

# PORADNIK DLA RODZICÓW

## dzieci po 6. miesiącu życia



**Wspieraj rozwój maluszka,  
zadbaj o szczęście brzuszka!**

Zawiera Kalendarz żywienia dziecka  
w 1000 pierwszych dni (0-36 miesięcy)

Szczęście maluszka zaczyna się od brzuszka

## Formuła Bebiko 2 NUTRiflor expert wzbogacona w kwas tłuszczowy DHA\*

## Droga Mamo, drogi Tato

Szczęśliwe dzieciństwo jest tak ważne! A my wierzymy, że szczęście maluszka zaczyna się od brzuszka i wraz z Tobą pragniemy zadbać o to jak najlepiej.

unikalna kompozycja  
**błonnik  
GOS/FOS**  
oligosacharydów



dla rozwoju  
**DHA\*  
(OMEGA 3)**  
mózgu i wzroku

kluczowe w rozwoju  
**wapń\*  
wit. D\***  
kości i zębów

**Aż 92% dzieci akceptuje Bebiko 2 już od pierwszej butelki\*\*.**  
**Bardzo dobrze tolerowana formuła Bebiko 2\*\*\*.**  
**Kompletna kompozycja składników odżywczych\*\*\*\*  
wspierających prawidłowy rozwój.**

\* Zgodnie z przepisami prawa Bebiko 2 zawiera witaminę D, wapń i DHA. Korzystne działanie występuje, gdy dziecko wraz z urozmaiconą dietą spożywa 100 mg DHA dziennie. \*\*/\*\* Na podstawie opinii 92%\*\*\* mam oraz 78%\*\*\*\* mam z grupy 403, które testowały Bebiko 2 NUTRiflor Expert w badaniu prowadzonym na platformie trnd.pl w dniach 20.05-30.07.2020. \*\*\*\* Zgodnie z wymaganiami prawa.

Dlatego zapraszamy Cię do lektury poradnika, w którym podpowiadamy:

Dlaczego brzuszek jest **ważny**?

Co robić, by być **szczęśliwy**?

Kiedy i jak zacząć **rozszerzanie diety**?

Czym jest **karmienie mieszane**?

Jak wybrać **mleko modyfikowane**?

Jak odpowiedzieć na **problemy brzuszka**?

W poradniku znajdziesz także schemat rozwoju oraz aktualny **kalendarz żywienia dziecka** w 1000 pierwszych dni (0-36 miesięcy).

## 1000 pierwszych dni dla brzuszka

1000 pierwszych dni to **okres najbardziej intensywnego wzrostu i rozwoju** Twojego dziecka. Jeszcze długo po jego narodzinach:



intensywnie rozwija się mózg



kształtuje się układ odpornościowy



dojrzewa układ pokarmowy



dojrzewają szlaki metaboliczne



kształtują się nawyki żywieniowe

Układ pokarmowy Twojego dziecka jest wciąż delikatny i bardzo wrażliwy, dlatego **potrzebuje odpowiedniego sposobu żywienia** dostosowanego do jego potrzeb.

Właściwie żywiąc Twojego maluszka, dbasz o **odpowiednie funkcjonowanie jego układu pokarmowego**. A zadowolony brzuszek to **dobrze samopoczucie, energia** do zabawy i nauki, **apetyt i spokojny sen!**

W brzuszku zachodzą niezwykle ważne dla rozwoju procesy trawienia i wchłaniania. Dlatego właściwe funkcjonowanie układu pokarmowego wpływa na **prawidłowy rozwój dziecka** i jego zdrowie w przyszłości.

**Wspieraj z nami dobre samopoczucie Twojego dziecka. Dbając o mały brzuszek w okresie 1000 pierwszych dni, możesz mieć realny wpływ na jego zdrowie teraz i w przyszłości!**

Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt.



*Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tym, jak zadbać o dobre samopoczucie małego brzuszka, skontaktuj się ze mną – chętnie odpowiem na Twoje pytania.*

**Kasia, doradca BebiKlubu**

Napisz do mnie, wchodząc na [www.bebiklub.pl](http://www.bebiklub.pl) lub zadzwoń **801 16 5555** (opłata zgodna z cennikiem operatora)

## Dlaczego brzuszek jest ważny?

Mały brzuszek może bardzo wiele! Prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego **ma wpływ na wiele aspektów życia** dziecka.

- ♥ To w brzuszku zachodzą **procesy trawienia i wchłaniania składników odżywczych**, dzięki którym Twoje dziecko prawidłowo się rozwija i ma energię do nauki i zabawy.
- ♥ W brzuszku wchłaniane są m.in. **żelazo** ważne dla rozwoju funkcji poznawczych i **kwas DHA** ważny dla rozwoju mózgu i wzroku.
- ♥ Od prawidłowego funkcjonowania wciąż rozwijającego się układu pokarmowego zależy **komfort trawienny** dziecka.
- ♥ Przewód pokarmowy zasiedla korzystna **mikrobiota jelitowa**, która chroni organizm m.in. przed szkodliwymi bakteriami.
- ♥ W układzie pokarmowym znajduje się aż **70-80% komórek odpornościowych**.

