

PORADNIK RODZICA

- **WIZYTY U LEKARZA W OKRESIE DWÓCH LATACH OD NARODZIN DZIECKA**
- **PRAWIDŁOWY ROZWÓJ DZIECKA W OKRESIE DWÓCH LAT OD NARODZIN - KALENDARZ**
- **POSTRZEGANIE I ROZPOZNAWANIE PRZEDMIOTÓW ORAZ OSÓB PRZEZ NOWORODKA**
- **KIEDY NOWORODEK ZACZYNA SŁYSZEĆ?**
- **ETAPY ROZWOJU MOWY NOWORODKA**
- **JAK CZĘSTO MAŁE DZIECKO ODDAJE MOCZ?**
- **JAK CZĘSTO MAŁE DZIECKO ODDAJE STOLEC?**
- **PRAWIDŁOWA TEMPERATURA POMIESZCZENIA, W KTÓRYM PRZEBYWA DZIECKO**
- **PIERWSZY SPACER MALUCHA**
- **OCHRONA DZIECKA PRZED NADMIERNYM NASŁONECZNIENIEM**
- **ŻÓLTACZKA NOWORODKÓW**
- **ZASYPIANIE I SEN DZIECKA**
- **SCHEMATAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT KARMIONYCH PIERSIĄ**
- **SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT KARMIONYCH MLEKIEM MODYFIKOWANYM**

WIZYTY U LEKARZA W OKRESIE DWÓCH LATACH OD NARODZIN DZIECKA

W okresie dwóch lat od narodzin dziecka rodzice powinni zgłaszać się do Przychodni w celu:

- odbycia planowanych wizyt profilaktycznych, by nadzorować prawidłowy rozwój dziecka, omówić zasady jego żywienia oraz realizację profilaktyki zdrowotnej min. szczepień ochronnych
- w nagłych przypadkach czyli w przypadku zachorowania dziecka lub pojawienia się u niego niepokojących objawów.

Poniższa tabela ukazuje **harmonogram planowych, profilaktycznych wizyt u lekarza w okresie dwóch lat od narodzin dziecka.**

Zadanie	Wiek dziecka										
	1 tydzień	1-2 tydzień	6-8 tydzień	3-4 miesiąc	5-6 miesiąc	6-7 miesiąc	9-10 miesiąc	13-14 miesiąc	16-18 miesiąc	23-24 miesiąc	
ocena masy ciała (wagi)		♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
ocena długości ciała (wysokości)			♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
ocena obwodu głowy		♥		♥		♥	♥	♥	♥	♥	♥
kompletne badanie lekarskie		♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
ocena rozwoju fizycznego i psychoruchowego		♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
szczepienie			♥	♥	♥	♥		♥	♥		
orientacyjne badanie wzroku i słuchu				♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
badanie stawów biodrowych		♥	♥	♥	♥	♥	♥				
wyjaśnienie wątpliwości i porada pielęgnacyjno - laktacyjna		♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
wizyta u stomatologa						♥	♥	♥		♥	♥
pomiar ciśnienia tętniczego								♥		♥	

