



מאמר

טעימות לתינוק - אכילה נכונה מהכפית הראשונה

מתלבטים האם כבר הגיע הזמן לתת לתינוק מזונות נוספים?

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

התינוק. כמויות המזון תגדלנה בהדרגה, עד להגעה לכמות מספיקה לארוחה. מהי כמות מספיקה? זה משתנה בין תינוק לתינוק -הכוונה להגעה לנפח ארוחה שמשביע מספיק עד לארוחה הבאה.

מהם סימני מוכנות לאוכל?

החזקת ראש יציבה, סקרנות והתעניינות באוכל, הושטת יד לאוכל, היעלמות רפלקס דחיקת הלשון ועוד.

לעיתוי יש משמעות - חשוב לחשוף בזמן הנכון, מצד אחד להיות ערים ולחכות לסימני המוכנות של תינוקך ולא למהר להתחיל לפני היותו מוכן לכך(גם אם כבר מלאו 6 חודשים) ומאידך חשיפה מאוחרת מדי עלולה לגרום לחסרים תזונתיים (ברזל, אבץ, ויטמין D) התפתחות בעיות באכילה כגון העדפת מזונות נוזליים וסירוב להתקדם למזונות במרקם מוצק יותר.

המעבר מהנקה מלאה או האכלה מבקבוק לשילוב מזון מוצק הינו תהליך למידה הדרגתי בו נחשף התינוק, באמצעות סדרות של טעימות, לטעמים ומרקמים חדשים. חשיפה זו היא אחד מתהליכי הלמידה הראשונים של התינוק. הקניית הרגלי אכילה וגישה לאוכל מתפתחים כבר בשלב זה ולכן כדאי להגיע לשלב זה עם ידע וכלים כדי לעשות זאת באופן נינוח ורגוע ככל האפשר על מנת לאפשר תהליך מיטבי.

מתי מתחילים?

הוספת מזונות באופן הדרגתי לתפריט התינוק נחוצה למטרות תזונתיות והתפתחותיות: מאפשרת את המעבר ממזון לתינוקות נוזלי למוצק, הכרת טעמים ומרקמים חדשים ולימוד מעבר לאכילה בכפית (גלגול לשון, מיומנויות בליעה, תאום בין עין ליד).

איך מתחילים בטעימות לתינוק?

יש להכיר כל מזון בנפרד, בהדרגה, בשעות הבוקר, למשך 3 ימים על מנת לשלול רגישות או אלרגיה. במידה ומופיעים שלשול, חום, פריחה, אודם או הקאות יש לפנות לרופא. השתמשו בכפית מותאמת לתינוקות או אפילו באצבעות הידיים. מגע הגוף החמים לעיתים

מתי לנסות להתחיל?

מומלץ למצוא זמן בו התינוק לא רעב, שבע, חולה או עייף מידי להתנסויות חדשות על מנת שלא יקשר את החוויה לתסכול. הן התינוק הן ההורים צריכים להיות פנויים רגשית ונינוחים בתהליך. בדרך כלל עדיף לבצע את הטעימות לילד בשעות הבוקר כאשר הילד ערני וסקרן ☺ כחצי שעה לפני ההנקה או הבקבוק אליהם הוא מורגל. יש לכבד את תגובת התינוק למזון חדש, לא להאכיל בכוח ובמניפולציות. חשוב שתהיה אווירה רגועה ללא הסחות דעת על מנת שהחוויה תיזכר כחיובית

התינוק לא אוהב את הטעם?

כדאי לדעת שלפעמים כדי להכיר ולאהוב טעם חדש יש לנסות מספר פעמים. מילת המפתח היא סבלנות. שינוי לוקח זמן. מחקרים מראים שלפעמים זקוקים לחשיפה של 15-20 פעמים עד לקבלת טעם חדש. חשוב שתזכרו שלכל תינוק מנגנון רעב ושובע איתו הוא נולד, וחשוב לשים לב אליו ולהפסיק ברגע שהתינוק מראה סימני שובע.

עם אלו מזונות עדיף להתחיל בטעימות?

מתחילים עם מזונות במרקם מתאים ☺ מחית של פרי יחיד או ירק ובהדרגה שילוב של פירות, ירקות ודגנים ובהמשך ניתן לשלב גם מרכיב חלבוני כמו קטניות, עוף, הודו ועוד. חשוב לשלב בתזונת התינוק מקורות עשירים בברזל כגון בשר בקר, הודו ועוף, דגנים, קטניות. דייסות לתינוקות מועשרות בברזל בויטמינים ומינרלים וניתן לשלבן כארוחה בתפריט התינוק.

חשיפה לגלוטן

ע"פ ההנחיות ניתן לחשוף לגלוטן (שיבולת שועל, סולת, כוסמת וכו')
החל מגיל 6 חודשים בכל תינוקות

אנחנו כאן בשבילכם!

לא בטוחים מתי הכי כדאי לתת את הטעימות? הקטנטן מסרב לטעום? מתי אפשר
להתקדם לארוחה הבאה? היועצות שלנו כאן ללוות אתכם בכל ארוחה בטלפון או בוואטס
אפ.

למידע נוסף אודות: תזונת תינוקות