Właściwie odżywiony brzuszek to podstawa dobrego samopoczucia i intensywnego rozwoju Twojego dziecka!



Ciekawe? Zapisz się po więcej informacji do Akademii Zdrowego Brzuszka! **Przyjazne kursy** dla Rodziców podpowiedzą Ci:

- co jest ważne w **żywieniu** niemowląt i dzieci
- jak komponować **dietę** maluszka
- co robić, gdy pojawiają się **ulewania, kolki czy zaparcia**

[www.BebiKlub.pl](http://www.BebiKlub.pl)





Gdy mały brzusek jest szczęśliwy, to widać!

Wskazuje na to 5 oznak, które łatwo zaobserwujesz u Twojego dziecka.



## 5 Poznaj OZNAK szczęśliwego brzuszka



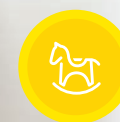
### PRAWIDŁOWY ROZWÓJ

Twoje dziecko **rozwija się, rośnie i potrafi coraz więcej**. To dlatego, że dostarczasz małemu brzuszкови składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego rozwoju.



### ROZWÓJ POZNAWCZY

Maluch **szybko się uczy i poznaje świat**. Jego **mózg i układ nerwowy rozwijają się prawidłowo** m.in. dzięki diecie bogatej w żelazo, jod oraz kwas DHA.



### SIŁA DO ZABAWY

Twój maluszek **chętnie się bawi**, a przez to **uczy się i rozwija**, ponieważ siłę do zabawy czerpie także ze składników odżywczych dostarczanych z codzienną dietą.



### DOBRE SAMOPOCZUCIE

Gdy układ pokarmowy funkcjonuje prawidłowo, dziecko **ma poczucie komfortu, jest zadowolone i spokojne**. Dobre samopoczucie maluszka to szczęście całej rodziny!



### ODPORNOŚĆ

Odporny maluch **rzadziej choruje i łagodniej przechodzi infekcje**. Skład mikrobioty jelitowej, ważnej dla rozwoju odporności, zależy od tego, jak odżywia się Twój maluszek.

## Ważne składniki odżywcze



### WAPŃ I WITAMINA D\*

Dla prawidłowego rozwoju kości i zębów. Badania pokazują, że aż 94% dzieci po 1. roku życia ma dietę niedoborową w witaminę D. Niewystarczającą ilość wapnia w diecie ma 42% dzieci po 1. roku życia\*\*.



### ŻELAZO\*

Do prawidłowego tworzenia hemoglobiny i czerwonych ciałek krwi oraz dla rozwoju poznawczego.



### WITAMINY A, C, D\*

Dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.



### KWAS DHA (omega 3)\*

Dla rozwoju wzroku i mózgu.



### JOD\*

Dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy oraz funkcji poznawczych.

### BŁONNIK GOS/FOS \*\*\*



\* Bebiko 2 NUTRiflor expert zgodnie z przepisami prawa zawiera wapń, witaminę D, żelazo, jod, witaminy A, C, D oraz DHA. \*\* Weker H., Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2017 (raport z badania: Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie 2016, przeprowadzone we współpracy z Fundacją NUTRICIA). \*\*\* galaktooligosacharydy (GOS); fruktooligosacharydy (FOS)

Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt.

## Szczęśliwy brzusek to lubi!

### Karmienie piersią

Mleko mamy jest **najlepiej trawionym i tolerowanym pokarmem**, który **dopasowuje się do potrzeb** małego brzuszka na każdym etapie rozwoju.

Towarzystwa naukowe oraz międzynarodowe grupy ekspertów zgodnie zalecają, aby dążyć do wyłącznego karmienia pokarmem kobiecym przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka, a następnie, kontynuując karmienie piersią, rozszerzać jego dietę wprowadzając pokarmy stałe.

### Pokarm odpowiedni do wieku

Jeśli nie możesz karmić piersią lub zdecydowałaś się na karmienie mieszane, po konsultacji z lekarzem wybierz **mleko modyfikowane dopasowane do potrzeb dziecka** na kolejnych etapach rozwoju. Kieruj się oznaczeniami na opakowaniu (opisujemy je na stronie 16).

Mały brzusek jest delikatny, bo układ pokarmowy dziecka nadal dojrzewa. Dlatego uważnie czytaj etykiety produktów, które otrzymuje Twój maluszek, by upewnić się, że są **bezpieczne i dopasowane do potrzeb**.