PRAWIDŁOWY ROZWÓJ DZIECKA W OKRESIE DWÓCH LAT OD NARODZIN - KALENDARZ

FAZA ROZWOJU	NOWORODEK	UNOSI GŁÓWKĘ	SIEDZENIE PODTRZYMYWANE	SIEDZI SAMODZIELNIE	RACZKUJE	ZACZYNA CHODZIĆ	CHODZI SAMODZIELNIE
WIEK DZIECKA	1-2 miesiąc życia	2-4 miesiąc życia	4-6 miesiąc życia	6-8 miesiąc życia	9-11 miesiąc życia	12-15 miesiąc życia	16-24 miesiąc życia
UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE	- wymaga podtrzymywania główki - ruchy kończyn są nieskoordynowane	- coraz sprawniej podnosi główkę i kontroluje jej ruchy - odruchowo wkłada do ust ręce i zabawki	- siedzi podtrzymywane - leżąc na brzuszku, unosi się na wyprostowanych ramionach	- siedzi samodzielnie - umie podnosić i trzymać małe przedmioty w rączce - przechyla się w kierunku jedzenia lub łyżki	- uczy się raczkować - próbuje podciągać się do pozycji stojącej	- podciąga się do pozycji stojącej - stoi samo - stawia pierwsze kroki	- pewnie chodzi - biega
UMIEJĘTNOŚCI JEDZENIA	- ma wykształcony sposób oddychania dostosowany do odruchów ssania i połykania podczas karmienia piersią lub butelką - potrafi ssać i połykać tylko płyny	- w czasie ssania porusza językiem do przodu i do tyłu - odruchowo szuka pokarmu - kiedy jest nasycone, przestaje ssać, czasem zasypia w czasie karmienia	- może wypychać jedzenie z buzi za pomocą języka - połykając, używa języka do przesuwania pokarmu do przodu i do tyłu - otwiera usta przy zbliżaniu do nich łyżki	- uczy się utrzymywania gęstszych papkek w ustach - schyla główkę i naciska górną wargą, żeby zebrać pokarm z łyżki - stara się rączką zgarniać jedzenie w swoim kierunku – do piąstki - umie przelożyć jedzenie z jednej rączki do drugiej - potrafi pić z kubeczka trzymanego przez karmiącego	- uczy się używać języka do przesuwania pokarmu w ustach, żeby go rozdrobnić - zaczyna używać języka i szczęki do rozdrabniania pokarmu - w czasie jedzenia bawi się łyżką, może wkładać ją do buzi, ale nie używa jeszcze jej do	- potrafi samo jeść rączką - pije przez słomkę - umie utrzymać kubeczek w dwóch rączkach i pić z niego - coraz sprawniej zuje łyżkę w jedzeniu, ale raczej go na nią nie nabiera - chce samo jeść łyżką	- sprawnie przeżuwa i połyka jedzenie - uczy się używać widelca - coraz sprawniej używa łyżki - potrafi utrzymać kubeczek w jednej rączce i umiejętnie go odstawić - potrafi jeść pokarmy o różnej konsystencji oraz umie gryźć zarówno miękkie, jak i twardsze, a także chrupiące kawałki jedzenia, zanim skończy 2 lata

					<p>samodzielnego jedzenia</p> <ul style="list-style-type: none"> - umie jeść palcami - samo trzyma kubeczek - umie trzymać małe kawałki jedzenia pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym 	<ul style="list-style-type: none"> - gryzie pokarmy o różnej konsystencji 	
<p>SYGNAŁY I WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW PODCZAS KARMIENTA</p>	<p>Kiedy jest głodne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - płacze i marudzi - wpatruje się w osobę karmiącą, otwiera buzię podczas karmienia, pokazując chęć kontynuowania posiłku <p>Kiedy jest syte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przestaje ssać - zasypia 	<p>Kiedy jest głodne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - płacze i marudzi - uśmiecha się i wpatruje w osobę karmiącą lub gaworzy podczas karmienia, pokazując chęć kontynuowania posiłku <p>Kiedy jest najedzone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przestaje ssać - zasypia 	<p>Kiedy jest głodne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przesuwa główkę do przodu, chcąc dosięgnąć łyżki - może zagarniać jedzenie w kierunku buzi <p>Kiedy jest najedzone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - odwraca głowę od łyżki - może zwracać większą uwagę na to, co dzieje się wokół niego, lub wydawać się roztrągnięte 	<p>Kiedy jest głodne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sięga rączką (wyciąga ją) po jedzenie lub łyżkę - wskazuje palcem na jedzenie <p>Kiedy jest najedzone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zwalnia tempo jedzenia, zaciska buzię albo odpycha jedzenie 	<p>Kiedy jest głodne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sięga rączką (wyciąga ją) po jedzenie lub łyżkę - wskazuje palcem na jedzenie - ożywia się na widok jedzenia <p>Kiedy jest najedzone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zwalnia tempo jedzenia - odpycha jedzenie 	<p>Kiedy jest głodne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyraża ochotę na określone pokarmy za pomocą słów i dźwięków <p>Kiedy jest najedzone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - odpycha jedzenie - zwalnia tempo jedzenia 	<p>Kiedy jest głodne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - łączy zwroty z gestami, wyrażając życzenia, np. mówi „chcę to” wskazując na określony przedmiot - może zaprowadzić rodziców do lodówki i wskazać jedzenie lub napoje, na które ma ochotę <p>Kiedy jest najedzone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - informuje o tym za pomocą prostych słów, takich jak: „już”, „koniec” - bawi się jedzeniem lub rzuca nim

