

A smiling couple is lying in bed, looking up at a baby who is reaching out towards them. The man has a beard and blue eyes, and the woman has blonde hair. They are both wearing white t-shirts. The baby is wearing a white onesie. The background is a grey headboard.

PHILIPS

AVENT

Karta obserwacji karmienia

Z Tobą na każdym etapie
karmienia piersią

PHILIPS**AVENT**

Marka nr 1
rekomendowana
przez mamy na świecie¹



Laktator Philips Avent Premium z Technologią Natural Motion

Naśladuje styl ssania dziecka,
stymulując brodawkę do wypływu mleka.

[1] Na podstawie internetowego badania satysfakcji przeprowadzonego w 2021 r. przez GemSeek, wśród ponad 16 000 kobiet korzystających z marek i produktów do opieki nad dziećmi.

Spis treści



Wstęp

Obserwacje prowadzone przez rodziców podczas karmienia i pielęgnacji dziecka są niezwykle ważne. Upewniają rodziców, że dziecko jest prawidłowo żywione i umożliwiają poznanie procesu laktacji, poprzez obserwacje częstości i długości karmień. Pozwalają poznawać dziecko, jego zachowania i rytmy dobowe. Stanowią pomoc dla personelu medycznego, gdy mama niepokoi się o to czy starcza jej mleka lub gdy konieczne jest czasowe dokarmianie dziecka odciągającym mlekiem mamy czy mieszanką.

Karmienie piersią 	Jak często? 	Jak długo? 	Czym? 	Ile? 
Noworodek 0-28 dni 	8-12 razy na dobę	Średnio 15 minut z jednej piersi, 30 minut z obu piersi na karmienie	Mleko mamy	1-7 doba od 10 do 60 ml/ karmienie od 8 doby do 4 tygodnia 70-90 ml/karmienie
Niemowlę 1-6 miesięcy 	11 +/- 3 razy na dobę		Mleko mamy	Przeciętnie 800 ml/dobowo
Niemowlę 7-12 miesięcy 	6-8 razy na dobę Początkowo 1, później 3-4		Mleko mamy Pokarmy uzupełniające	Minimum 500 ml Początkowo 20-30 g, stopniowo do 160 g/posiłek

Tabela poglądowa.

Pamiętaj że każde dziecko jest inne i potrzebuje indywidualnego podejścia, dlatego w razie jakichkolwiek wątpliwości skontaktuj się z doradcą laktacyjnym, położną lub lekarzem.

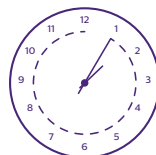
Jak zmienia się mleko kobiece?

Mleko kobiece to przecież tylko mleko, prawda?
Tak i nie. Twój pokarm osiąga pełną dojrzałość dopiero kilka tygodni po porodzie. Co więc dzieje się wcześniej? Już wyjaśniamy.

		
Siara	Mleko przejściowe	Mleko dojrzałe
Od porodu do 3-5 dnia życia dziecka	3-5 dni do 14 dni	Od ok. 14 dni
Średnio 30 ml siary przez 24 godziny po porodzie	Średni wzrost do 500 ml dziennie	od 550 do 1150 ml dziennie
• Pierwszy etap produkcji mleka, zwykle żółtawy kolor • Wytwarzane są niewielkie ilości • Wspomaga trawienie u dziecka • Wysoka zawartość białka, witamin i ochronnych czynników immunologicznych	• Mleko przejściowe pomiędzy siarą a mlekiem dojrzałym • Wytwarzane przez okres do dwóch tygodni • Barwa mleka staje się jaśniejsza • W dalszym ciągu zawiera czynniki immunologiczne	• Ilość tym większa, im większa stymulacja • Zawartość tłuszczu zmienia się w czasie karmienia, pod koniec jest go najwięcej • Zaspokaja wszystkie potrzeby żywieniowe dziecka przez pierwsze sześć miesięcy • Zapewnia korzyści żywieniowe i zdrowotne • Przez cały okres karmienia zawiera czynniki immunologiczne chroniące dziecko przed wieloma chorobami

Ile powinno trwać karmienie?