### Dobre nawyki żywieniowe

Dobre przyzwyczajenia żywieniowe mogą zostać z Twoim dzieckiem na zawsze. Dlatego tak ważny jest **moment rozszerzania diety**, w którym wprowadzasz do diety dziecka nowe pokarmy.



więcej na: [www.BebiKlub.pl](http://www.BebiKlub.pl)



## Jak rozpocząć rozszerzanie diety

Twój maluszek skończył już 6. miesiący. **Jeszcze do niedawna mleko dostarczało mu niemal wszystkich składników**, których potrzebuje do wzrostu i rozwoju.

I choć mleko nadal jest podstawą jadłospisu maluszka, **po 6. miesiącu życia należy stopniowo wprowadzać nowe pokarmy** do jego diety.

**Według zaleceń ekspertów, wprowadzanie produktów uzupełniających należy rozpocząć, kiedy niemowlę wykazuje umiejętności rozwojowe potrzebne do ich spożywania, zwykle nie wcześniej niż od 17. tygodnia życia (początek 5. miesiąca życia) i nie później niż w 26. tygodniu życia (początek 7. miesiąca życia).**

### Kilka zasad na dobry początek:



Nowe produkty wprowadzaj **pojedynczo**. W ten sposób zaobserwujesz ewentualne wystąpienie reakcji alergicznej, a maluszek będzie miał czas, by przyzwyczać się do nowych smaków.



Rozpoczynając przygodę z rozszerzaniem diety **zaczynaj od warzyw** (zwłaszcza zielonych), które mają mniej słodki smak. Po około 2 tygodniach **wprowadź owoce**, kontynuując podawanie warzyw. Następnie przychodzi czas na kaszki zbożowe, które będą smaczną propozycją na śniadanie. Pamiętaj również o tym, aby po ukończonym 5. miesiącu w diecie malucha pojawiły się produkty bogate w żelazo, takie jak mięso, ryby.



Pokarmy stałe **podawaj łyżeczką**, by Twój maluszek mógł rozwijać umiejętność gryzienia i żucia.



**Nie dodawaj** do posiłków **solni ani cukru**, by nie przyzwyczajając maluszka do smaku słonych i słodkich potraw.



Komponuj jadłospis tak, by był różnorodny i zachęcał maluszka do odkrywania nowych smaków.

Podawaj posiłki ze wskazaniem wiekowym, dostosowane do potrzeb żywieniowych dziecka.

więcej na: [www.BebiKlub.pl/zywienie-dziecka#dieta-dziecka](http://www.BebiKlub.pl/zywienie-dziecka#dieta-dziecka)

## Kaszki a wprowadzanie glutenu

**Gluten to mieszanina białek roślinnych** występujących w ziarnach niektórych zbóż (np. pszenicy, żyta, jęczmienia). Jest zaliczany do najczęstszych alergenów.

**Eksperti zalecają**, aby wprowadzać gluten do diety w dowolnym momencie **po ukończeniu 4. miesiąca życia do ukończenia 12. miesiąca życia** w małych ilościach, obserwując reakcje dziecka\*.



Zbożowe kaszki BoboVita, np. manna, pomogą Ci wprowadzić gluten do diety dziecka.



*Gluten jest popularnym alergenem, ale nie powinno się opóźniać jego wprowadzania do diety. Zaczynaj podawać go w niewielkich ilościach. Na początku wystarczy kilka łyżeczek kaszki. Potem stopniowo przyzwyczajaj malucha do całej porcji.*

*Kasia, doradca BebiKlubu*

Napisz do mnie, wchodząc na [www.bebiklub.pl](http://www.bebiklub.pl) lub zadzwoń **801 16 5555** (opłata zgodna z cennikiem operatora)

\* Szajewska H. i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Hanna Szajewska i wsp., Standardy Medyczne/Pediatrics, 2021, t. 18, 805-822.

Produkt BoboVita PORCJA ZBÓŻ bezmleczna manna po 4. miesiącu to produkt przeznaczony do uzupełnienia diety, której podstawą jest mleko kobiece lub modyfikowane. Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka.



## Od ziarenka do kaszki

Tak jak rodzice dbają o swoje dziecko, tak samo **BoboVita dba o prawidłową jakość zbóż** od samego ziarenka aż do gotowej kaszki.

### Zaufani dostawcy

Wybieramy **najlepsze zboża z Europy**. Nasi dostawcy ściśle przestrzegają restrykcyjnych **norm uprawy zbóż**. Z większością z nich **współpracujemy już od ponad 10 lat!**



**600**  
testów

### Rygorystyczne kontrole

Każda partia zbóż, z których produkowane są kaszki BoboVita, przechodzi nawet **ponad 600 testów** jakości i bezpieczeństwa.

### Odpowiednia jakość!

Zboża BoboVita spełniają restrykcyjne wymagania np. pod względem pozostałości pestycydów. Normy dla naszych zbóż są nawet do **1000 razy bardziej\* surowe** niż dla zbóż ogólnego przeznaczenia! Zgodnie z najlepszą praktyką i przepisami prawa – produkty BoboVita **nie zawierają konserwantów i sztucznych barwników**.

