**Karmienie dziecka na dwa sposoby,**

**czyli wszystko, co musisz wiedzieć o karmieniu mieszanym**

**Aby delikatny organizm niemowlęcia mógł się prawidłowo rozwijać i funkcjonować, potrzebuje wsparcia w postaci odpowiedniego sposobu żywienia, najlepiej dopasowanego do jego wymagań – karmienia piersią, które bez dwóch zdań jest najlepszym sposobem żywienia niemowląt. Zdarzają się jednak różne sytuacje, w których karmienie mlekiem mamy jest utrudnione, np. mama ma zbyt mało pokarmu i nie jest w stanie zaspokoić potrzeb dziecka. Co zrobić w takiej sytuacji? Czy wiesz, czym jest karmienie mieszane?**

**Mleko mamy, czyli niezastąpiona, kompleksowa kompozycja**

Wyłączne karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia niemowlęcia jest zalecane przez wszystkie najważniejsze organizacje zajmujące się zdrowiem i żywieniem dzieci. Dzięki kompleksowej kompozycji składników pokarm kobiecy jest bowiem idealnie dopasowany do potrzeb młodego organizmu – **zawiera prawie wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich ilościach i proporcjach (z wyjątkiem witamin D i K, dlatego zaleca się ich odpowiednią suplementację[[1]](#footnote-1)).** Karmienie piersią to także podstawa budowania odporności niemowlęcia.

**Co robić, kiedy wyłączne karmienie piersią nie jest wystarczające?**

Jeśli lekarz z uzasadnionych względów zdecyduje, że niemowlę powinno być karmione w sposób mieszany (czyli karmienie zarówno pokarmem z piersi, jak i mlekiem modyfikowanym), to na podstawie masy ciała dziecka oraz jego przybierania na wadze określi, jak dużo maluch – oprócz pokarmu mamy – powinien otrzymywać dodatkowego mleka.

|  |
| --- |
| **Pamiętaj!**Karmienie mieszane nie oznacza, że będziesz musiała nagle całkowicie zrezygnować z karmienia piersią. Wiele niemowląt świetnie radzi sobie zarówno ze ssaniem piersi jak i smoczka w butelce.  |

Kolejnym, bardzo ważnym krokiem będzie wybór **odpowiedniego mleka modyfikowanego dla malucha.** Na co zwrócić uwagę? Przede wszystkim nakompozycję składników, ponieważ o tym, czy dane mleko modyfikowane jest odpowiednie dla młodego organizmu, nie świadczy jeden składnik, a cała ich kompozycja. Podobnie jest w pokarmie kobiecym – to właśnie jego **kompletność** wpływa na prawidłowy wzrost i rozwój niemowlęcia, **czego nie może zapewnić pojedynczy składnik mleka mamy**.

Na podstawie wieloletnich badań nad składem mleka kobiecego eksperci Nutricia opracowali [**Bebilon** **2**](https://www.bebiprogram.pl/poznaj-bebilon-pronutra-advance)**, czyli kompletną kompozycję, zawierającą także składniki naturalnie występujące w mleku matki[[2]](#footnote-2)**. Dostarcza ona dziecku wiele korzyści, m.in. wspiera prawidłowy rozwój, w tym prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, oraz rozwój funkcji poznawczych. To mleko następne zawiera **unikalną kompozycję oligosacharydów** GOS/FOS w stosunku 9:1, które odwzorowują kompozycję krótko- i długołańcuchowych oligosacharydów mleka matki, **wielonienasycony kwas tłuszczowy DHA** dla rozwoju mózgu i wzroku, **witaminy A, C i D** dla wsparcia układu odpornościowego, **jod i żelazo** dla rozwoju poznawczego[[3]](#footnote-3). **Jest to również mleko modyfikowane rekomendowane jako numer 1 przez pediatrów w Polsce[[4]](#footnote-4).**

**Jak karmić mlekiem modyfikowanym, aby utrzymać karmienie piersią?**

Istnieją dwa możliwe sposoby – pierwszy z nich polega na tym, że **dodatkowe mleko, czyli mleko modyfikowane, podaje się po każdym karmieniu piersią**. Drugi – aby naprzemiennie karmić dziecko raz piersią, a raz butelką. Eksperci w dziedzinie żywienia niemowląt są jednak zgodni co do tego, że pierwszy sposób jest lepszą opcją – choćby dlatego, że głodne dziecko chętniej będzie ssało pierś mamy, co w efekcie pobudzi piersi do produkcji mleka. Dzięki temu może się również okazać, że dokarmianie nie będzie już wkrótce potrzebne.

Dodatkowo mleko najlepiej podawać poprzez specjalistyczny smoczek o kształcie przypominającym sutek. Ponadto powinien **być on twardy i koniecznie z małą dziurką, żeby dziecko musiało się napracować, aby zjeść porcję mleka – dokładnie tak, jak ma to miejsce w przypadku ssania piersi**. To bardzo ważne, ponieważ jeśli niemowlę poczuje, że pokarm z butelki wypływa łatwiej i szybciej, nie będzie chciało już ssać piersi mamy.

**Ważne informacje:** Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

1. Szajewska H., Horvath A., Poradnik żywienia niemowląt. Krok po kroku od narodzin do pierwszych urodzin, Medycyna Praktyczna, Kraków 2016. [↑](#footnote-ref-1)
2. Kompletna kompozycja Bebilon 2 zgodna z przepisami prawa zawiera m.in. witaminy A, C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, DHA dla rozwoju mózgu i wzroku oraz żelazo dla rozwoju poznawczego. Laktoza, DHA, witaminy, żelazo, wapń oraz nukleotydy naturalnie występują w mleku matki. [↑](#footnote-ref-2)
3. Bebilon 2 zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C i D ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz jod i żelazo ważne dla rozwoju funkcji poznawczych. [↑](#footnote-ref-3)
4. Wśród mlek następnych, na podstawie badania przeprowadzonego przez Kantar Polska S.A. w lutym 2019 r. [↑](#footnote-ref-4)