POSTRZEGANIE I ROZPOZNAWANIE PRZEDMIOTÓW ORAZ OSÓB PRZEZ NOWORODKA

Noworodek świat poznaje przede wszystkim poprzez kontakt ze skórą - reaguje na ciepło i zimno oraz na dotyk. Po upływie od 11 do 12 miesiąca życia prawie 80% dzieci widzi już podobnie jak osoby dorosłe. Zanim jednak to nastąpi rozwój funkcji widzenia dziecka przechodzi następujące etapy:

- w pierwszym miesiącu życia noworodek zaczyna reagować na światło – odwraca główkę w jego kierunku
- mniej więcej w szóstym tygodniu spostrzega przedmioty, które ustawione są na wprost jego oczu, natomiast pod koniec drugiego miesiąca życia zaczyna wodzić za nimi oczyma w niewielkim zakresie, a pod koniec trzeciego miesiąca niemal już w pełnym; w okresie trzech miesięcy od narodzin dziecka u zdrowego noworodka mogą pojawiać się okresowo zmienne zaburzenia równoległego ustawienia oczu
- w okresie około od szóstego do ósmego tygodnia życia dziecko zaczyna poznawać rodziców i inne bliskie osoby poprzez nawiązywanie z nimi kontaktu wzrokowego, reaguje na ich widok uśmiechając się lub machając rączkami
- od trzeciego miesiąca życia zdrowe niemowlę uwidacznia dokonywanie wyboru tj. na co chce patrzeć – interesuje się przede wszystkim prostymi białą – czarnymi figurami geometrycznymi, przedmiotami, które się poruszają, twarzami otaczających je osób
- w tym samym okresie zaczyna również przypatrywać się swoim rączkom i ich ruchowi
- od trzeciego do szóstego miesiąca życia niemowlę zaczyna wyciągać rączki w kierunku wiszących przedmiotów, po czym je chwyta – początkowo bardzo niezgrabnie, a nawet po kilku próbach
- około szóstego miesiąca dziecko odróżnia osoby znane od nieznanymi, od siódmego do dziewiątego miesiąca wykazuje nieufność w stosunku do osób obcych, zdarza się, iż reaguje płaczem na widok mamy (tzw. lęk separacyjny)
- w siódmym do dziesiątego miesiąca życia niemowlę potrzebuje coraz to nowszych różnych kolorowych przedmiotów, ponieważ zaczyna szybko przenosić uwagę z jednego przedmiotu na drugi; ponadto zaczynają go interesować obrazki w książkach i dostrzega bardzo małe przedmioty
- w okresie od dziesiątego do dwunastego miesiąca niemowlę dokładnie zna twarze otaczających je osób i potrafi odróżniać ich emocje tj. radość, smutek, złość i strach

KIEDY NOWORODEK ZACZYNA SŁYSZEĆ?

Słuch jest rozwinięty u noworodka już w chwili przyjścia na świat, świadczy o tym pojawienie się w odpowiedzi na głośny bodziec dźwiękowy jednej albo kilku z poniżej wymienionych reakcji:

- zamknięcie lub zaciśnięcie powiek (tzw. odruch uszno – powiekowy)
- odruch Moro (tzw. odruch strachu i obejmowania)
- przerwanie ssania
- odwracanie główki i kierowanie oczu w kierunku źródła dźwięku
- pogłębianie oddechu i budzenie się z płytkiego snu

W okresie od 4 do 6 miesiąca życia dziecko reaguje na głos najbliższych, pomiędzy 7 a 10 miesiącem powinno odpowiadać także na bodźce akustyczne – nawoływanie, a nawet ciche szmery, odwracając głowę lub patrząc w kierunku źródła dźwięku. Podobną reakcję wywołują również wprawiane w ruch grzechotki, uderzanie szklanki łyżeczką, darcie papieru czy szum wody puszczanej z kranu.

Po ukończeniu 10 miesiąca życia dziecko powinno zacząć reagować na ciche wołanie po imieniu.

