



מאמר

תשובות לשאלות ששאלתן את דנה זרמון

אתן שאלתן את דנה, היועצות של מטרנה משיבות:

לאור שאלות צרכנים על המוצרים השונים החלטנו לענות על הסוגיות שמעניינות הורים.

המידע אינו מהווה המלצה רפואית וניתן לקבל מידע נוסף על המוצרים בעמודי המוצר באתר.

*לתשומת לב : חלב אם הוא המזון הטוב ביותר לתינוק.

1. האם למטרנה A.R. יש גם שלב 2?

תופעת הריפלוקס , גלוי או סמוי, היא אכן תופעה מאתגרת בה נרצה להקל על התינוק עד כמה שניתן. מטרנה A.R. ייעודית לפליטות מרובות - המוצר מתאים לשימוש החל מלידה ואילך וניתן להשתמש בו כל עוד יש צורך בו.

ריפלוקס יכול להימשך עד גיל חצי שנה ולרוב יחלוף עד גיל שנה עם הבשלת הסוגר שבין הקיבה לושט וכשהתינוק מסוגל להחזיק את עצמו באופן יציב. כל עוד התופעה נמשכת ניתן להמשיך ולהשתמש במוצר. לרוב מטרנה זו ניתנת בהנחיה רפואית כך שבשאלה שלך תוכלי להתייעץ עם הרופא.

2. תינוקות יונקים שמשלבים מטרנה איזה סוג הכי מתאים? וכמה זמן לנסות כדי להבין אם זה מתאים או לא?

מטרנה גולד הינה סדרת תמ"ל עם הרכב ייחודי המכילה רכיב חדשני מסוג HM-O ופרוביוטיקה בכל השלבים. (ה-HM-O שבמוצר אינו מופק מחלב אם)

אך יחד עם זאת, לכל תינוק ומשפחה צרכים ייחודים וכל אחת מסדרות מטרנה תספק לתינוק את צרכיו התזונתיים ועומדת בדרישות המחמירות של הסטנדרטים למזון תינוקות.

נשמח לשוחח איתך ולייעץ לך להתאמת סוג המטרנה בהתאם לצורכי התינוק שלך ולהדריך אותך בשילוב תמ"ל בתהליך הדרגתי.

את מוזמנת ליצור איתנו קשר בטלפון 1800-32-33-33



3. נמצאת עם מוצר אחר ורציתי מטרנה אבל עושה לילד כאבים ועצירות, מה ניתן לעשות?
והאם אפשר להעביר?

מטרנה מציעה מגוון של סדרות וסוגים על מנת לאפשר להורים בחירה בהתאם לצרכים

האישיים והמשתנים של כל אחד. נשמח לשוחח איתך על מנת להבין יותר במה הדברים אמורים (בן כמה התינוק, איזה סוג מטרנה ניסית עבורו כמה זמן ניסית את המטרנה [וכו'..) ולייעץ לך לסוג המטרנה המותאם לתינוקך. את מוזמנת ליצור איתנו קשר בטלפון 1800-32-33-33.

4. למה מעבר בין שלבים מומלץ באופן הדרגתי ולא פשוט בבת אחת?

כל שלב במטרנה מותאם לצרכים התזונתיים המשתנים עם הגיל.

בתזונת תינוקות- כדאי לבצע מעברים בהדרגה ולאט, לכן מומלץ גם מעבר הדרגתי בין השלבים השונים, אמנם ישנם תינוקות שלא יחוו בהבדל אבל כדי ללכת על "בטוח" אנו ממליצים לעשות מעבר הדרגתי, בעיקר בתינוקות קטנים. יחד עם זאת מעבר הדרגתי אינו חובה והוא רק בגדר המלצה ומיועד בעיקר לתינוקות המתקשים לשינויים תזונתיים.

5. האם צריך להחליף את מטרנה קומפורט אחרי חצי שנה?

מטרנה קומפורט מכילה את כל הרכיבים הדרושים לגדילה ולהתפתחות [כך שניתן לתת אותה מגיל לידה ומעלה. זוהי מטרנה ייחודית דלה בלקטוז עם תוספת של רכיב פרוביוטי *L.reuteri* - ברישיון מבית BioGaya שהוכח מחקרית כעדין לעיכול. הרכיב הפרוביוטי הוכח כמפחית משך בכי במצבי 'קוליק'/גזים ובנוסף מטרנה קומפורט מכילה את רכיב ה- HM-O. (ה- HM-O שבמוצר אינו מופק מחלב אם)

בגיל חצי שנה מצופה שמערכת העיכול תהיה בשלה יותר משהייתה ולכן ניתן לעשות מעבר הדרגתי למטרנה גולד שלב 2.

