



מאמר

מעבר למזונות משלימים

כיצד נכון לחשוף את התינוק למזונות משלימים, מתי כדאי להתחיל ואיך בדיוק עושים את זה?

לפי המלצות משרד הבריאות המעבר למזונות משלימים צריך להיעשות בגיל חצי שנה, בהדרגה, תוך המשך הנקה או תמ"ל, בהתאם לסימני מוכנות התפתחותיים של התינוק.

כמויות המזון תגדלנה בהדרגה, עד להגעה לכמות המתאימה לארוחה.

רצוי להתייעץ עם אחות טיפת חלב ועם רופא הילדים באשר למועד המדויק עבור תינוקך.

לא על האוכל לבדו

הרגלי תזונה נכונה נרכשים מגיל אפס.

הרגלי האכילה נלמדים כבר בגיל ילדות מוקדם והם עשויים לקבוע את הגישה של התינוק והתנהגותו כלפי האוכל.

סימני מוכנות למעבר למזונות משלימים

- יכולת לשבת, לעתים לבד ולעתים עם תמיכה.
- היכולת להחזיק את הראש והצוואר.
- סקרנות והתבוננות באוכל - תינוק בגיל זה כבר יכול להראות לכם כי הוא רוצה לאכול, בכך שהוא נשען קדימה לעבר המזון המוצע לו, ופותח את הפה או מושיט יד אליכם כשאתם אוכלים. מתבונן בכל נגיסה שלכם, במזון, במה שיש על השולחן. מאידך, הוא יכול להפגין סימני סלידה או שובע בכך שהוא נשען לאחור ומפנה את ראשו הצידה.

התבוננו בתינוקכם ונסו להבחין כיצד הוא מביע את עצמו בדרכים אלה, אם אינכם מזהים עדיין את סימני המוכנות המוזכרים מעלה ניתן להמתין מספר ימים ורק אז להתחיל את ההיכרות עם מזונות משלימים.

זכרו שמדובר על הליך נלמד ושלכל תינוק יש את הקצב וההעדפות שלו. אם תינוקכם דחה את מה שהצעתם לו זה לא בהכרח אומר שהוא לא מוכן או שהוא אינו אוהב את האוכל, זו פשוט הפעם הראשונה שהוא נתקל במזון חדש, במרקס ובטעם שונים מחלב האם או התמ"ל שהוא מכיר עד כה. הורים רבים עומדים בפני סיטואציה בה התינוק אינו מקבל את המזון החדש כפי שהם היו מצפים ולעיתים אף מסרב לאכול. מחקרים מראים כי יש תינוקות עבורם נדרשת הצגה חוזרת ונשנית של המזון (לעיתים אפילו עד 17 פעמים) עד שהם מסתגלים לטעם חדש. לכן חשוב שתיגשו לתהליך עם סבלנות ומתוך הבנה שזהו תהליך שהקצב שלו מוכתב ע"י התינוק וצריך להקשיב לאיתותים שלו לגבי שובע, אהבה או סלידה מהמזון ובשום פנים לא להכריח אותו לאכול.

איך מתחילים?

- להשיב בחיק או בכסא ייעודי להאכלת תינוקות
- לתת כפית ☐ שתיים מהמזון החדש ☐ אם מתנגד ☐ לא להכריח.
- אם זיהיתם התנגדות, ניתן לנסות שוב אחרי מספר ימים.

- חשוב שהחווייה תהיה טובה גם להורים וגם לתינוק
- רצוי להגיש את המזון בכפית לא בקבוק

- חשוב לזכור כי יש לחשוף את התינוק בכל פעם למזון אחד חדש, ולאחר יומיים שלושה להוסיף עוד מרכיב חדש.
 - כדאי להכיר את הטעם הטבעי של המזונות רצוי לא להשתמש במלח או אבקות מרק למינהן.
 - לאחר שירקות התקבלו היטב אפשר להוסיף מרכיב חלבוני ☞ עוף, הודו , בקר, טופו, קטניות ☞ כמובן מבושלים היטב ובמרקם מחיתי. לדוגמא ☞ מרק עוף עם ירקות.
 - לאחר שמחיות במרקם חלק מתקבלות היטב יש מקום להתחיל בחשיפה למרקם גס יותר למשל עם שילוב של פסטה ו/או אורז/ קינואה/ או דייסה כחלק מהארוחה.
- למעשה בהדרגה התינוק כבר יכול לאכול 2 ארוחות ביום שהן על בסיס מזונות משלימים.
- חשוב תחילה להרגיל תינוקות לאכילת מקורות עשירים בברזל כגון בשר בקר, הודו ועוף, דגים, קטניות ומזונות עשירים בוויטמין C כגון פירות וירקות, כל אלו מומלצים כמאכילים ראשונים.

הסדר השכיח בהכנסת מזונות משלימים לתפריט:

- פרי או ירק במרקם מחיתי.
- תערובת המורכבת ממספר פירות או ירקות יחד במרקם מחיתי ☞ לאחר שניסיתם כל פרי וירק בנפרד.
- ניתן לשלב עוף, בשר, הודו קטניות (שעועית / אפונה / עדשים), דגנים (אורז, שיבולת שועל, קינואה) על בסיס המזונות שהתינוק כבר נחשף אליהם כמו מחית מרק ירקות או פירות.

יש להציע מזונות גמילה בכפית בלבד אלא אם הצוות הרפואי המליץ אחרת. חשוב שהתינוק ילמד להכיר את תהליך האכילה: ישיבה, נגיסה מכפית, בליעה, מנוחה בין הנגיסות והפסקת האכילה כשהוא חש שבע. תהליך נכון של אכילה יסייע לתינוק לפתח הרגלי אכילה נכונים שילוו אותו בהמשך חייו.