

WZDĘCIA

Czy Twojemu dziecku
dokuczają wzdęcia?



Imię dziecka:



Wzdęcia

Okiem mamy:

Niemowlę przychodzi na świat z niedojrzałym układem pokarmowym. To dlatego działanie przewodu pokarmowego jest jeszcze niedoskonałe w wielu aspektach. Wprowadzie pewna ilość gazów w układzie pokarmowym jest naturalna, jednak w przypadku ich nagromadzenia się maluch będzie cierpieć na wzdęcia.

Wzdęcia to częsty problem występujący u niemowląt. Jeśli zdarza się, że Twój maluszek płacze po każdym posiłku, mimo, iż się najadł i ma sucho w pieluszcze to możliwe, że cierpi właśnie na wzdęcia.

Jeśli Twoje dziecko

- ma powiększony brzuszek
- przy delikatnym nacisku ma twarde brzuszek
- często puszcza gazy
- ma miękkie stolce
- ma biegunkę
- często ulewa
- ma grymas na twarzy lub wyraz twarzy przypominający uśmiech
- często marudzi
- chrzłka lub płacze podczas karmienia
- płacze bez głosu lub płacz poprzedzony jest sapnięciem
- ma język zawinięty do góry jak u jaszczurki
- ma przyspieszony oddech w pozycji leżącej
- ma nieskoordynowane intensywne ruchy rączkami
- podnosi nóżki do klatki piersiowej
- ma drżące ramionka
- porusza się przenosząc pośladki z boku na bok w sposób wijący
- napina się i sztywnieje

najprawdopodobniej problemem są właśnie wzdęcia.

Zdaniem specjalistów, przyczyną wzdęć mogą być:

- naturalna niedojrzałość przewodu pokarmowego występująca do ok. 1 roku życia
- nieprawidłowa technika karmienia powodująca połykanie powietrza
- kolka jelitowa
- obecność produktów wzdymających w diecie mamy karmiącej piersią
- stres, pośpiech karmiącej mamy
- niska aktywność laktazy w układzie pokarmowym
- zaburzenia wchłaniania laktozy lub fruktozy
- celiakia, nietolerancja glutenu
- przekarmianie

Mamo, sprawdź czy Twojemu dziecku dokuczają wzdęcia*

karmienie: naturalne/sztuczne

Dzień tygodnia	Obecność produktów wzdymających w diecie mamy karmiącej piersią (np. groch, fasola, kapusta, brukselka)	Objawy ze strony brzuszka, ruchowe i płacz			Okoliczności towarzyszące (połykanie powietrza podczas karmienia, dieta mamy karmiącej piersią, kolka jelitowa, zaburzenia trawienia lub wchłaniania, alergie lub nietolerancje pokarmowe)
		Gazy, powiększony, twarde brzuszki	Intensywne ruchy rączkami, ruchy wijące, unoszenie nóżek do klatki piersiowej	Płacz, chrząkanie, marudzenie, grymas twarzy	
poniedziałek					
wtorek					
środa					
czwartek					
piątek					
sobota					
niedziela					

*należy zaznaczyć „X” jeśli występuje dane zdarzenie

Mamo, sprawdź czy Twojemu dziecku dokuczają wzdęcia*

karmienie: naturalne/sztuczne

Dzień tygodnia	Obecność produktów wzdymających w diecie mamy karmiącej piersią (np. groch, fasola, kapusta, brukselka)	Objawy ze strony brzuszka, ruchowe i płacz			Okoliczności towarzyszące (połykanie powietrza podczas karmienia, dieta mamy karmiącej piersią, kolka jelitowa, zaburzenia trawienia lub wchłaniania, alergie lub nietolerancje pokarmowe)
		Gazy, powiększony, twarde brzuszki	Intensywne ruchy rączkami, ruchy wijące, unoszenie nóżek do klatki piersiowej	Płacz, chrząkanie, marudzenie, grymas twarzy	
poniedziałek					
wtorek					
środa					
czwartek					
piątek					
sobota					
niedziela					

*należy zaznaczyć „X” jeśli występuje dane zdarzenie

Jak radzić sobie z wzdęciami ?

Aby pomóc dziecku, należy znaleźć przyczynę wzdęć i bólów brzucha.

Jeśli karmisz piersią

- Unikaj pokarmów wzdymających, których składniki mogą przenikać do mleka i wywoływać dolegliwości u dziecka.
 - Do pokarmów wzdymających należą: bób, groch, fasola, cebula, seler, kapusta, brukselka, kalafior, śliwki, rodzynki, ostre przyprawy.
- Zwracaj uwagę na to, aby właściwie układać dziecko do karmienia
- Nie zmieniaj zbyt często piersi. Dziecko powinno jeść z jednej piersi przynajmniej 15 minut.
- Nie spiesz się, zachowaj spokój podczas karmienia
- Unikaj stresu

Jeśli karmisz mlekiem modyfikowanym

- Kontroluj częstość i ilość spożywanych posiłków
- Pamiętaj, że dziecko powinno decydować, czy i ile będzie jadło, a zadaniem rodziców jest jedynie ustalenie co, jak i kiedy zostanie mu podane

Jeśli rozszerzasz dietę swojego maluszka

- Zwróć uwagę na podawane posiłki.
- Gazy i wzdęcia występują najczęściej, gdy dziecko otrzymuje pokarmy łatwo fermentujące, obficie stodzone albo wzdymające, np. gotowane brokoły, groszek, stodzone soki itp.
- Pamiętaj, by wprowadzać do menu nowe pokarmy pojedynczo i w umiarkowanych ilościach.
- Zwracaj uwagę, po jakich posiłkach pojawiają się wzdęcia. Być może konieczne będzie wyeliminowanie ich na jakiś czas z diety dziecka.
- Jeśli u twojego malucha zostanie zdiagnozowana alergia, nietolerancja pokarmowa lub inne zaburzenia trawienia i wchłaniania skonsultuj się z pediatrą

Pamiętaj, że nadmiar gazów często ustępuje w ciągu kilku miesięcy.

- Dodawaj otuchy swojemu maluszkowi
- Oceń technikę karmienia
- Zwróć uwagę na swoją dietę jeśli karmisz piersią
- Przeprowadź badania lekarskie
- Przeprowadź krótką próbę diety bezlaktozowej lub ubogolaktozowej, lub możliwość wprowadzenia fermentowanego mleka modyfikowanego u niemowląt z wzdęciami



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	• Ssanie, potykanie	• Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym ¹	• Płynny	• Mleko matki lub mleko modyfikowane
2-4	6	120-140				
5-6	5	150-160	• Początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem • Silny odruch ssania • Wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa) • Otwieranie ust podczas zbliżania łyżeczki		• Gładkie purée • 4 posiłki mleczne	• 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	• Pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki • Rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie		• Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów • Produkty podawane do ręki • 3 posiłki mleczne od 11. m.ż.	• 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!

Jeśli zauważyłaś u swojego malucha wzdęcia, znajdź więcej informacji jak sobie z nimi radzić na stronie www.BebiKlub.pl

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

Pamiętaj – zawsze możesz liczyć na moje wsparcie w temacie żywienia i zdrowia brzuszka!

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 żywnością i rozwojem Twojego dziecka.

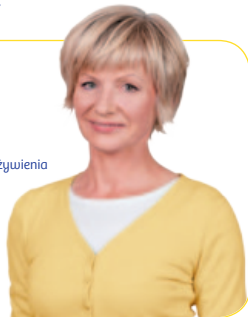
Masz pytania dotyczące żywienia Twojego dziecka?

 **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