מאמר

# אוכל לתינוקות: כל מה שחשוב לדעת על תזונת תינוקות בשנה הראשונה

מזל טוב!! בהתרגשות גדולה תינוק או תינוקת חדשים הצטרפו למשפחה. שנת החיים הראשונה מרגשת בכל יום מחדש, התינוק גדל ומתפתח ומתנסה בחוויות חדשות וחשובות, אחת החוויות המרכזיות בשנה זו היא חווית האכילה המאפשרת את הגדילה וההתפתחות. למעשה תוך שנה אחת בלבד, תינוקות עוברים מיניקה רפלקסיבית לאכילה עצמאית סביב שולחן המשפחה.

בחודשים הראשונים חווית האכילה מקנה לתינוק תחושת חום ובטחון. בהמשך, כאשר הם מתקדמים לאוכל לתינוקות שניתן להתנסות בו לבד, הם מקבלים תחושת עצמאות לצד סקרנות ממגוון הטעמים, הריחות והמרקמים, אותם הם פוגשים בפעם הראשונה.
האכלת התינוק היא כמעט תמיד האינטרקציה הראשונה בין התינוק לאימו, כביכול מדובר בפעולה טבעית ואינטואיטיבית אך לעיתים עלולים להיתקל בהתלבטויות וקשיים בדרך.
כמובן שישנה משמעות גדולה לבחירת המזונות שנבחר להציג לתינוק וכיצד נעשה זאת.
הצגת המזונות נעשית בשלבים תוך התאמה לגיל התינוק ולשלב ההתפתחותי שבו הוא מצוי, אך לא פחות חשוב האופן והדרך שבה מתרחש תהליך מתן האוכל והאכילה העצמאית בהמשך הדרך.

# הנקה וחשיבותה לתינוק

חלב אם הוא הרבה יותר ממזון - למעשה הוא נוזל ביולוגי בעל סגולות ייחודיות ותרומתו לתינוק ולאם המניקה היא רבה.
הנקה בלעדית היא ההזנה המומלצת ביותר עד גיל חצי שנה, והינה בעלת יתרונות תזונתיים, חיסוניים ובריאותיים ייחודים עבור האם ותינוקה.
ההרכב התזונתי של חלב אם מותאם ומספק את כל הצרכים התזונתיים שהתינוק צריך, בזכות הרכבו המופלא המכיל גם רכיבים ייחודים ופעילים שתפקידם בעיקר הגנה חיסונית.
הרכב חלב אם הוא דינמי ומשתנה במהלך כל תקופת ההנקה בהתאם לצרכי התינוק:
בימים הראשונים לאחר הלידה החלב נקרא קולסטרום. הקולסטרום הוא נוזל צהבהב , קצת יותר סמיך מחלב אם, הוא עשיר בנוגדנים החשובים כל כך לסיוע בהגנה החיסונית של התינוק בימיו הראשונים בעולם בנוסף הוא מכיר כמות גבוהה של חלבון מסוג whey שנחשב בעל ערך ביולוגי גבוה ומתעכל בקלות.
כמובן שגם האם המניקה נתרמת מההנקה- הנקה מפחיתה את הסיכון לחלות בסרטן השד והשחלות, סכרת סוג 2 ומספקת הגנה משמעותית ככל שתקופת ההנקה נמשכת זמן רב יותר, כמו כן בטווח הקצר הנקה מפחיתה את ההיארעות של דכאון לאחר לידה.
להנקה תנוחות רבות ואין תנוחה אחת עדיפה על השנייה, כשנוח לאם נוח לתינוק. עם זאת, חשוב לשים לב שהתינוק מצליח לתפוס היטב את הפטמה, מסובב כולו " בטן אל בטן" ולא רק הראש. יש לתת לתינוק לינוק בלי הגבלה ולסיים את הצד הראשון על מנת שיגיע לחלב העשיר בשומן. תנוחת הנקה נכונה מאפשרת הנאה מהנקה ללא כאב או חשש לפציעות.

# האם התינוק שלי אוכל מספיק?

מומלץ להניק בהתאם לסימני רעב ולא לפי שעות מוגדרות מראש. קשה למדוד את כמות

החלב בהנקה, אולם אם התינוק יונק 8 פעמים ביממה, מספק 6 חיתולים רטובים, רגוע ונינוח בסיומה וכמובן עולה במשקל כמצופה במעקב הגדילה סביר להניח שההנקה מספיקה.

חשוב לזכור שההנקה היא תהליך טבעי אבל לא תמיד אינטואיטיבי וקל, זה בסדר לשאול, להתייעץ ולקבל הכוונה והדרכה. ייעוץ הנקה ניתן גם בתחנות טיפת החלב הפרוסות ברחבי הארץ.