6. אם מתחילים לתת מטרנה בגיל חצי שנה להתחיל ישר משלב 2?

מגיל חצי שנה הצרכים התזונתיים גדלים [ושלב 2 הותאם לכך ולכן הבחירה באיזה שלב לבחור הינה בהתאם לגיל התינוק, גם אם מדובר בהתנסות ראשונה עבורו בתמ"ל. שימי לב, התנסות ראשונה מומלצת בשעות הבוקר לשלילת רגישות ובחינת תגובות התינוק. נשמח לשוחח איתך ולייעץ לך להתאמת סוג המטרנה לצורכי התינוק שלך מבין הסוגים הקיימים. את מוזמנת ליצור איתנו קשר בטלפון 1800-32-33-33.

7. מה ההבדל בין מטרנה הרגילה לגולד?

מטרנה גולד הינה סדרת תמ"ל עם הרכב ייחודי המכילה רכיב חדשני מסוג HM-O ופרוביוטיקה בכל השלבים.

HM-O הוא הרכיב השלישי בכמותו בחלב אם. אלו פחמימות ייחודיות שקיימות באופן טבעי בחלב אם הן משמשות תפקיד במע' החיסון של התינוק: ה-HM-O שבמוצר אינו מופק מחלב אם.

כמו כן, מטרנה מציעה מגוון של סדרות איכותיות על מנת לאפשר להורים בחירה בהתאם לצרכים האישיים והמשתנים של כל אחד.

כל בחירה ממגוון סדרות התמ"ל של מטרנה תספק לתינוק את כל צרכיו בהתאם לדרישות המחמירות של הסטנדרטים המחמירים למזון תינוקות.

ניתן להירשם באתר מטרנה לקבלת קופונים והטבות. בשאלות נוספות את מוזמנת ליצור איתנו קשר בטלפון 1800-32-33-33

8. הילד שלי בן 7 חודשים ולא רוצה יותר מטרנה בכלל רק אוכל, מה עושים?

חשוב לדעת כי המלצות משרד הבריאות הן לתת לתינוק חלב אם/תמ"ל לפחות עד גיל שנה על מנת לספק את כל צרכיו התזונתיים.

לעיתים, עם ביסוס ארוחות מוצקים, מתגלית העדפה לארוחות הניתנות בכפית.

במקרה זה תוכלי להציע לתינוק דייסה לאכילה בכפית. להכין תמ"ל, להעביר לקערה, להוסיף דייסת מטרנה ולהציע ארוחה בכפית.

את הדייסה תוכלי להוסיף לכל כמות של תמ"ל, כשכמות הדייסה המוספת היא בהתאם לסמיכות הרצויה לך.

לייעוץ נוסף והסבר נוסף בנוגע להוראות ההכנה נשמח לשוחח איתך בטלפון

1800-32-33-33.

9. הבת שלי בגיל חצי שנה. כמה היא צריכה לאכול בבקבוק בממוצע?

לכל תינוק הצרכים התזונתיים האישיים שלו. כל תינוק נולד עם מנגנון מווסת של רעב ושובע, גם בתך, כך שהיא הקובעת הבלעדית את הכמויות בארוחה ואת מרווחי הזמן בין הארוחות. ישנם תקופות המתאפיינות בקפיצות גדילה. בתקופות אלו התינוק מגדיל את

צרכיו התזונתיים ועליכם להמשיך ולהאכילה בהתאם לסימני הרעב והשובע שלה. במידה ומסיימת את תכולת הבקבוק ולתחושתכם נשארה רעבה והיתה אוכלת עוד, זה הסימן להעלות את הכמות בבקבוק. תסמכו עליה שידעת לאזן ולספק את כל צרכיה התזונתיים ותוכלו לוודא זאת במעקבי משקל בטיפת חלב, כל עד עולה על עקומת הגדילה האישית שלה. עד גיל חצי שנה מצופה היה שתכפיל את משקל הלידה שלה.

10. איך נכון לעבור מתמ"ל אחד לשני?