PAMIĘTAJ!

Jeżeli odnosisz wrażenie, że Twoje dziecko źle słyszy, jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem. W przypadku wątpliwości skieruj on dziecko do laryngologa, który zadecyduje o potrzebie wykonania specjalistycznego badania słuchu!

ETAPY ROZWOJU MOWY NOWORODKA

W początkowym okresie swojego życia niemowlę uczy się posługiwania aparatem mowy. Etapy jej rozwoju przedstawiają się następująco:

- W pierwszym roku życia dziecka jego podstawowymi formami wypowiedzi są: krzyk i płacz.

W okresie tym zaczynają pojawiać się kolejno:

- głuźnienie czyli gruchanie – np. gli, tli, kli, gla, bli, ebw – w okresie od drugiego do trzeciego miesiąca życia
 - gaworzenie – polega na wymawianiu zespołów sylab niemających jeszcze określonego znaczenia min. ma-ma, ba-ba, ta-ta, la-la, da-da – od szóstego do dwunastego miesiąca życia
 - echolalia – faza naśladowania i powtarzania dźwięków – od około dziewiątego miesiąca życia
 - powtarzanie pierwszych słów ze zrozumieniem- pod koniec pierwszego roku życia
- W drugim roku życia dziecko przechodzi tzw. okres wyrazu:
- dziecko opanowało już samogłoski: o, u, a, e, y i wymawia większość spółgłosek: p, b, m, t, d, n, l, k, ś, ć, dź,
 - zaczyna wypowiadać pojedyncze wyrazy, wyrazy – zdania czy pseudozdania
 - charakterystyczne dla tego okresu jest wymawianie tylko pierwszej sylaby lub końcówki wyrazu, np.: ne - nie, da - daj, ampa - lampa, mi - miś, tota - ciocia, baba ała – babcia dała, buti es – buty są
- W trzecim roku życia dziecko z kolei przechodzi okres tzw. zdania:
- dziecko zaczyna używać pozostałych głosek,
 - zasób słów dziecka sięga od 800 do 1500 wyrazów i obejmuje różne części mowy
 - widoczny jest ogromny postęp w rozwoju mowy, pośród form wypowiedzi dominują wypowiedzenia dwuczłonowe, zdania z podmiotem i orzeczeniem, zdania pytające, oznajmujące, rozkazujące i wykrzyknikowe
 - brzmienie wielu znaków nie jest jeszcze prawidłowe, ale nie powinno budzić to niepokoju rodziców

Częste rozmowy, opowiadanie i czytanie bajek wzbogacają słownictwo dziecka, doskonalą proces myślenia i uczą prawidłowych zasad gramatycznych!!!

JAK CZĘSTO MAŁE DZIECKO ODDAJE MOCZ?

Zarówno mocz noworodków, jak i młodych niemowląt jest bardzo jasny i początkowo prawie nie pachnie. Wydalany jest bez kontroli ze strony dziecka, często kilkanaście do 30 razy dziennie (tylko w pierwszych 2 dniach życia nieco rzadziej- 2 – 6 razy na dobę). Częstotliwość oddawania moczu zmniejsza się z upływem czasu – do około 15 razy w drugim półroczu i około 10 w drugim roku życia. Jest to jednak trudne do zauważenia z uwagi na noszenie pieluszek przez dzieci.

Dzieci w wieku przedszkolnym oddają mocz już tylko od 6 do 8 razy dziennie i z reguły za każdym razem zgłaszają tę potrzebę. Wszystkie zdrowe dzieci do 4 roku życia, a najdalej do 5 powinny przestać się moczyć bezwiednie zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy.

W czasie kąpieli lub przewijania malucha można niekiedy zaobserwować oddawanie moczu – strumień powinien być silny i ciągły.

Z upływem czasu mocz nabiera bardziej intensywnego zapachu oraz charakterystycznej, słomkowej barwy. Kolor moczu będzie bardziej intensywny (a ilość moczu mniejsza), kiedy dziecko wypije mniej płynów albo się mocno spoci. Podobnie może wyglądać mocz w czasie gorączki.

JAK CZĘSTO MAŁE DZIECKO ODDAJE STOLEC?