Każda porcja kaszki BoboVita (mlecznej lub bezmlecznej przygotowanej na mleku Bebiko 2) to **pełnowartościowy** posiłek\*\* mleczno-zbożowy.

**1000x**  
bardziej surowe  
normy!



\* Dotyczy norm dla pestycydów w zbożach. Żywność dla niemowląt i małych dzieci spełnia normy jakości i bezpieczeństwa produktu wynikające z przepisów prawa europejskiego i krajowego. Normy te są o wiele bardziej restrykcyjne w porównaniu z żywnością ogólnego przeznaczenia.

\*\* Zgodnie z rekomendowanym sposobem przygotowania.

## To, co dobre dla maluszka!

Z myślą o tym, by troszczyć się o właściwe żywienie Twojego dziecka przez cały kluczowy okres 1000 pierwszych dni, **BoboVita** przygotowała **gamę pysznych posiłków**.

Codziennie masz do wyboru pyszne kaszki, zupki, pełne warzyw obiady oraz musy owocowe i deserki, których receptury opracowali eksperci BoboVita. Znajdziesz tu posiłki na **każdy etap rozszerzania diety** (po 4., 5. i 6. miesiącu) i jej **kontynuację** (po 8., 9., 10. i 12. miesiącu).



mniam



Produkty BoboVita pomogą Ci komponować **bezpieczne, a także różnorodne** menu, **bo kryje się w nich bogactwo pysznych składników!**

Prezentowane produkty po 4. miesiącu są przeznaczone do uzupełnienia diety niemowlęcia, której podstawą jest mleko kobiece lub modyfikowane. Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka.

# Kalendarz żywienia dziecka w 1000 pierwszych dni (0–36 miesiąc życia)



**0–4**  
MIESIĄC ŻYCIA

**5–6**  
MIESIĄC ŻYCIA

**7–12**  
MIESIĄC ŻYCIA

**13–36**  
MIESIĄC ŻYCIA

Należy dążyć do wyłącznego karmienia piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka, ponieważ to najlepszy sposób żywienia dziecka. Karmienie piersią powinno być kontynuowane tak długo, jak będzie to pożądane przez matkę i dziecko. Jeśli nie możesz karmić piersią, podawaj mleko modyfikowane.



Mleko to nadal ważny element diety. Jeśli nie karmisz piersią, podawaj dwa kubki mleka, w tym mleka modyfikowanego, dziennie.



Wybieraj pozycję dogodną dla Ciebie i dziecka

Kontroluj sposób przystawienia do piersi

Kontroluj oznaki głodu i sytości. Miarą tego, czy dziecko się najada, jest przyrost masy ciała dziecka

Podawaj dziecku witaminę D (400 IU/dobę tj. 10 µg do 6 m.ż.) niezależnie od poziomu Twojej suplementacji

Zasady rozszerzania diety są takie same zarówno dla dzieci karmionych piersią, jak i mlekiem modyfikowanym.

**Posiłki uzupełniające możesz rozpocząć wprowadzać najwcześniej w 5. miesiącu życia**

- co**
- Na początek warzywa, potem owoce
  - Podaj posiłki z dodatkiem mięsa, jaj (dobre źródło żelaza)
  - Podaj kaszki zbożowe – bezglutenowe i glutenowe

- JAK**
- Zacznij od kilku łyżeczek
  - Wprowadzaj pojedynczo, obserwując reakcje dziecka

Konsystencja posiłków - gładka

Nie unikaj produktów potencjalnie alergizujących

**wit. D** Kontroluj podaż witaminy D (400 IU/dobę tj. 10 µg do 6 m.ż.)

**Posiłki uzupełniające zacznij wprowadzać najpóźniej w 7. miesiącu życia**

- Wprowadź 2-3 posiłki uzupełniające
- Wprowadź kolejne produkty np.: jogurt naturalny, ser, kefir, ryby, kasze, pieczywo
- Pamiętaj o wprowadzeniu glutenu do diety - w dowolnym okresie po ukończeniu 4. m. ż. do 12. m. ż.

Łącz nowe smaki ze znanymi

Zadbaj o stałe pory posiłków

Konsystencja posiłków - grudki

Wybieraj owoce zamiast soków, a do picia podawaj wodę

**wit. D** Kontroluj podaż witaminy D (400-600 IU/dobę tj. 10-15 µg do 12 m.ż.)

**Kontynuuj wprowadzanie nowych pokarmów**

Podawaj 5 posiłków dziennie (3 główne, 2 uzupełniające)

Dla zbilansowanej diety wykorzystuj produkty z różnych grup – mleko i produkty mleczne, pieczywo, kasze, mięso, drób, jaja, ryby, owoce, warzywa i tłuszcze

