Τι κάνουμε όταν το βρέφος αρνείται να καταναλώσει κάποιες καινούριες τροφές;

Μην αποθαρρύνεστε και δοκιμάστε να του τις προσφέρετε ξανά και ξανά. Είναι αναμενόμενο τα βρέφη, αλλά και τα μεγαλύτερα παιδιά, να χρειαστεί να δοκιμάσουν μία νέα τροφή 8 - 10 φορές ή και περισσότερες, πριν τελικά την αποδεχτούν.

Πώς πρέπει να δίνουμε τις τροφές;

- Ταΐστε το μωρό σε καθιστή αναπαυτική θέση, σε ασφαλές και καθαρό περιβάλλον και με τα κατάλληλα σκεύη για την ηλικία του, προσφέροντας το φαγητό αργά, με υπομονή και χωρίς πίεση.

- Αφήστε το μωρό να πειραματιστεί με τις νέες τροφές, να παίξει με αυτές και να τρώει μόνο του ανάλογα με τις αναπτυξιακές του δυνατότητες.

- Μάθετε να αναγνωρίζετε πότε πεινάει και πότε έχει χορτάσει.

- Μην αφήνετε το βρέφος να τρώει χωρίς την επίβλεψη ενήλικα.

Μέχρι ποια ηλικία δίνουμε αλεσμένες τροφές;

Οι αλεσμένες τροφές θα πρέπει σταδιακά να αντικαθίστανται από ψιλοκομμένες και εν συνεχεία από μικρά κομμάτια που το βρέφος θα μπορεί να πιάσει και με τα χέρια του και να καταναλώσει μόνο του. Αποφύγετε την πολτοποίηση των τροφών μετά τον 10ο μήνα ζωής.

Ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγονται κατά τον 1ο χρόνο της ζωής;

- το φρέσκο γάλα
- το αλάτι
- η ζάχαρη
- οι χυμοί φρούτων
- το μέλι
- τα αφεψήματα (π.χ. τσάι, χαμομήλι)
- οι ολόκληροι ξηροί καρποί
- τα ολόκληρα στρογγυλά φρούτα

Επίσης, συστήνεται να αποφεύγεται η υπερβολική κατανάλωση πρωτεϊνών, για παράδειγμα μέσω της κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων.



√ Με το τέλος του 1ου χρόνου της ζωής το βρέφος μεταβαίνει στη διατροφή της υπόλοιπης οικογένειας, που θα πρέπει να είναι υγιεινή, ισορροπημένη και να ακολουθεί την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Η εισαγωγή των στερεών τροφών στη διατροφή του βρέφους

Συμβουλές για γονείς και φροντιστές

Οι συστάσεις βασίζονται στην πλέον πρόσφατη επιστημονική τεκμηρίωση και διαμορφώθηκαν το 2018 από επιστημονική επιτροπή στην οποία συμμετείχαν μέλη της Εθνικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής και της Εθνικής Επιτροπής Μητρικού Θηλασμού.

ΑΘΗΝΑ 2019

Ποια είναι η ιδανική τροφή για το μωρό μου μετά τη γέννησή του;

Η ιδανική τροφή για το μωρό σας είναι το μητρικό γάλα. Ο μητρικός θηλασμός είναι ο φυσιολογικός τρόπος διατροφής του βρέφους που του εξασφαλίζει την ιδανική αύξηση, ανάπτυξη και υγεία.
Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά το βρέφος να θηλάζει αποκλειστικά για τους πρώτους 6 μήνες της ζωής του.
Το χρονικό αυτό διάστημα το μητρικό γάλα μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του χωρίς να χρειάζεται η προσθήκη άλλης υγρής (π.χ. νερό, χαμομήλι, χυμό) ή στερεάς (π.χ. κρέμες) τροφής.
Αν δεν θηλάζετε, τότε το μωρό σας πρέπει να λαμβάνει τροποποιημένο γάλα 1ης βρεφικής ηλικίας.

Πότε ξεκινάμε να δίνουμε στερεές τροφές;

Η εισαγωγή των στερεών τροφών, τόσο για τα βρέφη που θηλάζουν όσο και για όσα τρέφονται με ξένο γάλα, συνιστάται να γίνεται στο 2ο εξάμηνο της ζωής, δηλαδή με τη συμπλήρωση του 6ου μήνα και σε καμία περίπτωση πριν τη συμπλήρωση του 4ου μήνα ζωής. Προϋπόθεση για να ξεκινήσει το βρέφος την κατανάλωση των στερεών τροφών είναι να μπορεί να κάθεται (με υποστήριξη), να στηρίζει καλά το κεφάλι του στην καθιστή θέση, να δείχνει ενδιαφέρον για τις τροφές, να ανοίγει το στόμα όταν του προσφέρεται τροφή, να δέχεται το κουτάλι χωρίς να το σπρώχνει προς τα έξω και να καταπίνει την τροφή χωρίς να πνίγεται.

Ο μητρικός θηλασμός συνεχίζεται και μετά την εισαγωγή των στερεών τροφών στη διατροφή του βρέφους;

Ναι, εφόσον το βρέφος θηλάζει ο μητρικός θηλασμός συνεχίζεται έως τα 2 έτη της ζωής ή και περισσότερο, όσο επιθυμεί η μητέρα και το παιδί.

Υπάρχει συγκεκριμένη σειρά που δίνουμε τις στερεές τροφές;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη σειρά.
Αρχικά, ιδιαίτερα αν το μωρό σας θηλάζει αποκλειστικά, προτιμήστε τροφές που αποτελούν πλούσιες πηγές σιδήρου, όπως το κόκκινο και λευκό κρέας και το ψάρι.
Ξεκινήστε προσφέροντας στο μωρό σας μικρή ποσότητα συνδυασμού τροφίμων, όπως κρέας, λαχανικά, φρούτα. Σταδιακά αυξήστε την ποικιλία, την ποσότητα και τη συχνότητα που τα προσφέρετε.

Πόσο γρήγορα μπορούμε να προσθέσουμε τα διάφορα τρόφιμα στη διατροφή του βρέφους;

Εφόσον το βρέφος αποδέχεται τις τροφές, δε χρειάζεται να καθυστερεί η εισαγωγή τροφίμων, ακόμα και των κοινών αλλεργιογόνων στο διαιτολόγιο του μωρού σας.
Μέσα σε λίγους μήνες το διαιτολόγιό του μπορεί να αποτελείται από μεγάλη ποικιλία τροφίμων όπως κρέας, φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, όσπρια, αυγά, ψάρια, ζυμωμένα προϊόντα αγελαδινού γάλακτος (γιαούρτι και τυρί) ίχνη ξηρών καρπών.

Οι συμβουλές αυτού του εντύπου αποτελούν γενικές συστάσεις για υγιή τελειόμηνα βρέφη, ωστόσο ο παιδίατρος θα κρίνει αν πρέπει να προσαρμόσει κάποιες από αυτές με βάση τις ιδιαιτερότητες και ανάγκες του εκάστοτε βρέφους.



10ς χρόνος

Οι συστάσεις βρίσκονται διαθέσιμες στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας
www.moh.gov.gr
άξονας «Υγεία»
ενότητα «Δημόσια Υγεία»

ΕΘΝΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