



מאמר

שיטת השלבים בתמ"ל: איזה שלב מתאים לתינוק שלי?

אם תהיתם פעם למה צריך בכלל שלבים בתמ"ל, זה הזמן לגלות. אז איך עוברים משלב לשלב, מה ההבדל ביניהם ואיך יודעים מתי מגיע הזמן להיפרד מהבקבוק?

הרעיון הבסיסי בשיטת השלבים בתמ"ל הוא להתאים את ההרכב התזונתי לגיל התינוק ולהתפתחות שלו.

ההשראה לתמ"ל, היא כמובן חלב האם, חלב אם הוא המזון הטוב ביותר ומהווה מזון כולי או עיקרי בחודשי החיים הראשונים. הרעיון הבסיסי בשיטת השלבים הוא להתאים את ההרכב התזונתי לגיל התינוק ולהתפתחות שלו. חלב האם משתנה במהלך הנקה בודדת ואפילו למצב חיסוני שבו התינוק נמצא, כמובן שלתמ"ל אין יכולת לחקות את היכולת המופלאה הזו אבל בהחלט קיימים שינויים בין השלבים.

מה ההבדל בין השלבים השונים?

ראשית נגדיר את השלבים והגילאים השונים

שלב 1 ☐ מגיל לידה עד חצי שנה (0-6 חודשים)

שלב 2 ☐ מחצי שנה עד שנה (6-12 חודשים)

שלב 3 ☐ מגיל שנה ואילך (ניתן להגיש גם בכוס)

חשוב לציין כי כל תרכובות המזון לתינוק מחויבות בתקן מחמיר של משרד הבריאות ☐ דרישות הרכב ודרישות תזונתיות עבור תרכובות מזון לתינוקות ולפעוטות (תמ"ל) המבדיל בין שלבי 1 לתמ"ל המשך.

ישנם הבדלים ברמות הויטמינים והמינרלים למשל רמות הברזל, כמו כן ישנם הבדלים בהרכב החלבון, ייתכנו שינויים גם בהרכב הסוכרים.

איך מומלץ לעבור בין שלבים?

אנחנו ממליצים על מעבר הדרגתי בין השלבים השונים, אמנם ישנם תינוקות שלא יחוו בהבדל אבל כדי ללכת על "בטוח" אנו ממליצים לעשות מעבר הדרגתי, מה הכוונה? לדוגמא תינוק שעובר בין שלב 2 ל- 3 ניתן לו ארוחת תמ"ל אחת של שלב 3 יום -יומיים, לאחר מכן ארוחה נוספת כך שבמשך מספר ימים נשלב בין השלבים עד למעבר מלא.



לב אם הוא המדון הטוב ביותר לתינוק

בקצת היסטוריה. שיטת השלבים, נהוגה
כבר בישראל עשרים וחמש שנה.