



מאמר

הדרך המומלצת לעבור למזונות משלימים

המעבר לטעימות הראשונות ולמזונות משלימים מעלה שאלות רבות: ממה מתחילים? מפירות רכים כמו בננה או שאולי עדיף להתחיל עם ירקות? מתי לתת את הטעימות הראשונות- לפני או אחרי הארוחה? איך נכון להאכיל את התינוק? המאמר שלפניכם נועד לענות על כל השאלות וללוות הורים ותינוקות במעבר נכון ובריא מטעימות ראשונות ועד למזונות משלימים מוצקים



מתי מתחילים עם מזון משלים לתינוק?

לפי משרד הבריאות, בגיל חצי שנה חלב אם או התמ"ל כבר אינם יכולים לספק את כל צרכי התינוק ולכן מומלץ להתחיל לשלב בהדרגה מזונות משלימים בשגרת ההאכלה של התינוק. איך נדע שאכן הגיע הזמן? אם התינוק מראה סימני עניין באוכל של ההורים ומוכן התפתחותית למעבר למוצקים? זה הזמן להתחיל. יש להתחיל מכמויות קטנות ולא לזנוח את ההנקה או התמ"ל עד ששילוב המזון המוצק יהפוך לארוחה שלמה. זכרו! לכל תינוק הקצב והזמן שלו, לכן התאימו את התהליך אליו ואל תאיצו בו. כמובן, טרם התחלת התהליך, עדיף להתייעץ עם גורם מוסמך כגון אחות טיפת חלב או רופא ילדים, כדי לדעת מתי הזמן הנכון לתינוק להתחיל בטעימות ראשונות.

איך נדע שהוא מוכן?

כשהתינוק בן חצי שנה, הוא יתחיל להראות לנו סימנים שהוא מוכן מבחינה פיזית למעבר למוצקים וחשוב להכירם לפני שמתחילים בטעימות הראשונות: שימו לב האם התינוק מחזיק את הראש והצוואר באופן יציב ועצמאי והאם הוא מצליח לשבת, האם הוא מתעניין באוכל כך שבכל פעם שאתם מכניסים משהו לפה הוא גם רוצה לטעום או רוכן קדימה אל מזון שמוגש לו ומתבונן באוכל שעל השולחן בסקרנות, האם הוא פיתח כבר תיאוס עין-יד-פה המאפשר לו להושיט יד אל האוכל שמולו.

שימו לב: אם התינוק לא מראה את כל הסימנים המצוינים או במידה וניסיתם להציע כפית

ללא הצלחה תוך דחיקה או הוצאה עם הלשון כדאי לזכור שלכל תינוק יש את הקצב המיוחד שלו, יתכן וכדאי לחכות עוד קצת לסימני מוכנות. ניתן כמובן להתייעץ עם אנשי מקצוע.

מאילו מזונות מומלץ להתחיל את תהליך הטעימות הראשונות?

מומלץ ואף חשוב להתחיל את התהליך של הטעימות הראשונות עם מזונות עשירים בברזל ובמרקם מחיתי שיאפשר את המעבר ההדרגתי ממזון נוזלי למוצק: בשר, הודו, עוף, דגים, קטניות, דגנים ופירות וירקות שעשירים בוויטמין C.

איך משלבים?

בטעימות ראשונות של מוצקים חשוב להתחיל עם מרקם טחון היטב כמו פירות או ירקות מרוסקים, דייסות או מחיות. מומלץ להציג בכל פעם מזון אחד חדש בלבד ולכן לפני שמערבבים יחד מספר ירקות ופירות יש לתת לו יומיים שלושה של הסתגלות ורק לאחר מכן להוסיף מרכיב חדש. כמו כן, חשוב שהתינוק יכיר את הטעם הטבעי של המזון ולכן אין לתבל את המאכלים בהתחלה ☹ גם לא במלח או אבקת מרק. לאחר שנראה שהתינוק מקבל יפה את הירקות והפירות, מגיע זמן החלבון ☹ משלבים לתינוק מרכיב חלבוני כמו בשר בקר, הודו, קטניות ועוף אותם ניתן להוסיף במרקם מחיתי לירקות המרוסקים ולבסוף, אחרי ששילוב זה עבר בהצלחה במערכת העיכול של התינוק, אפשר לשלב גם פחמימות כמו פסטה רכה או אורז. בצורה זו מגיעים בהדרגה לכמות יפה של מזונות משלימים עד שהתינוק יכול לאכול כבר 2 ארוחות "מוצקים" ביום אשר מחליפות את חלב האם/ התמ"ל.

