6 - 12 месеца



СТАТИИ

Предложения как да започнем захранването на бебето

Започването на захранването на бебето е вълнуващ момент. Вижте съветите на професионалистите как и кога да започнете въвеждането на отбибащи храни.

3минути За четене Ноем. 22, 2023

- Добре е да започнете в периода след 6-ия месец, тъй като бебето трябва да може да координира добре очите, ръцете и устата си. Уверете се, че то може да стои само в седнала позиция и да държи главата си изправена.
- Без значение дали ще предпочетете да започнете с пюрета, каши или ще изберете захранване, водено от бебето, или комбинация от двете, разнообразното хранене е ключово, за да осигурите необходимите на бебето хранителни вещества.
- Въвеждането на нови вкусове трябва да става веднъж дневно, с постепенно увеличаване на количеството и разнообразието, като следите реакциите на бебето към всяка храна.
- Ориентировъчното количество за начало е около 5-10 чаени лъжички (около 30 гр) на едно хранене. Поетапно можете да увеличавате количеството, давайки му две немлечни хранения на ден, а след това и до три пъти дневно.
- Преди да започнете първото хранене се уверете, че бебето не е уморено - може да му отнеме повече време да свикне с храненето с лъжица, затова бъдете търпеливи.
- Ако бебето Ви е по-гладно и проявява повече интерес към новите неща, използвайте момента за въвеждане на нови вкусове.
- Сложете го да седне добре изправено в детското столче без възможност за разсейване от телевизор, телефон и таблет.
- Започнете с малко количество от млечното хранене, за да се успокои и да утолите глада му.
- За първото хранене използвайте пюре от зеленчук. Последните изследвания показват, че захранването със зеленчуци подпомага за изграждането на здравословни хранителни навици у детето в бъдеще.
- Опитайте се да въвеждате един зеленчук на 3 до 5 дни например броколи, пащърнак, цвекло или тиквичка. Бъдете готови с камерата - ще може да заснемете забавните му реакции и гримаси.
- Повторете процеса, но този път с по-горчивите зеленчуци.
- Не забравяйте, че за приемането на нов вкус може да се наложи да опитате до 8 пъти, така че не се отказвайте! За

да установите реакция за непоносимост към новата храна, Ви е необходима дори само една лъжичка.

- Водете си дневник на храненията, закачен на видимо място, за да следите какви храни е опитвало бебето ви и колко пъти.
- Не му давайте повече от един нов вкус наведнъж. Ще можете да комбинирате различните храни след няколко седмици, когато се уверите, че бебето ги приема добре.
- Окуражавайте бебето, когато опитва нещо ново.
- Схемата му за захранване трябва да съдържа основните хранителни групи - плодове, зеленчуци, зърнени култури и храни с нишесте, месо, млечни продукти, риба и храни, с високо съдържание на протеин, мазнини.
- Разнообразното хранене е ключово за осигуряването на необходимите хранителни вещества за развитието и растежа като Желязо, Калций, Витамин С, Витамин А, Витамин D и Омега-3 мастни киселини.
- Режими на хранене като веганство и вегетарианство не се препоръчват за децата, особенно за бебетата. Този период е важен, за да създадете правилни хранителни навици, а на един по-късен етап от живота му, Вашето порасно вече дете само ще реши какъв режим да следва.
- Храни, които да избягвате? Целите ядки, личиите и гроздето създават риск от задавяне - уверете се, че са добре нарязани. Пастетите, суровите морски дарове и меките сирена носят риск от натравяне и не са подходящи за деца под 2 години.
- Бъдете модел за подражание. Бебетата са любопитни и ако Вие видимо се наслаждавате на храната в чинията си, те ще имат по-голям интерес да я опитат.
- Не забравяйте, че между 6-ия и 8-ия месец млечното хранене все още осигурява две трети от дневния прием на калории за бебето. Затова обръщайте повече внимание на качеството на храната, която му предлагате, отколкото на количеството.
- Искате да приложите захранване, водено от бебето? Вижте нашите съвети.