Dbaj o różnorodność w diecie

Zachęcaj do samodzielnego jedzenia

Zachowaj stałe pory posiłków

Konsystencja posiłków - większe cząstki

Wielkość porcji dla dziecka jest mniejsza niż dla dorosłych

**wit. D** Kontroluj podaż witaminy D (600-1000 IU/dobę tj. 15-25 µg pow. 12 m.ż.)

**WAŻNE!**

Wybieraj produkty bez dodatku soli, unikaj słonych potraw i dosalania

Wybieraj produkty bez dodatku cukru, unikaj słodzenia i słodzczy

Wybieraj produkty bezpieczne i najwyższej jakości ze wskazaniem wieku, spełniające najwyższe normy jakościowe

Do picia podawaj wodę

Kontroluj masę ciała dziecka

Dbaj o aktywność fizyczną



## Karmienie mlekiem modyfikowanym

### Przejsie na mleko modyfikowane

Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka, ale nie zawsze możliwe. Jeśli nie możesz karmić piersią i zastanawiasz się nad przejściem na **mleko modyfikowane**, poradź się lekarza, który pomoże Ci wybrać mleko dostosowane do potrzeb Twojego maluszka.

### Karmienie mieszane

Wiele mam z różnych przyczyn – np. zbyt małej ilości pokarmu lub planowanego powrotu do pracy – decyduje się na karmienie mieszane, łącząc karmienie piersią z jednoczesnym podawaniem mleka modyfikowanego.

### Jak rozpocząć karmienie mieszane?

- ♡ Nowy smak, zapach i sposób jedzenia to dla dziecka duże wyzwanie. Do nowego mleka przyzwyczajaj je **stopniowo**, podając naprzemiennie oba rodzaje pokarmu.
- ♡ **Wybierz moment**, w którym dziecko jest spokojne i zrelaksowane.
- ♡ Postaraj się **karmić o tych samych porach**, najlepiej w pozycji podobnej do tej, do której dziecko jest przyzwyczajone.
- ♡ Podawaj **najpierw swoje mleko, potem mleko modyfikowane**.

Pierwszego karmienia mlekiem modyfikowanym może podjąć się Tata, ponieważ maluszek kojarzy Twój zapach z karmieniem piersią.



## Jakie mleko dla maluszka?

Każdy rodzaj mleka jest oznaczony odpowiednią cyfrą lub symbolem. Poznasz po nich, czy mleko jest dopasowane do wieku Twojego dziecka.

2

### MLEKO NASTĘPNE

Przeznaczone **dla niemowląt powyżej 6. miesiąca życia**.

3

### MLEKO JUNIOR 3

Przeznaczone **dla dzieci powyżej 1. roku życia**.

4

### MLEKO JUNIOR 4

Przeznaczone **dla dzieci powyżej 2. roku życia**.

5

### MLEKO JUNIOR 5

Przeznaczone **dla dzieci w wieku przedszkolnym** po 2,5. roku życia.

2R

Mleko następne **z dodatkiem kleiku ryżowego**.

3R

4R

Mleka modyfikowane z dodatkiem kleiku ryżowego **wzbogacone w witaminy i składniki mineralne**.

HA 2

Mleko następne z **częściowo zhydrolizowanym białkiem**.

## Znajdź mleko Bebiko dla brzuszka Twojego maluszka!

POWYŻEJ  
6. MIESIĄCA ŻYCIA

2

POWYŻEJ  
1. ROKU ŻYCIA

3

POWYŻEJ  
2. ROKU ŻYCIA

4

POWYŻEJ  
2,5. ROKU ŻYCIA

5

Dla Juniora i przedszkolaka jako ważny element zróżnicowanej diety

### DLA MAŁEGO BRZUSZKA

Jako samodzielny  
posiłek lub baza do  
posiłków mlecznych



### POZOSTAŁE WARIANTY

Warianty z dodatkiem  
kleiku ryżowego lub  
o pysznym smaku wanilii



### DLA DELIKATNEGO BRZUSZKA

Zadbaj o komfort małego brzuszka z unikalną formułą  
Bebiko PRO+ 2. To mleko następnie częściowo  
fermentowane, stworzone, aby wspierać delikatny  
brzuszek Twojego dziecka.



Dla delikatnego brzuszka.  
Bebiko PRO+ 3 – źródło błonnika.

\* Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia. Opracowanie merytoryczne H. Weker et al. 2020.

## RYZIKO ALERGII POKARMOWEJ

Od kilkunastu lat obserwujemy wzrost liczby przypadków różnego rodzaju alergii, zarówno u dzieci, jak i u dorosłych.

Dzięki postępowi w medycynie obecnie **dużo lepiej potrafimy rozpoznać i wyjaśnić szereg objawów alergii** występujących u niemowląt (zmiany skórne, zaburzenia pracy przewodu pokarmowego oraz układu oddechowego), które jeszcze kilkanaście lat temu nie były kojarzone z alergią na składniki pokarmowe.