על מנת לסגל את מערכת העיכול של התינוק בהדרגה לשינויים בהרכב התמ"ל מומלץ לבצע זאת באופן הדרגתי:

בבוקר נותנים 200 מ"ל מהתמ"ל "החדש" ובמהלך היום ממשיכים עם התמ"ל הקודם.

למחרת עולים ל2 ארוחות 200 מ"ל מהתמ"ל "החדש" ובמהלך היום ממשיכים עם התמ"ל הקודם.

וכך כל יום עולים בעוד ארוחה 200 מ"ל מהתמ"ל "החדש" עד להשלמת המעבר .

בשאלות נוספות ניתן ליצור איתנו קשר בטלפון 1800-32-33-33.

11. צריך להחליף כל פעם בקבוק אחד ביום? לזה התכוונת?

נכון,

על מנת לסגל בהדרגה את מערכת העיכול של התינוק לשינוי בהרכב התזונתי המעבר בין השלבים מומלץ באופן הדרגתי ומתבצע באופן הבא :

בבוקר נותנים שלב 3 ובמהלך היום ממשיכים עם שלב 2 .

למחרת עולים ל2 ארוחות של שלב 3 ובמהלך היום ממשיכים עם שלב 2 .

בשאלות נוספות ניתן ליצור איתנו קשר למרכז ליעוץ תזונתי בטלפון 1800-32-33-33.

12. איך מעבירים למטרנה? הילדה מקבלת בקבוק שאוב בערב.

התנסות ראשונה מומלצת בשעות הבוקר לשלילת רגישות ובחינת תגובות התינוקת.

נשמח לשוחח איתך ולייעץ לך בנושא. להתאמת סוג המטרנה בהתאם לצורכי התינוקת שלך. את מוזמנת ליצור איתנו קשר בטלפון 1800-32-33-33.

13. קניתי בטעות דייסה משולב תמ"ל, האם אפשר להוסיף כף דייסה ל150 מ"ל מטרנה של תמ"ל?

מטרנה "גם וגם" הינו מוצר משולב תמ"ל ודייסה ולכן את האבקה יש להוסיף *למים בלבד*, על פי הוראות ההכנה המופיעות על האריזה .

14. מה ההמלצה לפגים? בגיל 6 חודשים לעבור לשלב 2 או לחכות לפי מספר השבועות שחסר לתינוק מההיריון?

במקרה של פגים, המעבר לשלב 2 הינה לפי הנחית רופא (מומלץ לפי גיל מתוקן, אלא אם קיבלתם הנחיה רפואית אחרת .)

15. מאיזה גיל מתחילים להוסיף דייסה לבקבוק מטרנה? ובאיזה כמות?

מגיל חצי שנה ניתן לשלב דייסה במטרנה. התנסות ראשונה מומלצת בשעות הבוקר לשלילת רגישות ובחינת תגובות התינוק.

על פי הוראות ההכנה המופיעות על האריזה להזנה מבקבוק יש להוסיף 2 כפות מטבח מהדייסה ל180 מ"ל מוכן.

להזנה מכפית יש להוסיף 4 כפות מטבח מהדייסה ל180 מ"ל מוכן .

יחד עם זאת אלו הן הנחיות כלליות בלבד.

את הדייסה תוכלי להוסיף לכל כמות של תמ"ל. כשכמות הדייסה המוספת היא בהתאם לסמיכות הרצויה לך .

שימוש בדייסה מצריך לרוב מעבר לפטמה רב שלבית או מוצלבת המותאמים למעבר מזון סמיך אך גם כאן תלוי כמה דייסה תוסיפי כך שאם תוסיפי רק כף אחת מהדייסה יתכן ותוכלי להשתמש בפטמה מספר 2 או 3.

התאימי את גודל הפטמה לקצב הזרימה מהבקבוק ולקצב אכילת התינוק.

16. הבן שלי בקרוב בן שנה והוא עדיין בשלב 2 גולד, מתי מומלץ לעשות את המעבר לשלב 3 ? איך? למה?

הרכבו התזונתי של שלב 3 שונה מעט משלב 2 והוא מותאם ללפעיטות החל מגיל שנה כהשלמה תזונתית לתפריט המוצקים.

לפיכך יש הבדלים במינון הויטמינים והמינרלים והתאמה של הרכב החלבונים לקראת המעבר לחלב פרה (שמותר החל מגיל שנה) ולכן בהחלט כדאי לעבור משלב 2 לשלב 3.

