**Zmiana mleka modyfikowanego w diecie maluszka – jak zrobić to dobrze?**

**Kiedy, jak i dlaczego zmieniamy mleko w diecie dziecka? Powodów może być mnóstwo, a nagła zmiana pokarmu może okazać się trudna zarówno dla rodzica, jak i dla maluszka. Eksperci programu edukacyjnego Nestlé Baby&Me zebrali garść cennych informacji na temat tego jak bezpiecznie i łagodnie wprowadzić do diety maleństwa nowe mleko modyfikowane.**

Mleko mamy to doskonale skomponowany zestaw składników odżywczych idealnie dopasowanych do potrzeb dziecka. **Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)** zaleca wyłączne [karmienie piersią](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/karmienie-piersia-najlepsze-bo-naturalne) przez pierwszych sześć miesięcy życia dziecka, a później, jeśli tylko jest to możliwe, kontynuowanie takiego sposobu karmienia.

Zdarza się czasem jednak tak, że [mama nie ma możliwości karmienia piersią](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/gdy-nie-mozesz-karmic-piersia) swojego maluszka. Rodzice stają wówczas przed ważną decyzją – [wyborem mleka modyfikowanego](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/jakie-mleko-modyfikowane-wybrac-dla-noworodka-0), które najlepiej zaspokoi potrzeby ich dziecka. Warto skonsultować to z pediatrą, który doradzi, jakie mleko będzie najodpowiedniejsze w przypadku konkretnego dziecka. Na rynku dostępna jest cała gama mlek modyfikowanych, które wspierają mamy w karmieniu niemowląt. **Dlatego wybierając to właściwe porozmawiajmy z naszym lekarzem i zaufajmy ekspertom od żywienia niemowląt i małych dzieci.**

**Dlaczego zmieniamy mleko modyfikowane?**

Brak dostępności niektórych mlek modyfikowanych na sklepowych półkach czy nietolerancja maluszka na ich skład lub formułę, wywołuje potrzebę przejścia na inny produkt. W takiej sytuacji możemy je zmienić, wybierając **mieszankę o bardzo dobrej tolerancji**. Najważniejsze jest jednak, aby monitorować samopoczucie dziecka, bowiem adaptacja nowości dla malutkiego brzuszka może trwać od kilku dni nawet do kilku tygodni.

Jeśli stoisz przed wyborem nowej mieszanki, eksperci radzą, aby kierować się wiekiem dziecka oraz kompozycją poszczególnych składników w mleku. To bardzo ważne, ponieważ produkty zawierają różne ich ilości, które powinny być dopasowane do aktualnych potrzeb rosnącego maluszka. Warto sięgać po sprawdzone składy zawierające [wysokiej jakości białko](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/bialko-jego-jakosc-i-ilosc-w-diecie-dziecka-ma-znaczenie), [oligosacharydy mleka kobiecego](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/oligosacharydy-mleka-kobiecego) i wspierające odporność [immunoskładniki](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/jak-wspierac-odpornosc-dziecka-immunoskladnikami) czyli witaminy i minerały.

**Zmiana mleka krok po kroku**

Nowe mleko wprowadzajmy stopniowo, bacznie obserwując reakcje maluszka. Pierwszego dnia przygotujmy jedną porcję nowego mleka następnego i podajmy ją dziecku np. na poranne karmienie. Kolejne tego typu posiłki wprowadzajmy **nie wcześniej niż po dwóch dniach.** **Warto wiedzieć, że jeśli oba produkty będą pochodziły z tej samej linii, od tego samego producenta, proces zmiany może być łatwiejszy.** Istotne jest trzymanie się podanych na opakowaniu zaleceń, które dotyczą przygotowania produktu. Dzięki temu dostarczymy maluszkowi odpowiednią ilość wartości odżywczych. Lepiej nie rozcieńczać i nie zagęszczać mleka, aby nie doprowadzić np. do zaparć.

**W przypadku zmiany mlek z mleka modyfikowanego jednego producenta na drugiego przydać może Ci się rozpiska z ilością posiłków oraz kolejnością podawania nowych mieszanek.** Jeśli chcesz możesz ją wydrukować i zawiesić np. na lodówce lub oznaczyć dni w swoim kalendarzu.

Brzuszek maleństwa jest bardzo delikatny, dlatego do wprowadzania jakichkolwiek zmian w żywieniu należy podchodzić ostrożnie, nawet do rozszerzania diety o mleko następne. Po zakończeniu okresu karmienia piersią, rodzice stają przed wyborem mleka kolejnego. Podawanie mleka modyfikowanego dzieciom powyżej 1. roku życia niesie ze sobą wiele korzyści. Maluchowi dostarczane są ważne składniki odżywcze – białka, immunoskładniki (cynku, żelaza, wit. A i C) ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego dziecka, wapń istotny dla zdrowia kości czy witaminy D.

Unikalna receptura **mleka następnego NAN OPTIPRO® Plus 2 HMO** dostarczy maluszkowi najwyższej jakości białko opracowane technologią OPTIPRO®, cenne immunoskładniki wspierające odporność oraz kultury bakterii L. reuteri – dokładnie takie jak w mleku mamy, a także [oligosacharyd mleka kobiecego](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/oligosacharydy-mleka-kobiecego-hmo-ukryta-bron-natury) 2’-FL – o strukturze identycznej jak oligosacharyd najliczniej występujący w mleku kobiecym ([HMO](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/oligosacharydy-mleka-kobiecego)).

**Mleka NAN 2 tworzone są na bazie 65 lat badań nad mlekiem kobiecym.** Aż 99% mam1, które wypróbowały mleko następne NAN OPTIPRO® Plus 2 HMO ze swoimi Maluszkami, poleca je także innym mamom.

Więcej cennych porad oraz informacji o składach mlek modyfikowanych możesz dowiedzieć się ze strony edukacyjnego programu dla rodziców [Nestlé Baby&me](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/jakie-mleko-modyfikowane-wybrac).

1Wynik testu przeprowadzonego w kwietniu 2020 r. przez TRND na grupie 487 mam z dziećmi.

***\*Ważna informacja.*** *Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie*

*karmione piersią, powinniście pamiętać, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia - rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Rezygnacja z karmienia piersią niesie ze sobą konsekwencje socjalne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Jeśli zdecydowaliście, że maluszek będzie karmiony piersią, przypominamy, że prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.*

**O Nestlé Polska S.A.**

**Nestlé Polska S.A. to, należący do grona liderów, producent m.in. produktów dla niemowląt i małych dzieci. W portfolio firmy znajdują się m.in. mleka modyfikowane, kleiki, kaszki, dania w słoiczkach, soki i nektary, deserki, przekąski i suplementy diety dostępne pod markami NAN 2, LITTLE STEPS 2, Gerber, Gerber Organic, Nestlé, BOBO FRUT, Yogolino, Sinlac czy NANCARE. Naszym celem jest nie tylko wspomagać rodziców w trosce o żywienie i zdrowie ich dzieci, ale także edukować ich w zakresie znaczenia diety dla prawidłowego rozwoju i wzrostu maluchów oraz zasad jej właściwego bilansowania.**