# אוכל לתינוקות בגיל חצי שנה ואילך

וואו.. התינוק גדל כל כך מהר וכבר הגיע לגיל חצי שנה , הוא כבר מגיב לשמו, מביע רגשות ונהנה ממשחק חברתי, מתחיל ללמוד לשבת, לאחוז בחפצים ולהעבירם מיד ליד ומתחיל לחקור את הסביבה בעזרת הידיים והפה.

בשלב זה חלק גדול מההורים כבר צריכים לחזור לעבודה ואצל אימהות רבות עולה השאלה איך להמשיך להניק את התינוק לצד החזרה לעבודה וכניסת התינוק למסגרת שונה מזו שהייתה עד כה.

בגיל חצי שנה לפי המלצות משרד הבריאות ובהתאם להתפתחות התינוק, מתרחש שינוי בשגרת מתן האוכל לתינוק. ההנקה או התמ"ל ממשיכים להוות בסיס לאוכל של התינוק, תוך התחלת חשיפה למזונות משלימים להרחבת מיומנות האכילה והמגוון התזונתי. על מנת להתחיל טעימות של מזונות משלימים צריכים להתקיים מספר תנאים: התינוק מצליח להחזיק את ראשו באופן יציב, מגלה סקרנות ועניין באוכל, מצליח להזיז את הלשון מצד לצד ומתקיים תיאום יד-עין.
את הצגת המזונות החדשים כדאי להתחיל בהדרגה ובכמויות קטנות כפית או שתיים פעם פעמיים ביום תוך שמירה על אוירה נעימה ורגועה כשהתינוק לא רעב מדיי ולא עייף מדי ופנויי לחקירת המרקמים והטעמים החדשים חשובה. בשלב הטעימות יש להגיש את המזון במרקם מחיתי ולהשתמש בכפית מותאמת לתינוקות או אפילו באצבעות הידיים.
רצוי להציג בפני התינוק פריט מזון אחד בכל פעם, בשעות הבוקר וזאת משום שבמידה והתינוק אלרגי למזון מסוים יהיה קל יותר לזהותו.

## עם מה מתחילים טעימות?

ניתן להציג מגוון רחב של מזונות עדיף להתחיל עם מחית ירקות ופירות, מזונות עשירים בברזל כמו הודו, עוף ובקר. כמו כן כדאי ומומלץ לשלב דגנים, קטניות, דגים וביצים. ניתן להציג מוצרי חלב , לא ממותקים, כגון יוגורט טבעי וגבינה לבנה, אולם מכיוון שהם דלים בברזל כדאי לשים לב שלא יהפכו למרכיב העיקרי בתזונת התינוק. יש להימנע משתייה מתוקה ולהרגיל את התינוק לשתות מים.
חשוב לזכור שכמו הגדולים גם לקטנים יש העדפות לטעמים, יש לכבד זאת ולזכור שזו לא עובדה מוגמרת ולהמשיך להציג טעמים ומזונות פחות מועדפים לצד הטעמים והמזונות " הבטוחים" שהתינוק אוהב. לעיתים חשיפה כזו יכולה לקחת גם 10-20 פעמים עד שהתינוק יסכים לנסות מזון חדש. כדאי לשים לב גם לגיוון באופן ההגשה שיכול לעודד את התינוק להתנסות ולטעום טעמים חדשים.

דבש וחלב ניגר (נוזלי לשתייה) לא יוצגו לתינוק לפני גיל שנה

# איך בוחרים תמ"ל

כאמור, הנקה בלעדית  היא ההזנה המומלצת ביותר עד גיל חצי שנה ולאחר מכן בשילוב מזונות משלימים והמשך הנקה עד גיל שנתיים, אך במידה וההנקה לא מתאפשרת יש לבחור תמ"ל (תרכובת מזון לתינוקות) על בסיס חלב פרה אלא אם ישנה המלצה רפואית אחרת. משקאות חלב ומשקאות צמחיים שאינם מיועדים לכך אינם חלופה מתאימה. חצי השנה הראשונה היא התקופה היחידה שהתזונה מתבססת על  ממקור אחד ומכאן חשיבותה.