W ciągu pierwszych miesięcy i lat życia wygląd i sposób oddawania stolców zmienia się znacznie. Jest to wyrazem dojrzenia przewodu pokarmowego dzieci oraz skutek zmian w sposobie żywienia i składzie podawanych pokarmów.

Pierwszy stolec, nazywany smółką, noworodki oddają w ciągu 30 dni po urodzeniu, a w 90% w ciągu pierwszej doby.

Informację o oddaniu smółki należy odnotować w książeczce zdrowia dziecka. W ciągu pierwszych kilku dni po oddaniu smółki stolce mają zieloną barwę i luźną konsystencję.

Niemowlęta, które karmione są wyłącznie piersią mają stolce o żółtym lub żółtawym kolorze, konsystencji papki oraz charakterystyczny, czasem lekko kwaśnym zapachu. Zwykle maluchy wydalają je bez zbędnego wysiłku, z różną częstotliwością, a niekiedy razem z różną ilością gazów.

Konsystencja stolców, ich wygląd oraz częstotliwość wydalania zmienia się po wprowadzeniu do diety posiłków

uzupełniających. Wprowadzenie do diety mleka modyfikowanego powoduje, że są one gęstsze, niekiedy uformowane i spoiste, a dziecko wydalą je ze znacznym wysiłkiem.

Jarzyzny, owoce i soki sprawiają, iż stolec staje się ciemniejszy i mniej spoisty. Natomiast po wprowadzeniu do diety mięsa pojawia się charakterystyczny zapach. Częstotliwość wypróżnień zmniejsza się, pojawiają się one nawet co kilka godzin.

PRAWIDŁOWA TEMPERATURA POMIESZCZENIA, W KTÓRYM PRZEBYWA DZIECKO

W mieszkaniu/domu należy utrzymywać taką temperaturę, żeby lekko ubranemu dziecku nie było ani za gorąco ani za zimno. Dla noworodka optymalna temperatura to zwykle około 20-21°C, przy czym wahania nie powinny przekraczać 1-2°C. To zalecenie najłatwiej jest stosować w miesiącach chłodnych, kiedy można regulować ogrzewanie.

Staraj się nie kłaść dziecka blisko grzejnika lub promiennika!

W miesiącach gorących należy osłaniać pomieszczenie, w którym przebywa niemowlę, przed silnym słońcem i regularnie je wietrzyć. Nie zaleca się stosowania klimatyzatorów, ponieważ wydmuchiwany strumień zimnego powietrza powoduje duże lokalne wahania temperatury. Znacznie bezpieczniej jest otworzyć drzwi, tak żeby chłodne powietrze mogło powoli przechodzić z innych pomieszczeń.

PIERWSZY SPACER MALUCHA

Spacer, a także pierwsze zabawy na świeżym powietrzu są ważnym elementem pielęgnacji dzieci. Wpływają korzystnie zarówno na niemowlęta, jak i na starsze dzieci.

Już od pierwszych tygodni życia przebywaj z dzieckiem codziennie na świeżym powietrzu!

Jeśli na pierwsze spacer z noworodkiem wychodzisz w chłodnej porze roku, wydłużaj je stopniowo!

Teoretycznie nie ma przeszkód, aby wyjść na spacer już w 1 tygodniu życia niemowlęcia, jeśli pozwalają na to warunki klimatyczne i jego stan zdrowia.

Pierwsze spacer w chłodnej porze roku powinny być jednak krótkie tj. od 10 do 15 minut. Można je poprzedzić 1-2 dniami aklimatyzacji w pomieszczeniu. Trzeba ubrać dziecko tak jak na spacer, następnie otworzyć okno na kilkanaście minut. Czynność tą można powtórzyć kilka razy w ciągu dnia.

Pamiętaj! Przy temperaturach powyżej zera możesz wychodzić z dzieckiem na spacer nawet kilka razy dziennie, a w mroźne dni 1-2 razy!

