

# ULEWANIA

Czy Twojemu dziecku  
dokuczają ulewania?



Imię dziecka:

.....



## Ulewania

### Okiem mamy

Pierwsze ulewania mogą wywołać Twój niepokój – szczególnie jeśli to Twój debiut w roli mamy. Nie ma powodu do obaw – ulewanie nie jest chorobą, a naturalnym zjawiskiem.

Obok kolki jelitowej i zaparc jest to najczęściej występujący problem wieku niemowlęcego.

**W ciągu pierwszych miesięcy życia aż 20% niemowląt ulewa częściej niż 4 razy dziennie.**

### Czym są ulewania?

Ulewaniem nazywamy cofanie się do jamy ustnej lub wylewanie na zewnątrz niewielkich ilości pokarmu. Do ulewań może dochodzić już w czasie karmienia lub bezpośrednio po jego zakończeniu. Mogą pojawić się również jakiś czas po zakończeniu karmienia, wówczas może się zdażyć, że ulany pokarm przypomina twarożek, to oznacza, że mleko zostało delikatnie już nadtrawione.

Występują najczęściej w pierwszych 6 miesiącach życia dziecka, po czym wyraźnie łagodnieją, najczęściej ustają zupełnie, gdy dziecko zaczyna siadać.

# Mamo, sprawdź czy Twojemu dziecku dokuczają ulewania

karmienie: naturalne/sztuczne

Dzień tygodnia	Liczba ulewań/dobę	Liczba karmień	Ilość mililitrów ulanych np. pół łyżeczki od herbaty, cała łyżeczka	Objawy towarzyszące (niepokojące): kaszel, ulewania przez nos, nawracające zapalenie uszu, oskrzeli
poniedziałek				
wtorek				
środa				
czwartek				
piątek				
sobota				
niedziela				

# Mamo, sprawdź czy Twojemu dziecku dokuczają ulewania

karmienie: naturalne/sztuczne

Dzień tygodnia	Liczba ulewań/dobę	Liczba karmień	Ilość mililitrów ulanych np. pół łyżeczki od herbaty, cała łyżeczka	Objawy towarzyszące (niepokojące): kaszel, ulewania przez nos, nawracające zapalenie uszu, oskrzeli
poniedziałek				
wtorek				
środa				
czwartek				
piątek				
sobota				
niedziela				

## Jakie są przyczyny ulewań?

Przyczynami ulewań mogą być:

- przekarmianie dziecka
- słabo wykształcony mięsień występujący pomiędzy przełykiem a żołądkiem, tzw. dolny zwieracz przełyku,
- nieprawidłowa technika karmienia - ułożenie dziecka w pozycji poziomej, zamiast z głową powyżej reszty ciała, potęguje symptomy
- nieodpowiednia wielkość smoczka - zarówno za duży jak i za mały smoczek powoduje tykanie dużych ilości powietrza. Następnie wraz z powietrzem częściowo usuwane jest także mleko
- za krótkie przerwy między posiłkami

Ulewanie może być także objawem alergii na białka mleka krowiego

## Jak radzić sobie z ulewaniem?

Na ogół ulewania ustępują samoistnie. Twój maluszek rośnie, dojrzewa również jego układ pokarmowy, wzrasta napięcie dolnego zwieracza przełyku. Dodatkowo przychodzi czas, kiedy dziecko znajduje się w pozycji pionowej przez większą część dnia.

Ulewania można również ograniczyć poprzez właściwe karmienie. Pamiętaj o prawidłowym odbijaniu powietrza, które dziecko potknęło podczas jedzenia.

Po karmieniu trzymaj dziecko w pozycji pionowej, nie wykonuj gwałtownych ruchów. Unikaj sadzania dziecka po posiłku.

Można spróbować zwiększenia częstotliwości karmień, mniejszą ilością pokarmu.

W przypadku dzieci karmionych piersią można odciągnąć nadmiar pokarmu i dopiero wtedy przystawić do piersi, aby dziecko nie dławilo się.

Warto również poczekać ze zmianą pieluszki i nie robić tego bezpośrednio po zakończonym karmieniu.

## Okiem specjalisty

Jeżeli karmisz mlekiem modyfikowanym, możesz zastosować mleko modyfikowane typu AR. Dzięki substancji zagęszczającej pokarm w żołądku pozostaje gęsty, co utrudnia cofanie. Używaj odpowiednich smoczków.

Pamiętaj jednak, aby każdą zmianę sposobu karmienia dziecka skonsultować z lekarzem pediatrą.

Ulewanie zazwyczaj nie wywołuje bólu – jeśli maluch reaguje na nie płaczem, powinnaś skonsultować problem z pediatrą.

## Niepokojące objawy

Jeżeli zauważysz inne niepokojące objawy towarzyszące ulewaniom, takie jak słaby przyrost masy i długości ciała, wymioty lub inne, koniecznie skonsultuj się z lekarzem pediatrą. Dodatkowo niepokojące może być pojawienie się ulewań u dziecka w wieku kilku miesięcy lub gdy wraz z wiekiem malucha nie zmniejsza się ich siła i częstota.



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

<sup>1</sup> 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 pojawią 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**

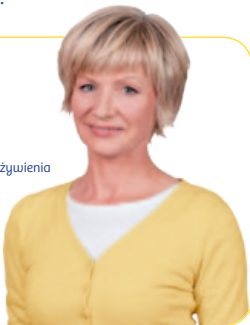
Od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00  
(opłata zgodna z cennikiem Twojego operatora)



**Wejdź na stronę**  
**[www.BebiKlub.pl](http://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](http://www.BebiKlub.pl)**