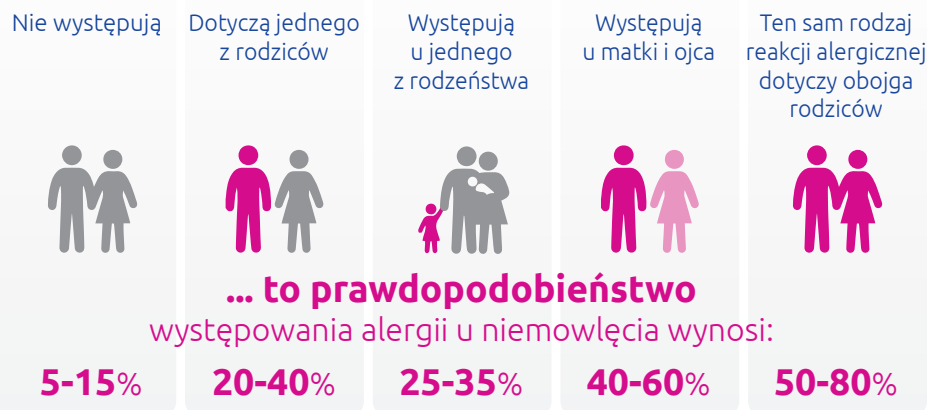
**Alergia pokarmowa** to nieprawidłowa reakcja organizmu na składniki zawarte w pożywieniu, wywołana przez mechanizmy układu odpornościowego.

### Jakie są objawy alergii pokarmowej?

Jest ich bardzo wiele i są bardzo zróżnicowane. Częstymi objawami są: sucha, łuszcząca się i zaczerwieniona skóra • kolka jelitowa • biegunka • wzdęcia i ulewania • nieżyt nosa, kaszel • nawracające zapalenie dróg oddechowych.

Przyczyn wzrostu liczby przypadków alergii jest kilka, ale szczególnie zagrożone ryzykiem wystąpienia alergii pokarmowej są niemowlęta, których rodzice lub rodzeństwo są albo byli alergikami.

### Jeżeli choroby alergiczne w rodzinie...



Jeśli Twoje dziecko narażone jest na ryzyko wystąpienia alergii, stosuj odpowiednią profilaktykę. Jej ważnym elementem jest odpowiedni sposób żywienia. Najlepszym pokarmem dla dzieci z ryzykiem alergii jest mleko kobiece.

## Bebiko HA 2 NUTRiflor EXTRAcare

**Mleko następne Bebiko HA 2 NUTRiflor EXTRAcare** może być podawane zdrowym niemowlętom powyżej 6. miesiąca życia, karmionym wcześniej początkowym mlekiem hipoalergicznym. Dzięki kompletnej formule z unikalną kompozycją błonnika GOS/FOS wspiera prawidłowy rozwój dziecka.

Bebiko HA 2 NUTRiflor EXTRAcare może być **stosowane jako uzupełnienie pokarmu naturalnego lub jako podstawowy składnik zróżnicowanej diety.**

- **BŁONNIK GOS/FOS** unikalna kompozycja oligosacharydów
- **LCPUFA** długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe; do LCPUFA należy kwas DHA\*
- **ZHYDROLIZOWANE BIAŁKO** jako kontynuacja karmienia mlekiem początkowym HA
- **WAPŃ\* I WITAMINA D\*** dla mocnych kości
- **ŻELAZO\*** dla rozwoju poznawczego



**Pamiętaj!** Mleka Bebiko HA 2 NUTRiflor EXTRAcare **nie podaje się niemowlętom ze stwierdzoną alergią pokarmową.** W takim przypadku skonsultuj się z lekarzem w celu wyboru odpowiedniego preparatu mlekozastępczego.

\* Zgodnie z przepisami prawa.



## Problemy małego brzuszka

### » ULEWANIE

Ulewanie to powszechny problem małych brzuszków. Nawet **30% niemowląt** cierpi z powodu ulewania<sup>1</sup>.



Ulewaniem nazywamy **cofanie się pokarmu do jamy ustnej lub nosa lub wylewanie się na zewnątrz** niewielkich ilości pokarmu.

Ulewanie **następuje zazwyczaj zaraz po posiłku**, ale może się zdarzyć także godzinę po karmieniu.

Ulewania występują **najczęściej w pierwszych 6. miesiącach życia**, potem stopniowo ustępują, ponieważ układ pokarmowy dziecka staje się coraz bardziej dojrzały.

Jeśli zaobserwujesz, że Twoje dziecko ulewa nadmiernie, skonsultuj się z lekarzem.



