מאמר

התינוק שלי אוכל וגדל

כהורים לתינוקות קטנים הגדלים ומתפתחים במהירות, התזונה שלהם חשובה במיוחד. בגיל חצי שנה מתחיל שלב של מעבר למזונות משלימים ואיתו עולות שאלות רבות. לפניכם מדריך מקוצר

כמה כללים חשובים לפני שמתחילים

קודם כל חשוב לזכור שלא צריך למהר- התחלת המעבר למזונות משלימים צריכה להתחיל רק החל מגיל חצי שנה ורק כאשר התינוק מראה סימני מוכנות. משרד הבריאות מדגיש את החשיבות של מעבר הדרגתי, תוך המשך הנקה או הזנה בתרכובת מזון לתינוקות- תמ"ל ובהתאם לסימני המוכנות ההתפתחותיים של התינוק. חשוב לזכור שכל תינוק יראה סימני מוכנות לפי קצב ההתפתחות שלו וקיימת שונות בין תינוקות, אין צורך לערוך השוואות.

את סימני המוכנות אפשר לזהות די בנקל:

- אם התינוק מחזיק את ראשו באופן יציב ויושב (גם עם עדיין בחיק מבוגר ולא לגמרי לבדו)
- אם הוא מביע עניין באוכל שאתם אוכלים
- אם יש לו כבר יכולת תאום בין העיניים הידיים והפה כך שהוא מסוגל לאחוז ולהכניס מזונות לפיו באופן מכוון
- אם יש לו יכולת בליעת מוצקים- סימן שהוא מוכן.

זכרו שמדובר על הליך נלמד ושלכל תינוק יש את הקצב וההעדפות שלו.

ומה אם התינוק מסרב לטעום?

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, במרקם ובטעם שונים מחלב האם או התחליף שהוא הכיר עד כה. הורים רבים עומדים בפני סיטואציה בה התינוק אינו מקבל את המזון החדש כפי שהם היו מצפים ולעיתים אף מסרב לאכלו.
חשוב! מחקרים מראים כי יש תינוקות עבורם נדרשת הצגה חוזרת ונשנית של המזון (לעיתים אפילו עד 15-20 פעמים) עד שהם מסתגלים לטעם החדש. 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.

בשנת חיו הראשונה התינוק גדל ומתפתח בקצב מהיר וייחודי. השילוב של גדילה מהירה, צרכים תזונתיים גדלים ונפח קיבה קטן מדגיש את חשיבות התזונה לגדילה ולהתפתחות המוגברים מאידך מבינים עד כמה חשובה כל כפית שהתינוק מכניס לפיו וכי היא תהיה בעלת ערך תזונתי גבוה ממזון איכותי.

עם מה מתחילים?

בין המזונות הראשונים המומלצים לתינוק בשלב זה ניתן למצוא מזונות כמו: קטניות, דגנים, פירות וירקות העונה, בשר (עוף/הודו/בקר), דגים, ביצים ושמן זית.

מוצרי חלב מהווים מקור דל לברזל, ולכן חשוב להקפיד שלא יהוו מרכיב מרכזי בתזונת התינוק. ניתן לשלב מעט מוצרי חלב, לא ממותקים ולא חלב ניגר (כגון גבינה לבנה, יוגורט, לבן) כחלק מארוחה מגוונת ולא כבסיס העיקרי לארוחה.

אין לתת דבש וחלב ניגר לפני גיל שנה.

כמה טיפים חשובים להתחלה:

- מומלץ להתחיל בהצגת מזון חדש אחד בלבד בכל פעם על מנת לאפשר לתינוק להכיר ולהתרגל לכל טעם חדש בנפרד.
- אפשר להציע מזון חדש על בסיס טעם מוכר ואהוב כמו למשל דייסת דגנים ייעודית לתינוקות לחלב אם שאוב או תמ"ל.
- לא למהר ולשים על ילד תוית של "אינו אוהב " מזון כזה או אחר אלא לחזור ולהציע לו מזונות בשעות בהן הוא עירני , רגוע ולא רעב מאד . החזרה הנשנית באוירה רגועה ואוהבת מגבירה את הסיכוי להתקבלות המזון ע"י התינוק בסופו של דבר.
- על ההורים להציג מגוון מזונות בריאים לתינוק ולהרגיל אותו לאכול סביב שולחן האוכל ולא תוך כדי הסחת הדעת התינוק מחליט מה וכמה לאכול!
- הכי חשוב לשמור על אווירה מחויכת ונעימה בזמן הארוחה, אכילה היא תהליך למידה מתמשך ולתינוקות יש סקרנות טבעית ומוטיבציה לאכילה, חשוב שהתינוק יהיה פנוי ונינוח בזמן הארוחה, אם לא אכל בארוחה אחת תמיד יש את הארוחה הבאה.