

# Karmienie mieszane

**1** Karmienie mieszane ma miejsce, gdy częściowo karmisz piersią, a częściowo butelką — pokarmem odciętym z piersi lub mlekiem modyfikowanym dla niemowląt.

**2** Karmienie mieszane umożliwia nakarmienie dziecka przez kogoś innego — na przykład w nocy lub gdy musisz wrócić do pracy.

**3** Musisz poczekać, aż karmienie piersią będzie dobrze wprowadzone, zanim rozpoczniesz karmienie łączone.

**4** Jeśli używasz mleka modyfikowanego dla niemowląt, karmienie mieszane ograniczy ilość pokarmu produkowanego przez Twój organizm.

**5** Jeśli wracasz do pracy, zacznij wprowadzać karmienie mieszane kilka tygodni przed powrotem do pracy, aby dziecko miało szansę przyzwyczać się do karmienia butelką.

**6** Na początek karm dziecko butelką raz w ciągu dnia, aby Twój organizm dostosował produkcję pokarmu.

**7** Może upłynąć trochę czasu, zanim dziecko przyzwycza się do karmienia butelką. Bądź cierpliwa i nie podawaj butelki, gdy dziecko jest zmęczone lub bardzo głodne.

**8** Spróbuj wprowadzić regularność, podając butelkę lub karmiąc piersią o tej samej porze każdego dnia.

**9** Mleko początkowe i mleko następne są sprzedawane w gotowych opakowaniach, które są wygodne przy karmieniu mieszanym.



**WAŻNA INFORMACJA:** Najlepszym sposobem karmienia niemowlęcia jest karmienie piersią, ponieważ mleko matki stanowi dla dziecka idealną zrównoważoną dietę i ochronę przed chorobami, a także zapewnia niemowlęciu i matce wiele pozażywnościowych korzyści. Zalecamy skonsultowanie się z pracownikiem służby zdrowia przy podejmowaniu decyzji o sposobie karmienia niemowlęcia. Należy również zasięgnąć profesjonalnej porady w zakresie przygotowania do karmienia piersią i jego utrzymania. W przypadku decyzji o karmieniu piersią, ważne jest stosowanie zdrowej, zrównoważonej diety. Mleko początkowe ma zastąpić mleko matki w razie podjęcia decyzji o niekarmieniu piersią lub braku możliwości karmienia piersią z jakiegokolwiek powodu. Decyzja o niekarmieniu piersią lub wprowadzeniu częściowego karmienia butelką zmniejszy ilość mleka matki. W razie podjęcia decyzji o niekarmieniu piersią z jakiegokolwiek powodu należy pamiętać, że od takiej decyzji praktycznie nie będzie odwrotu. Stosowanie mleka początkowego ma również konsekwencje społeczne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Mleko początkowe należy zawsze przygotowywać, stosować i przechowywać zgodnie z instrukcją na etykiecie, aby nie narażać zdrowia niemowlęcia.