משרד הבריאות הגדיר את רכיבי החובה בתמ"ל לפי תקנים בינלאומיים החל מאבות המזון:  חלבונים, שומנים ופחמימות ועד להעשרה בויטמינים ומינרלים, חשוב לציין כי באופן עקרוני כל חברות התמ"ל מספקות את ההרכב המתאים לגדילה והתפתחות נאותה אם כי אם כי ישנם הבדלים מסוימים בסוג השומנים החלבון והפחמימות בין החברות ובין השלבים השונים, מעבר לכך, ישנם רכיבי רשות שניתן להוסיף לתמ"ל למשל:

פרוביוטיקה חיידקים פרוביוטים, חיידקים ידידותיים למערכת העיכול

HMO Human Milk Oligosaccharides -אוליגוסכרידים (שרשראות קצרות של סוכרים) ייחודיים הנמצאים בחלב אם אנושי, מהווים את הרכיב השלישי בכמותו בחלב אם ובעלי תפקיד במערכת החיסון. המדע והטכנולוגיה המתפתחת מאפשרת היום להוסיף אולגוסכרידים לתמ"ל ( הHMO בתמ"ל אינו מופק מחלב אם)

LC PUFA (אומגה 3 ו-6) חומצות שומן רב בלתי רוויות ארוכות שרשרת. מסוג DHA וARA, מוכרות יותר בשם אומגה 3 ו-6, מדובר בחומצות שומן שכמותן קטנה באופן יחסי אך תפקידן משמעותי  בכל התינוקות ובעיקר בפגים, נמצאות בחלב אם גם אם תזונת האם מאד דלה בהן, מה שיכול לרמז על חשיבותן.

התאמת התמ"ל לתינוק: כאמור ישנם הבדלים בין הסדרות השונות בעיקר ברכיבי הרשות, מעבר לרכיבים אלו נהוגה שיטת השלבים:

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)

יש להתאים את התמ"ל לגילו של התינוק, כאשר עוברים שלב, יש לזכור שמערכת העיכול של התינוק מבשילה ולכן תמיד עדיף לעשות מעבר הדרגתי ובמידה והתינוק נראה באי שקט כדאי לחכות כשבוע שבועיים לפני שמחליטים להחליף תמ"ל מכיוון שלעיתים התינוק צריך זמן להסתגל.

**תמ"ל למצבים מיוחדים**

במצבים בהם תינוקות סובלים מתופעות במערכת העיכול, התייעצו עם הרופא הילדים לאבחון, טיפול והזנה מתאימים. ישנם תינוקות שבהתחלה סובלים יותר מתופעות שונות במערכת העיכול כמו גזים וקוליק- בגיל שבועיים בערך יתכן והתינוק יתחיל להיות חסר

שקט עם התקפי בכי פתאומיים שיכולים להיות ממושכים וקשים להרגעה. למניקות המשיכו בכך. עבור ניזוני תמ"ל ניתן לעבור לתמ"ל מסוג **קומפורט***.

ישנם תינוקות שבשבועות הראשונים יפלטו יותר לעומת תינוקות אחרים פליטות הן מעבר של תוכן הקיבה אל הושט הנגרם עקב חוסר בשלות של מערכת העיכול בין היתר חוסר בשלות של סוגר הקיבה, בשילוב מנח שכיבה על הבטן או הגב ומזון נוזלי (חלב אם או תמ"ל ) עלולים להחמיר את הפליטות.

כדאי לזכור שאצל רוב התינוקות תופעת הפליטות תעבור סביב גיל חצי שנה,(גיל בו לרוב יתחיל שלב המעבר למוצקים).

במידה והתינוק יונק כמובן שיש להמשיך בהנקה ובמידה וניזון מתמ"ל ניתן לעבור לתמ"ל מסוג **AR***

*בכי ממושך או פליטות מרובות יכולים להעיד על מצבים רפואיים הדורשים אבחון, מומלץ להתייעץ עם הרופא/ה המטפל

ומה עם פגים?

פג הוא תינוק שנולד לפני שבוע 37, פגות יכולה להתאפיין בחוסר בשלות פיזיולוגי של מערכות הגוף השונות בין היתר מערכות הנשימה החיסון והעיכול, כמובן שלשבוע הלידה יש השפעה מכרעת

חלב אם הוא המזון המומלץ ביותר עבור תינוקות ועבור פגים חשיבותו משמעותית אף יותר. במידה והפג ניזון מתמ"ל ייתכן והצוות הרפואי ימליץ על תמ"ל המשך לפגים כגון **מטרנה Sensitive** שפותחה במיוחד להזנת המשך של פגים ושל תינוקות שנולדו במשקל לידה נמוך להשלמת הצרכים התזונתיים הייחודיים.

הורים
בחיתולים

מטרנה
GOLD
HM-O
2
מטרנה
GOLD
3

# מתקדמים לאוכל "אמיתי" ומזון אצבעות

בסביבות גיל 9 חודשים כבר אפשר להציג מזונות שונים 3-4 פעמים ביום לפי העדפת התינוק. במידה ועד עכשיו התינוק לא ישב עם המשפחה בזמן הארוחה המשפחתית עכשיו זה זמן מצוין לצרף אותו לשבת עם שאר בני המשפחה, כמובן בכיסא אכילה מותאם.