*W przypadku nadmiernych ulewań porozmawiaj z lekarzem o interwencji żywieniowej z wykorzystaniem produktów z grupy żywności specjalnego przeznaczenia medycznego.*

**Kasia, doradca BebiKlubu**

Napisz do mnie, wchodząc na [www.bebiklub.pl](http://www.bebiklub.pl) lub zadzwoń **801 16 5555** (opłata zgodna z cennikiem operatora)

<sup>1</sup> Vandenplas, Y. et al. Prevalence and health outcomes of functional gastrointestinal symptoms in infants from birth to 12 months of age. JPN 2015, 61, 531–537.

## Problemy małego brzuszka




### » KOLKA

Ta **bardzo powszechna dolegliwość**, szczególnie w pierwszych miesiącach życia niemowlęcia.

Przyczyną kolki, oprócz niedojrzałości układu pokarmowego, mogą być m.in. **zaburzenia trawienia** (np. laktozy), prowadzące do bolesnych skurczów jelit, **nadmierne gromadzenie się gazów** w przewodzie pokarmowym czy **zaburzenia składu mikroflory jelitowej**.

### Zrób masaż brzuszka w kształcie serduszka!

### Gdy maluszkowi dokuczają kolki, wypróbuj masaż „serduszko”:

-  Rozpocznij od wysokości żeber maluszka – centralnie pod mostkiem. Prawą ręką wykonaj półkolisty ruch – zgodnie z ruchem wskazówek zegara – jakbyś chciała narysować prawą stronę serca. Ruch zakończ w dole brzuszka.
-  Lewą ręką (również zgodnie z ruchem wskazówek zegara) zakreśl drugą półkę serduszka – zaczynając od godziny 6, kończąc na środku brzuszka pod mostkiem dziecka.
-  Wróć do pozycji wyjściowej, ruchy powtórz 6 razy.

więcej na: [www.BebiKlub.pl/rola-brzuszka/karmie-piersia/masaz-niemowlaka-jak-pomoc-gdy-brzuszek-jest-niespokojny](http://www.BebiKlub.pl/rola-brzuszka/karmie-piersia/masaz-niemowlaka-jak-pomoc-gdy-brzuszek-jest-niespokojny)

## Co mówi Ci pieluszka maluszka?

Zawartość pieluszki może bardzo dużo powiedzieć na temat kondycji zdrowia maluszka. Do jej oceny używa się skali bristolskiej The Brussels Infant and Toddler Stool Scale (BITSS), opartej na wyglądzie stolca (w podziale na cztery typy według kryteriów kształtu i konsystencji). Postępując się tą skalą, szybko zaobserwujesz ewentualne zmiany w wyglądzie stolca. Łatwiej Ci będzie je także skonsultować z lekarzem pediatrą.

### 4 TYPY STOLCA\*

Poznaj rodzaje kupki i naucz się je interpretować:

| typ             |  | opis   | co może oznaczać?   |
|-----------------|--|--|---|
| 1<br>TWARDE     |  | Pojedyncze zbite grudki podobne do orzechów, trudne do wydalenia.  | Najczęściej spotykane w zaparciach                              |
|                 |  | Stolec o wydłużonym kształcie, grudkowaty.   |   |
|                 |  | Stolec wydłużony, z pęknięciami na powierzchni. Kupka łatwa do wydalenia.  |   |
| 2<br>UFORMOWANE |  | Smukłe, wężowate kawałki stolca, gładkie i miękkie. Kupka łatwa do wydalenia.  | Najczęściej spotykane i najłatwiejsze do wydalenia formy stolca |
| 3<br>LUŻNE      |  | Miękkie drobiny z wyraźnymi krawędziami (łatwo wydalane).  | Stolce zapowiadające biegunkę                                   |
|                 |  | Kłaczaste kawałki z postrzępionymi krawędziami.  |   |
| 4<br>WODNISTE   |  | Wodnisty, bez stałych elementów (ciecz). W przypadku wystąpienia stolca o takiej konsystencji zalecamy konsultację z lekarzem. | Biegunka  |

**Uwaga!** Jeżeli karmisz swoje dziecko mlekiem modyfikowanym bez oligosacharydów, po podaniu mleka modyfikowanego Bebiko 2, zawierającego unikalną kompozycję błonnika GOS/FOS (galaktooligosacharydów i fruktooligosacharydów) możesz zauważyć u swojego dziecka zmianę koloru oraz konsystencji kupki na rzadszą. Nie obawiaj się, gdyż jest to prawidłowy objaw.

\* Na podstawie: The Brussels Infant and Toddler Stool Scale: A Study on Interobserver Reliability. J. Pediatr Gastroenterol Nutr, 2019 Feb; 68(2): 207-213; <https://bitss-stoolscale.com/>

## Problemy małego brzuszka

### » ZAPARCIE

Zbyt mała ilość płynów, niedobór błonnika, zmiana sposobu karmienia, rozpoczęcie rozszerzania diety – to niektóre z przyczyn zaparc, dokuczających wielu małym brzuskom.

W zapobieganiu zaparciom pomocny może być odpowiedni sposób żywienia.