OCHRONA DZIECKA PRZED NADMIERNYM NASŁONECZNIENIEM

Zawsze chroń dziecko przed nadmiernym i silnym nasłonecznieniem tj.:

- chowaj je w cieniu, w godzinach od 11:00 do 15:00, jeśli jest to możliwe zakrywaj skórę ubraniem – lekka bawełniana koszulka, czapka z daszkiem lub kapelusz
- kiedy dziecko skończy 6 miesiąc życia smaruj je odpowiednimi kosmetykami z filtrem przeciwsłonecznym. Podczas zabaw w basenie lub innych akwenach smaruj dziecko kremem z filtrem po każdym wyjściu z wody – żaden preparat nie jest całkowicie wodoodporny.

ŻÓLTACZKA NOWORODKÓW

Żółtaczką nazywa się objaw polegający na żółtawym zabarwieniu skóry, błon śluzowych i białkówki oka. U większości noworodków stężenie żółtego barwnika tj. bilirubiny we krwi zwiększa się od drugiego do trzeciego dnia po urodzeniu, a u 30% z nich widoczna jest nawet wyraźna żółtaczka zwana fizjologiczną.

Żółtaczka fizjologiczna u noworodków urodzonych o czasie:

- rozpoczyna się nie wcześniej niż w drugiej do trzeciej dobie życia
- ustępuje samoistnie, zwykle do 10 dnia życia
- stężenie bilirubiny nie przekracza górnej granicy normy dla wieku dziecka.

Zgłoś się do lekarza, jeśli po opuszczeniu szpitala zaobserwujesz u swojego malucha:

- pojawienie się żółtaczki lub jej nasilenie się
- zmianę koloru skóry z żółto-pomarańczowego na żółto-oliwkowy
- szarobiałe stolce lub bardzo ciemy, żółto-brązowy kolor moczu
- wyraźne zaburzenia zachowania dziecka (brak aktywności, drgawki, dziwne ruchy, wiotkość mięśni lub piskliwy, głośny krzyk).

Żółtaczka pojawia się również na skutek karmienia piersią. Mleko matki zawiera substancje hamujące wychwyt bilirubiny z krwi dziecka i jej wydalanie.

Zwykle ujawnia się po ukończeniu od 3 do 4 doby życia i może trwać nawet przez kilka tygodni. Nie towarzyszą jej inne objawy chorobowe.

ZASYPIANIE I SEN DZIECKA

Zdrowy sen jest warunkiem prawidłowego rozwoju dziecka. W miarę wrastania potrzebuje ono coraz mniej snu w ciągu doby:

- noworodek śpi od około 16 do 18 godzin
- 6-miesięczne niemowlę około 14 godzin
- dziecko około 16 miesiąca życia około 8 godzin na dobę.

Różnice w potrzebie snu między poszczególnymi dziećmi są jednak dość duże – jedne chętnie kładą się spać, a inne śpią znacznie mniej niż wskazuje na to przeciętna. Kiedy dziecko ukończy już 4 rok życia w większości nie potrzebuje snu w ciągu dnia.

Pamiętaj!

Nie układaj swojego malucha do snu w pozycji na brzuchu!

Zaobserwowano, iż ta pozycja podczas snu niemowlęcia zwiększ ryzyko SIDS. Oczywiście w ciągu dnia możesz kłaść dziecko w ten sposób, co stymuluje do ćwiczenia, musisz je jednak stale obserwować.

SCHEMATAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT KARMIONYCH PIERSIĄ

Wiek w miesiącach	Karmienie piersią	Kaszki	Obiadki	Desery i soczki	Dodatki i inne posiłki
1-4	karmienie piersią na żądanie				
5-6	karmienie piersią na żądanie		zupa przecier jarzynowy z dodatkiem kaszy manny (2-3 g na 100 ml) - 1x dziennie		
7-9	karmienie piersią na żądanie	kaszka/kleik ryżowy bezglutenowy lub glutenowy	zupa jarzynowa lub przecier jarzynowy z gotowanym mięsem (lub rybą 1-2 x w tygodniu) – bez wywaru z kleikiem zbożowym glutenowym	sok owocowy (najlepiej przecierowy) lub przecier owocowy (nie więcej niż 100g)	½ żółtka do potraw co drugi dzień
10	karmienie piersią na żądanie	Kaszki/kleiki glutenowe i bezglutenowe	obiad z dwóch dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem (lub rybą 1-2 x w tygodniu)	przecier lub sok owocowy (nie więcej niż 150g)	½ żółtka do potraw, codziennie, niewielkie ilości pieczywa, biszkopty, sucharki
11-12	karmienie piersią na żądanie	produkty zbożowe (kaszki/kleiki glutenowe i bezglutenowe)	obiad z 2 dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem (lub rybą 1-2 x w tygodniu), ewentualnie z ziemniakiem lub ryżem	przecier lub sok owocowy (nie więcej niż 150g)	całe jajko 3-4 razy w tygodniu, pieczywo, sucharki, biszkopty, produkty mleczne (łącznie z produktami zbożowymi), mleko modyfikowane, twarożek, jogurt, kefir – kilka razy w tygodniu

SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT KARMIONYCH MLEKIEM MODYFIKOWANYM

wiek w miesiącach	liczba posiłków /wielkość porcji	mleka, mieszanki mleczne, kaszki	obiadki	deserki i soki	dotatki i inne posiłki
1	7x90-110 ml	mleko początkowe			
2	6x110-130 ml	mleko początkowe			
3	6x130 ml	mleko początkowe			
4	6x150 ml	mleko początkowe			
5	5x180 ml	4x mleko początkowe	1xzupa – przecier jarzynowy	skrobane jabłko lub sok (najlepiej przecierowy) – 50-100g	
6	5x180 ml	4x mleko początkowe	1xzupa – przecier jarzynowy z dodatkiem kleiku glutenowego (2-3g kleiku na 100ml) + 10g gotowanego mięsa (bez wywaru)(lub ryby1-2x w tygodniu)	przecier owocowy lub sok (najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 150g	
7	5x	1x180ml – mleko następne z dodatkiem kaszki zbożowej glutenowej (2-3g na 100ml) 2x180 ml – mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (2-3g na 100ml) 1x150g – kasza na mleku następnym	1x 200ml zupa – przecier jarzynowy z gotowanym mięsem (10g) (lub rybą 1-2x w tygodniu)	deser mleczno – owocowy (zamiast kaszki) przecier owocowy lub sok – nie więcej niż 150g	½ żółtka do potraw co drugi dzień
8	5x	1x180ml – mleko następne z dodatkiem	1x 200ml zupa – przecier jarzynowy z gotowanym	deser mleczno – owocowy (zamiast kaszki)	½ żółtka do potraw co drugi dzień

		kaszki zbożowej glutenowej (6g na 100ml) 2x180 ml – mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (6g na 100ml) 1x200g – kasza na mleku następnym	mięsem (10-15g) (lub rybą 1-2x w tygodniu)	przecier owocowy lub sok – nie więcej niż 150g	
9	5x	1x200ml – mleko następne z dodatkiem kaszki glutenowej 1x200ml – mleko następne z dodatkiem kaszki bezglutenowej 1x200ml – kaszka na mleku następnym	1x 200ml zupa – przecier jarzynowy z gotowanym mięsem (10-15g) (lub rybą 1-2x w tygodniu)	owoce lub kompot, lub sok(najlepiej przecierowy) – 1x150g	½ żółtka do potraw biskopt
10	4-5x	3x220ml – mleczny posiłek łączony z produktami zbożowymi (np. mleko następne, kaszki mleczone glutenowe lub bezglutenowe)	1x zupa jarzynowa z kaszką glutenową 1x obiad: jarzynka z gotowanym mięsem(15-20g) (lub rybą 1-2xw tygodniu) z dodatkiem ziemniaka lub ryżu	przecier owocowy lub owoce, lub kompot, lub sok(najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 15g	½ żółtka do potraw niewielkie ilości pieczywa, biszkopty, sucharki
11/12	4x5x	3x220ml – mleczny posiłek łączony z produktami zbożowymi (np. mleko następne, kaszki mleczone glutenowe lub bezglutenowe)	1x zupa jarzynowa z kaszką glutenową 1x obiad: jarzynka z gotowanym mięsem(15-20g) (lub rybą 1-2xw tygodniu) z dodatkiem ziemniaka lub ryżu	przecier owocowy lub owoce, lub kompot, lub sok(najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 15g	całe jajko 3-4 razy w tygodniu twarożek, kefir, jogurt kilka razy w tygodniu