źródłem DHA mogą być mleko modyfikowane wzbogacone odpowiednio wysoką dawką DHA i suplementy DHA. Po 6. m.ż. ważnym źródłem DHA może być żywność uzupełniająca i suplementy DHA.

* IU – jednostki międzynarodowe

¹ Orientacyjna liczba posiłków i wielkość porcji 1. Celem, do którego należy dążyć, jest wyłączenie karmienia piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia. 2. Mleko podawane jest z piersi, butelki ze smokiem lub otwartego kubka. Pozostałe pokarmy podajemy łyżeczką. 3. Małe ilości mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale przed 12. m.ż. życia nie powinno być ono podawane jako główny produkt mleczny.

Droga Mamo!

Wierzę, że w naszym poradniku znalazłaś odpowiedzi na wiele pytań, które chciałaś zadać. Jeśli masz ich więcej lub pojawiają się nowe, to śmiało korzystaj z pomocy Doradców BebiKlubu.

Pamiętaj – zawsze możesz liczyć na moje wsparcie!

Jestem mamą i babcią. Tak jak Tobie, miłość i troska o dziecko towarzyszą mi codziennie. Jako doradca BebiKlubu chętnie podzielę się z Tobą moją wiedzą.

Zespół ekspertów – Doradców BebiKlubu, od lat pomaga mamom, które pragną zapewnić swoim dzieciom jak najlepszy sposób odżywiania na każdym etapie rozwoju. Możesz zaufać mojemu doświadczeniu!

Gdy pojawią się wątpliwości, zawsze chętnie pomogę i odpowiem na pytania związane z żywieniem i rozwojem Twojego dziecka.

Masz pytania dotyczące żywienia Twojego dziecka?



Zadzwoń
801 16 5555

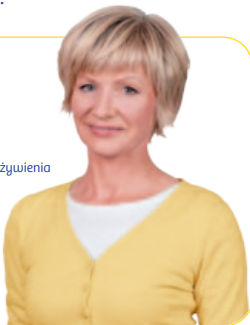
Od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00
(opłata zgodna z cennikiem Twojego operatora)



Wejdź na stronę
www.BebiKlub.pl

Lucyna

doradca ds. żywienia



Z oddaniem chcemy wspierać Cię w karmieniu piersią, ponieważ wierzymy, że jest ono najlepszym sposobem żywienia Twojego dziecka i zapewnia mu wiele korzyści. Ważne jest, abyś zarówno w okresie przygotowania się do karmienia piersią, jak i karmienia, dbała o swoją zdrową i zbilansowaną dietę. Jeśli zdecydujesz się zakończyć karmienie piersią lub połączyć je z karmieniem mlekiem modyfikowanym, może to zmniejszyć produkcję Twojego mleka i zmiana tej decyzji w okresie późniejszym może być trudna.

Zanim zaczniesz używać mleka modyfikowanego, zalecamy, abyś pomyślała o konsekwencjach socjalnych i finansowych. Aby zapewnić zdrowie Twojemu dziecku, zawsze przestrzegaj wskazówek producenta, dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.

By pomóc Ci podjąć najlepsze decyzje dotyczące karmienia Twojego dziecka, zachęcamy, abyś zawsze konsultowała się z lekarzem lub innym specjalistą od spraw zdrowia.

Więcej porad znajdziesz na **www.BebiKlub.pl**