**Pamiętaj o nawadnianiu** maluszka, zwłaszcza gdy rozpocznesz już rozszerzanie jego diety o pokarmy stałe. Podawaj dziecku przede wszystkim wodę niskosodową, niskosiarczanową, niegazowaną. Dodatkowo możesz podawać mu przeciery warzywne i owocowe, a także produkty mleczne naturalne. Zadbaj także o regularne pory karmienia.

Jeśli karmisz swoje dziecko mlekiem modyfikowanym zwróć uwagę, czy właściwie je przygotujesz zgodnie z instrukcją umieszczoną na opakowaniu.



Jeśli nie karmisz piersią, a Twojemu maluszkowi dokucza kolka lub zaparcie, porozmawiaj z lekarzem o interwencji żywieniowej z wykorzystaniem produktów z grupy żywności specjalnego przeznaczenia medycznego.

Kasia, doradca BebiKlubu

Napisz do mnie, wchodząc na [www.bebiklub.pl](http://www.bebiklub.pl) lub zadzwoń 801 16 5555 (opłata zgodna z cennikiem operatora)

## Nasza najdelikatniejsza formuła dla malutkich brzuszków\*



### Podwójne wsparcie dla delikatnych brzuszków dzięki wykorzystaniu:

- **Lactofidus** - unikalnego procesu inspirowanego naturalnym zjawiskiem fermentacji mlekowej,
- **unikalnej kompozycji błonnika GOS/FOS**

Ponadto Bebiko PRO+ 2 zawiera **kompletną kompozycję\*\* składników odżywczych** wspierających prawidłowy

ROZWÓJ, m.in:

- wapń i witamina D\*\* dla mocnych kości
- żelazo i jod\*\* dla rozwoju poznawczego
- kwas tłuszczowy DHA\*\* (omega 3) dla wsparcia prawidłowego rozwoju mózgu i wzroku\*\*\*

Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt.

\* Wśród mlek następnych Bebiko. \*\* Zgodnie z przepisami prawa. \*\*\* Korzystne działanie występuje, gdy wraz z urozmaiconą dietą dziecko spożywa 100 mg DHA dziennie.



## Jak przygotowywać mleko następne Bebiko 2?

Aby odpowiednio przygotować mleko następne Bebiko 2 dla Twojego maluszka, **przestrzegaj kilku prostych, ale ważnych zasad:**

- ♡ Zanim przygotujesz mleko, dokładnie **zapoznaj się z instrukcją na opakowaniu.**
- ♡ Przygotowując mleko, **przestrzegaj zalecanych proporcji wody i proszku**, używając dołączonej do opakowania miarki. Masz wtedy pewność, że każda porcja mleka zawiera **odpowiednią ilość składników odżywczych** – taką, jaka została podana w tabeli z wartością odżywczą na opakowaniu.
- ♡ Przygotuj mleko **bezpośrednio przed podaniem go maluszkowi**. Mleko należy wykorzystać w ciągu 2 godzin po przygotowaniu. Niewypitą porcję mleka należy wylać bezpośrednio po skończonym posiłku.

- Nigdy **nie podawaj ponownie** niewykorzystanej części mleka!
- Po skończonym karmieniu **nie pozostawiaj smoczka w buzi dziecka.**
- **Nie podgrzewaj** mleka w **kuchence mikrofalowej**, by uniknąć zagrożenia oparzeniem.

### Zamów darmową saszetkę mleka Bebiko 2 lub PRO+ 2!

Wejść na [www.bebiklub.pl](http://www.bebiklub.pl) i zamów darmowe saszetki mleka następnego Bebiko 2 lub Bebiko PRO+ 2 dla Twojego dziecka.







Zadbaj z nami  
o **szczęście małego brzuszka**  
na **BebiKlub.pl!**

**Dołącz do BebiKlub.pl, gdzie czekają na Ciebie:**

- **wsparcie lekarzy i położnych**
- ciekawe **porady i praktyczne wskazówki** innych Klubowiczów
- wyjątkowa **Akademia Zdrowego Brzuszka – platforma edukacyjna** dla Rodziców, którzy chcą jak najlepiej wykorzystać wiedzę w praktyce!
- bogata **baza wiedzy stworzona przez ekspertów:**



o żywieniu



o rozszerzaniu diety



o prawidłowym rozwoju

## DORADCY BebiKlub.pl

**Jesteśmy dla Ciebie!**

**Potrzebujesz więcej informacji? Nasze ekspertki  
chętnie odpowiedzą na Twoje pytania.**



- 📞 zadzwoń: **801 16 5555**  
(opłata zgodna z cennikiem operatora)
- 📧 wejdź na **BebiKlub.pl**  
i wyślij wiadomość
- 💬 lub porozmawiaj na czacie

- 📘 Bebiko 2. Ekspert  
od szczęśliwych brzuszków
- 📺 BebiKlubTV
- 📷 BebiKlub Polska