

От биберон към лъжичка

След шестия месец храносмилателната система на бебето вече може да се справи с преработването на твърди храни, а и нуждата от желязо и белтъчини се увеличава.



Ако детето е готово за хранване, то само ще ти подскаже. Следи за тези знаци:

- иска да се храни по-често;
- вече може да контролира движението на главата си и да седи, като се обляга;
- спира да изважда езичето си извън устата, докато дъвче;
- слага предмети в устата си с ръце.

Първите опити

Първите хапки са по-скоро опит малкото да привикне към новите вкусове, отколкото истинско заместване на

кърменето. Започни като му предлагаш твърда храна веднъж дневно, след кърмене. Ако мъничето избутва пюрето с езичето си навън, виновник е естественият рефлекс, който му помага да суче. Не се тревожи за това – то постепенно ще свикне.

Подходящите храни

Първите каши/пюрета приготвяй с кърма или мляко за кърмачета. Чети внимателно етикетите на готовите каши и пюрета – никога не започвай с храни, които съдържат глутен! В началото разреждай до по-течна консистенция и

предлагай на малкото по лъжичка на ден, докато свикне с вкуса ѝ. Поднасяй отделно новите видове храни – така ще разбереш дали има алергия към някоя от тях.

Започни със сварени и добре намачкани картофи, тиква, морков, грах, зелен боб. От плодовете: банан, пъпеш, круша, ябълка. Избягвай твърди храни, които могат да предизвикат задавяне (ядки, хрупкави, сурови зеленчуци и плодове); обезмаслени продукти; сладки храни (бисквити, кексове и др.); солени храни (чипс, наденици, салами и др.); храни-алергени (белтъците на яйцата, кравето мляко, цитрусови плодове). Ако се притесняваш конкретно за някоя храна, попитай лекаря си.

Ако гетето отказва да яде...

Успешно сте преминали периода на хранване, но вместо да се радваш на добрия апетит на малкото, ти се сблъскаваш с нов проблем: злородно дете! Колкото и да се притесняваш, не бива да преминаваш линията, която разделя нормалното предлагане на храна от натрапчивото бутане на лъжицата в устата. Ето няколко полезни трика:

- Предложи на детето същата храна, която поднасяш на цялото семейство. Хапвайте заедно на масата, за да вижда примера ви.
- Давай му храната на малки порции и съобразявай количествата с възрастта му. Не забравяй непременно да го похвалиш след всяка изядена порция.
- Не настоявай, ако отказва. Просто отстрани порцията, без да мърмориш и да му се караш. Предложи друго, а ако не иска, просто не го храни известно време. Гладът ще си свърши работата.

- Детският вкус се мени. Периодите може да са с различна продължителност и вариации, но ти не забравяй, че отминават – предлагай разнообразна храна и все някога малчуганът ще се изкуши от нещо различно.

Свет

Дори след като въведеш твърдите храни в менюто на бебето, не бързай да го отбиваш. Не забравяй, че кърмата съдържа антитела, които му помагат да се справи с инфекциите в периода на все още негоразвита имунна система. Старай се то да свиква с различни вкусове и да получава нови питателни храни, но едновременно с това настоявай да продължава да суче.

При проблеми със хранването!

Стомашните неразположения, които не са предизвикани от вируси и инфекции, са сигнал за родителите, че е необходима промяна в хранителния режим на малкото. В периода на хранване е добре да имаш под ръка и хомеопатичния препарат „Гастрокинд“. Той повлиява много добре състояния като гадене, повръщане, гуария и запек при малките деца. При малчуганите до 1 година се приема по 1 таблетка на час (до 6 дневно в острата фаза). После се преминава към 1 таблетка по 4 пъти на ден. Над 1 година дозата се удвоява (2 таблетки по 6 пъти на ден).