ואיך מאכילים?

להורים החדשים שבינינו גם לאלה שכבר הספיקו לשכוח, כך מומלץ להאכיל את התינוק:

- להושיב אותו עליכם או על כיסא ייעודי
- להגיש את המזון בכפית ולא בבקבוק
- להתחיל בארוחה כשהתינוק עירני ורק מתחיל להיות רעב על מנת לאפשר לו פתיחות לחוויה החדשה
- לנסות להאכיל כפית אחת או שתיים מהמזון החדש. חשוב לשים לב שאם התינוק מתנגד למזון החדש שהצעתם לו אין צורך להכריחו - חכו עוד שבוע ונסו שוב. יש תינוקות שזקוקים להסתגלות ומתחילים לאהוב את המזון רק לאחר מספר נסיונות

- ולא מיד בהתחלה חשוב שזו תהיה חוויה טובה גם לכם וגם לתינוק.
- כבדו את רצונו של התינוק ואת תחושות הרעב והשובע שלו. אם הוא מאבד עניין בארוחה, סוגר את פיו ומסובב את ראשו לצדדים זה הסימן להפסיק להאכילו.

האכלה נכונה בשלב המעבר למזון מוצק חשובה לבריאותו של התינוק כעת, אך גם להרגלי האכילה העתידיים שלו. הרגלי האכלה נכונים בשלב זה יתרמו להרגלי האכלה נכונים של התינוק כבוגר ולכן חשוב להקפיד עליהם



חשוב ביותר - הרגלי תזונה נכונה

ההרגלים שהתינוק ירכוש בשלב הטעימות ילוו אותו גם בהמשך ולכן רצוי להקנות לו את ההרגלים הבריאים ביותר כבר בשלב המעבר למוצקים. איך עושים זאת בפועל?

כמבוגרים פעולות כמו אכילה ולעיסה הן מובנות מאליהן, אך עבור תינוקות אלו פעולות חדשות לגמרי ולמידתן צריכה להעשות בסבלנות, התמדה וכמובן, בהדרגה. לכן, תמיד הקפידו שהארוחות/ טעימות נעשות בישיבה מסודרת ליד השולחן, האכילו בשלב הראשון מכפית ובכמויות קטנות, אפשרו מנוחה בין ביס לביס ושימו לב שהתינוק בולע את המזון בקלות. לבסוף, אם התינוק מראה סימנים שהוא אינו מעוניין יותר ושבע, לכו עם רצונותיו ואל תנסו להאכילו בהיסח הדעת או חלילה בכח, הוא יודע הכי טוב מתי הוא כבר שבע גם אם לנו נדמה שהוא 'לא אכל כלום'. זכרו שהאכילה היא מיומנות חדשה לתינוק והיא מלכלכת בהתחלה, והקפידו לא לנקות את התינוק עד סיום הארוחה. ניקוי עם מגבון במהלכה הוא חוויה לא נעימה אשר פוגעת בחווית הטעם של המזון, בתחושת העצמאות ובאפשרות ללמוד לאכול באופן עצמאי.

לסיכום, מעבר נכון למזונות משלימים יכול להיות חוויה טובה ונעימה לתינוק. יש להתחיל את התהליך בשלב התפתחותי שמתאים לתינוק, לבחור בקפידה את המזונות המתאימים, להיות קשובים לתינוק ולהתאים את התהליך אליו וכמובן - להקפיד על הרגלי האכלה נכונים שילוו את התינוק גם בחייו הבוגרים. זהו, אתם מוכנים לעבור לשלב מזון מוצק. שיהיה בהצלחה ובתיאבון.

אתם מוזמנים להתנסות במחיות מטרנה העשויות מפירות וירקות שגודלו בשדות ייעודים ומותאמים לשלב ההתפתחותי של תינוקכם. מוצרי מטרנה הינם פתרון בריא וזמין להאכלת תינוקות הן בסביבה ביתית והן מחוצה לה, עם ארוחה טעימה, מזינה ונוחה להאכלה. ללא תוספת חומרים משמרים וללא תוספת חומרי טעם וריח.