Niektóre dzieci nie lubią się spieszyć, podczas gdy inne, nie tracą w trakcie jedzenia ani chwili. Tempo jedzenia zależy od umiejętności dziecka i szybkości wypływu mleka z piersi mamy. Noworodki jedzą nieco dłużej, a starsze niemowlęta potrafią najeść się w 5 minut. Przeciętnie karmienie z jednej piersi trwa 15 minut, z obu dwa razy tyle.



Kiedy dziecko się najadło?

To częsty dylemat karmiących mam. A prawda jest taka, że każde dziecko jest inne i ma inne tempo jedzenia.



Po czym poznać, że dziecko się najadło?

Jeśli dziecko ssąc tykało regularnie, to po kilkunastu minutach opróżniło jedną pierś. Może zechcieć jeszcze drugą. Niektóre dzieci same wypuszczają pierś z buzi, a inne po prostu zasypiają. Zauważysz, że twarz i ciało dziecka wydają się bardziej odprężone.

Odbijanie po karmieniu

Kiedy zauważysz, że dziecko się najadło, odstaw je od piersi, podnieś do pozycji pionowej i delikatnie pomasuj lub poklepuj po plecach, aby pomóc mu pozbyć się połkniętego powietrza.

DZIEŃ _____

GODZINA KARMIENTA	ILE MINUT? PIEŚ:		DOKARMIANIE - ILE PODANO ML?		MOKRE PIELUSZKI	KUPKA
	Lewa	Prawa	Mleko odciągane	Mieszanka		

[illegible]

Podsumowanie:

Dnia	Razem karmień/dobę		Razem/dobę		Razem/dobę	

[illegible]

Dnia	Razem karmień/dobę		Razem/dobę		Razem/dobę	

DZIEŃ _____

GODZINA KARMIENTA	ILE MINUT? PIERŚ:		DOKARMIANIE - ILE PODANO ML?		MOKRE PIELUSZKI	KUPKA
	Lewa	Prawa	Mleko odciągane	Mieszanka		

_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Podsumowanie:

Dnia	Razem karmień/dobę		Razem/dobę		Razem/dobę	

[illegible]

Dnia	Razem karmień/dobę		Razem/dobę		Razem/dobę	

This image shows a full page of blank primary-ruled notebook paper. It features ten horizontal rows. Each row is defined by two parallel light blue lines. A single vertical red line runs down the left side of the page, creating a narrow margin. The paper has a cream or off-white background. There are no markings, text, or drawings on the page.

Dnia	Razem karmień/dobę		Razem/dobę		Razem/dobę	

DZIEŃ _____

GODZINA KARMIENTA	ILE MINUT? PIEŃ:		DOKARMIANIE - ILE PODANO ML?		MOKRE PIELUSZKI	KUPKA
	Lewa	Prawa	Mleko odciągane	Mieszanka		

This image shows a full page of primary-ruled paper designed for handwriting practice. It features ten rows of horizontal lines. Each row consists of three parallel lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The lines are evenly spaced across the entire page, providing a guide for letter height and placement. There are no margins or additional markings present.

Podsumowanie:

Dnia	Razem karmień/dobę		Razem/dobę		Razem/dobę	

DZIEŃ _____

GODZINA KARMIENTA	ILE MINUT? PIERŚ:		DOKARMIANIE - ILE PODANO ML?		MOKRE PIELUSZKI	KUPKA
	Lewa	Prawa	Mleko odciągane	Mieszanka		

This image shows a full page of primary-ruled paper designed for handwriting practice. It features multiple rows of horizontal lines. Each row consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The lines are evenly spaced across the entire page, providing a guide for letter height and placement. There are no margins or additional markings present.