את המעבר ניתן לעשות באופן הדרגתי:

בבוקר נותנים שלב 3 ובמהלך היום ממשיכים עם שלב 2

למחרת עולים ל2 ארוחות של שלב 3 ובמהלך היום ממשיכים עם שלב 2 .

וכך כל יום עולים בעוד ארוחה של שלב 3 עד להשלמת המעבר .

לרוב מגיל שנה הבקבוק ניתן בקצוות היום-בוקר ו/או ערב -כך שבמקרה זה המעבר בין השלבים הינו קצר ומהיר

בשאלות נוספות ניתן ליצור איתנו קשר למרכז ליעוץ תזונתי בטלפון 1800-32-33-33 .

17. עברתי ממטרנה קומפורט למטרנה אקסטר קייר והילד פולט מלא, למה?

כל שינוי תזונתי יכול להשפיע על מערכת העיכול של התינוק לרוב עד להסתגלות מערכת העיכול שלו .

על מנת להקל על התינוק במעבר ממטרנה קומפורט למטרנה אקסטר קייר, ההמלצה היא לעשות מעבר הדרגתי :

בבוקר נותנים מטרנה אקסטר קייר ובמהלך היום ממשיכים עם מטרנה קומפורט .

למחרת עולים ל2 ארוחות של מטרנה אקסטר קייר ובמהלך היום ממשיכים עם מטרנה קומפורט .

וכך כל יום עולים בעוד ארוחה של מטרנה אקסטר קייר עד להשלמת המעבר . במידה ועדיין עולות שאלות

נשמח להמשיך לשוחח איתך ולייעץ לך [בן כמה התינוק,האם עשית מעבר הדרגתי למטרנה אקסטר קייר וכו'] את מוזמנת ליצור איתנו קשר למרכז ליעוץ תזונתי בטלפון 1800-32-33-33.

18. אם מביאים פעם ב... תמ"ל ו-99% זה חלב אם. גם צריך לעבור בהדרגה?

במקרה זה אין צורך במעבר הדרגתי .

19. בגיל חצי שנה התינוקות לא אמורים לאכול כבר ירקות מעוכים ולהפסיק עם המטרנות וכדומה?

החל מגיל חצי שנה ובהתאם לסימני המוכנות של התינוק תפריט התינוק יכול להתרחב ולהתחיל להתבסס עם מזונות משלימים. בהתאם לקצב ההתקדמות של התינוק, סביב גיל זה, יתבססו 2 ארוחות מוצקים לרוב של פירות וירקות כאשר אט אט ניתן לשלב בהם מרכיב חלבוני ועוד. שאר הארוחות יהיו חלב אם/תמ"ל על מנת לספק את כל צרכיו התזונתיים.

בנוסף, לחלב אם/ תמ"ל ניתן לשלב גם דייסה כארוחת מוצקים בכפית .

את מנת הפירות ניתן לגוון עם טחינה גולמית/שקדיה/אבוקדו/חמאת בוטנים טבעית ואת מנת הירקות עם עוף/הודו/דג/בקר, קטניות כעדשים כתומות ואף פחממה כמו פתיתים/פסטה/קוסקוס וכו'.

את מוזמנת להצטרף לקבוצת וואטס אפ של מטרנה המלווה על ידי דיאטנית ונקראת "טעימות או לא להיות"

שם ניתן להמשיך ולהתייעץ ולהיות חלק מקהילת אימהות ואבות הנמצאים איתך באותו שלב בבביסוס ארוחות הנעשה מגיל חצי שנה .

על מנת להצטרף לקבוצה יש לשלוח במייל את בקשתך materna@il.nestle.com

20. האם זה נכון שעדיף לא לעבור לשלב 3 כי זה מלא סוכר/פחות בריא משלב 2?

הרכבו התזונתי של שלב 3 שונה מעט משלב 2 והוא מותאם לפעוטות החל מגיל שנה כהשלמה תזונתית לתפריט המוצקים.

לפיכך יש הבדלים במינון הויטמינים והמינרלים והתאמה של הרכב החלבונים לקראת המעבר לחלב פרה (שמותר החל מגיל שנה) ולכן בהחלט כדאי לעבור משלב 2 לשלב 3.

חשוב להדגיש ששלבי 3 של מטרנה אינם מכילים סוכר לבן וגם ללא חומרי טעם וריח,

בדיוק כמו שאר שלבי המטרנה, כך שהפעוט ימשיך לקבל את התמ"ל בטעמו הטבעי וללא תוספות גם בגיל שנה ואילך.