סביב גיל 9 חודשים התינוק סקרן ורוצה לטעום מהמאכלים של הסובבים אותו. בשלב זה, התינוק בדרך כלל כבר יכול לאכול במרקם מוצק יותר לעומת המרקם מחיתי-דייסתי שאכל עד עכשיו. כעת ניתן להגיש לתינוק "אוכל אצבעות" אוכל במרקם רך המוגש בצורה נוחה לאחיזה, דוגמת ירק מבושל או מאודה, פרי רך, קציצה, לביבה או פשטידה...חתוכים

לרצועות הניתנים לאחיזה (התינוק יתחיל להחזיק את המזון כשידו" מאגרפת" את המזון ניתן  גם להגיש  את המזון בצורה הניתנת לאחוז באחיזת "פינצטה" כאשר המזון חתוך לקוביות או חתיכות קטנות ולא לרצועות). את אופן הצגת המזונות החדש והשונה ניתן להציג לצד האוכל המחיתי המוכר והבטוח- הסקרנות של התינוק והחשיפה למרקמים וטעמים חדשים והקניית הרגלי אכילה טובים בשלב זה יסייעו לתינוק לגבש את הרגלי האכילה והעדפת הטעמים והמזונות שלו בעתיד.

# גיל שנה ואילך: הצטרפות לתפריט המשפחתי

בגיל שנה התינוק הוא כבר פעוט היכול לאכול הכל ולהנות מהתפריט המשפחתי , כמובן תוך תשומת לב ליכולותיו והעדפותיו ובהשגחת ההורה או המטפל.
חשוב לזכור:
כמו הגדולים, גם לקטנים יש העדפות לטעמים, יש לכבד זאת ועדיין להמשיך להציג מזונות שהתינוק פחות אוהב גם לצד מזונות מוכרים ואהובים.
אכילה היא תהליך של התפתחות ולמידה כמו היבטים נוספים בשנה הראשונה, ועל כן מצריכה ניסוי וטעיה, זמן וסבלנות, כמו כן תינוקות שונים זה מזה כך שכמו לא כולם מתחילים ללכת באותו זמן כך גם לא כולם יאכלו בדיוק באותו קצב ואת אותו מרקם.

מכיוון שאכילה היא הרבה יותר מאוכל, היא גם חוויה חושית וחברתית, ניתן לכתוב ללא סוף על יתרונות הארוחה המשפחתית ותרומתה להתפתחות האכילה תוך חשיפה למגוון מזונות בריא וחיקוי תוך דוגמא האישית של הסובבים וכמובן תורמת גם בהיבטים נוספים כגון למיומנות חברתית והתפתחות השפה, יכולת השיתוף ותחושת השייכות ולקשר קרוב בין בני המשפחה.
מודל חלוקת האחריות של אלין סאטר יכול לסייע רבות בהכוונה להאכלת ילדיכם: ההורים קובעים מה מוגש בארוחה, מתי תוגש והיכן  התינוק, הפעוט והילד יבחר מה לאכול וכמה. בתיאבון!

# תמ"ל ⁉ עד מתי?

על פי הנחיות משרד הבריאות עד גיל שנה.
חשוב לזכור שתפריט של תינוקות הולך ונבנה לאורך זמן, כך שבפרידה מתמ"ל, חשוב להתבונן האם נראה כי תפריט התינוק מגוון בצורה מספקת והאכילה יעילה מספיק.
שנת החיים הראשונה היא שנה של למידה אינסופית של תינוקות ומצד שני גם השונות בין האחד לשני היא גדולה.
יש תינוקות שאוכלים היטב כבר בגיל 6 חודשים ויש מי שבגיל שנה אכילתו עוד לא מספיק מבוססת.  גורמים נוספים שיכולים להשפיע על תזמון הפרידה מהבקבוק הם למשל תקופה

של מחלות ילדות חוזרות שמאפיינת את הגיל ומשבשת את האכילה, תינוק חדש במשפחה ועוד .

המחשבה לקראת פרידה מתמ"ל צריכה להיות מותאמת להתנהגות התינוק ולשלב שבו הוא נמצא, כלומר לא רק גיל כרונולוגי אלא מכלול הגורמים שבו הוא מצוי. לעיתים נפגוש כי העדפתו של תינוק לבקבוק היא זו שמעט מעכבת את התקדמותו. לא בכל המקרים זה יהווה בעיה, במידה ויש לכם ספק לכיוון מחשבה זו שווה להתייעץ.

- המאמר רשום בלשון זכר מטעמי נוחות אך כמובן מתייחס לשני המינים