



מאמר

## תזונת תינוקות [?] צעדים ראשונים

בחודשים הראשונים לחייו התינוק שלך ניזון ממזון אחד בלבד המספק לו את כל צרכיו. לפיכך חשוב שיהיה זה המזון הטוב ביותר עבורו - ואין בחירה טובה יותר מזו שאת יכולה לתת לו בעצמך.

חלב אם, שנועד לספק לתינוק את כל הדרוש לו בתחילת חייו, מכיל רכיבים תזונתיים

שיוצרים את המזון המושלם בשבילו.  
תינוקות בשבועות הראשונים לחייהם יאכלו, בדרך כלל, בין 8 ל-10 ארוחות ליממה.  
תדירות ההנקה יכולה להשתנות, יש להיות קשובה לצורכי התינוק שלך.

### **הנקה:**

בקרב הרופאים והחוקרים יש כיום הסכמה גורפת: חלב אם הוא המזון האידיאלי לתינוק שלך. חלב האם מכיל את כל הרכיבים התזונתיים שהתינוק שלך זקוק להם וכולל גם רכיבים חיסוניים חשובים.

להנקה יתרונות רבים <sup>2</sup> אולם ההחלטה להניק היא שלך בלבד, תני לאינסטינקטים האימהיים שלך להוביל אותך לפתרון שנכון עבורך.