Podsumowanie:

Dnia	Razem karmień/dobę		Razem/dobę		Razem/dobę	

DZIEŃ _____

GODZINA KARMIENTA	ILE MINUT? PIERŚ:		DOKARMIANIE - ILE PODANO ML?		MOKRE PIELUSZKI	KUPKA
	Lewa	Prawa	Mleko odciągane	Mieszanka		

_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Podsumowanie:

Dnia	Razem karmień/dobę		Razem/dobę		Razem/dobę	

DZIEŃ _____

GODZINA KARMIENTA	ILE MINUT? PIERŚ:		DOKARMIANIE - ILE PODANO ML?		MOKRE PIELUSZKI	KUPKA
	Lewa	Prawa	Mleko odciągane	Mieszanka		

[illegible]

Podsumowanie:

Dnia	Razem karmień/dobę		Razem/dobę		Razem/dobę	

DZIEŃ _____

GODZINA KARMIENTA	ILE MINUT? PIERŚ:		DOKARMIANIE - ILE PODANO ML?		MOKRE PIELUSZKI	KUPKA
	Lewa	Prawa	Mleko odciągane	Mieszanka		

_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Podsumowanie:

Dnia	Razem karmień/dobę		Razem/dobę		Razem/dobę	

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single page from a notebook or ledger. It features a series of evenly spaced, light blue horizontal lines running across the width of the page. The lines are thin and uniform, providing a guide for writing. There are no vertical margin lines, headers, footers, or other markings present on the page. The background is a solid off-white color.

[illegible]

Najczęściej zadawane pytania

Kim jest doradca laktacyjny?

To położna, lub przedstawiciel zawodu medycznego, który w toku kształcenia podyplomowego, nabył odpowiednią wiedzę i umiejętności, aby profesjonalnie i odpowiedzialnie prowadzić specjalistyczne poradnictwo laktacyjne.

Kiedy zgłosić się po poradę do doradcy laktacyjnego?

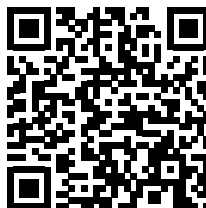
Zawsze warto upewnić się czy wszystko wykonujesz prawidłowo podczas karmienia. Ale jeśli tylko zauważysz jakiegokolwiek nieprawidłowości, takie jak bolesne brodawki, zastoje pokarmu, zbyt długie karmienia, niepokój dziecka w czasie karmienia, słabszy przyrost masy i inne, nie zwlekaj! Naprawdę większość trudności można pokonać i cieszyć się radością udanego karmienia.

Kontakt do Twojego doradcy laktacyjnego:

Aplikacje dla rodziców

Gdy oczekujecie na Maluszka **APLIKACJA CIAŻA+**

Gratulujemy przyszłym rodzicom! W aplikacji **Ciąża+** znajdziesz porady ekspertów, artykuły, wskazówki dotyczące kwestii zdrowotnych oraz interaktywne modele 3D, dzięki którym możesz monitorować rozwój swojego dziecka.



Gdy Wasz Maluszek jest już z Wami **APLIKACJA DZIECKO+**

Nowy członek rodziny? Gratulacje! **Wspieraj rozwój swojego dziecka** dzięki aplikacji **Dziecko+**. Aplikacja zawiera też wiele przydatnych artykułów oraz materiały wideo dotyczące karmienia piersią!



WIEDZA www.philipsavent.pl



Ważna informacja: informujemy o wyższości karmienia piersią nad karmieniem sztucznym oraz zalecamy stosowanie preparatów do początkowego żywienia niemowląt wyłącznie po zasięgnięciu porady osób posiadających kwalifikacje z zakresu medycyny, żywienia lub farmacji, w tym przede wszystkim lekarzy pediatrów, farmaceutów lub dietetyków albo innych osób profesjonalnie odpowiedzialnych za opiekę nad matką i dzieckiem.



Philips Polska Sp. z o.o. Al. Jerozolimskie 195B, 02-222 Warszawa

Infolinia: 22 397 15 06

Gdzie w Internecie znaleźć
dodatkowe informacje?