21. מגיל חודשיים העברתי את התינוקות שלי מחלב אם למטרנה קומפורט היא בת חצי שנה. צריכה להחליף לגולד?

מטרנה קומפורט הוא תמ"ל ייעודי המתאים לשימוש במצבי אי נוחות במערכת העיכול כגון גזים וקוליק וגם עבור תינוקות הסובלים מעצירות או משלשולים

תקופת הגזים נמשכת לרוב עד גיל 3-4 חודשים בממוצע ולכן זה פרק הזמן שרוב ההורים משתמשים במטרנה קומפורט.

מצופה שבגיל חצי שנה מערכת העיכול שלה תהיה בשלה יותר משהיתה ולכן תוכלי לעשות מעבר הדרגתי למטרנה גולד, כשבגיל חצי שנה השלב המתאים הוא שלב 2.

מעבר הדרגתי נעשה באופן הבא:

בבוקר נותנים בקבוק של גולד שלב 2 וכל היום ממשיכים עם הקומפורט,

למחרת עולים ל 2 ארוחות של גולד 2 ובמהלך היום ממשיכים עם הקומפורט.

כל יום עולים בארוחה עד להשלמת המעבר.

בשאלות נוספות ניתן ליצור איתנו קשר למרכז ליעוץ תזונתי בטלפון 1800-32-33-33.

22. גם משתמשת במטרנה, אבל אקסטרה קר. איזה מטרנה לבחור? היא או הגולד?

מטרנה גולד הוא פיתוח חדשני של מטרנה המאפשר להוסיף לתמ"ל את רכיב ה-H-MO- MO הוא הרכיב השלישי בכמותו בחלב אם. אלו פחמימות ייחודיות שקיימות באופן טבעי בחלב אם שם הם משמשות כבעלות תפקיד במע' החיסון של התינוק כך שההעדפה היא בכל גיל למטרנה גולד H-MO הינו רכיב רשות בתמ"ל ולכן ניתן להמשיך ולהזין את התינוק בכל סדרות מטרנה האחרות מהן נהנו מיליוני תינוקות לאורך השנים (ה-H-MO- שבמוצר אינו מופק מחלב אם).

אנו מציעים לכלל ההורים לנסות את מטרנה גולד. אם התינוק רגיל לאקסטרה קייר הוא צפוי להתרגל למטרנה גולד באופן דומה. ניתן כמובן להמשיך ולהשתמש באקסטרה קייר שהינה סדרה איכותית כשלעצמה. מטרנה מציעה מגוון של סדרות איכותיות על מנת לאפשר להורים בחירה בהתאם לצרכים האישיים והמשתנים של כל אחד.

כל בחירה ממגוון סדרות התמ"ל של מטרנה תספק לתינוק את כל צרכיו בהתאם לדרישות המחמירות של הסטנדרטים למזון תינוקות .

23. מה שונה בעצם בין השלבים?

ההרכב התזונתי של המטרנה משתנה משלב לשלב על מנת להתאים ללצרכים התזונתיים של התינוקות המשתנים עם הגיל. מגיל חצי שנה הצרכים התזונתיים גדלים ושלב 2 הותאם לכך.

בתזונת תינוקות- כדאי לבצע מעברים בהדרגה ולאט, לכן מומלץ גם מעבר הדרגתי בין השלבים השונים, אמנם ישנם תינוקות שלא יחוו בהבדל אבל כדי ללכת על "בטוח" אנו ממליצים לעשות מעבר הדרגתי, בעיקר בתינוקות קטנים. מה הכוונה? לדוגמא תינוק שעובר לשלב 2 ניתן לו ארוחת תמ"ל אחת של שלב 2 יום -יומיים, לאחר מכן ארוחה נוספת כך שבמשך מספר ימים נשלב בין השלבים עד למעבר מלא.

24. יאוו!! לא עשיתי מעבר הדרגתי. היא כבר 3 שבועות אוכלת משלב 2.. מקווה שזה לא בעיה.

ממש לא בעיה (:

מעבר הדרגתי מומלץ על מנת לסגל את מערכת העיכול של התינוק בהדרגתיות לשינוי בהרכב התזונתי, אך מעבר הדרגתי אינו חובה והוא רק בגדר המלצה ומיועד בעיקר לתינוקות המתקשים לשינויים תזונתיים.