24 Ιανουαρίου 2017

Διατροφή για βρέφη: Συμβουλές για τους νέους γονείς

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Τι τρώνε τα μωρά τον πρώτο χρόνο της ζωής τους; Η διατροφή για τα βρέφη είναι συγκεκριμένη αλλά το κάθε μωράκι έχει τον δικό του ρυθμό και τις δικές του ανάγκες. Ας δουμε μερικές πρακτικές συμβουλές.
Ως τον 6ο μήνα το γάλα αποτελεί τη μοναδική τροφή του βρέφους σας. Είτε θηλάζετε είτε όχι, ο παιδίατρος θα σας συμβουλεύσει για την συχνότητα και την ποσότητα του γάλακτος που προσλαμβάνει το μωρό.

Η χορήγηση στερεάς τροφής αρχίζει από τον 6ο μήνα. Μόλις το μωρό συμπληρώσει τους έξι μήνες, μπαίνει η στερεά τροφή στο καθημερινό του διαιτολόγιο, αρχικά με ριζόκρεμα και φρουτόκρεμα και αργότερα με κρέμα δημητριακών.

Μετά τον 7ο μήνα , όταν το βρέφος έχει αντικαταστήσει το ένα γεύμα του με ρυζάλευρο, αρχίστε την χορήγηση λαχανικών και φρούτων σταδιακά. Η βάση της χορτόσουπας του μωρού σας καλό είναι να είναι η πατάτα. Στην αρχή βάλτε

καρότο, κολοκύθι, αρακά και σιγά-σιγά κάθε 5-6 μέρες μπορείτε να προσθέτετε και ένα λαχανικό. Γενικά πρέπει να προσθέτετε στη διατροφή του μωρού ένα είδος λαχανικού κάθε φορά, έτσι ώστε αν το μωρό είναι αλλεργικό στο συγκεκριμένο λαχανικό να το ανακαλύπτετε αμέσως.
Η χορήγηση της κοτόσουπας και κρεατόσουπας, κατά τον 8ο-9ο μήνα, γίνεται επίσης σταδιακά αυξάνοντας προοδευτικά την ποσότητα. Τον 10ο πια μήνα μπορείτε να δώσετε ψαρόσουπα.
Και στο τέλος του έτους, τον 11ο ή 12ο μήνα μπορείτε να προχωρήσετε στο αυγό, ξεκινώντας αρχικά με πολύ λίγο κρόκο και συνεχίζετε σταδιακά προσθέτοντας λίγη ποσότητα κάθε μέρα, ώσπου να πάρει ολόκληρο τον κρόκο.
Γενικά να θυμάστε ότι θα πρέπει να ακούτε τις συμβουλές του παιδιάτρου σας και όχι άλλων μαμάδων, γιατί θα τρελαθείτε.
Ας δούμε μερικές πρακτικές συμβουλές για τη διατροφή του βρέφους σας:
*Μερικά μωρά ρίχνονται ανυπόμονα σε αυτή την καινούργια διατροφική περιπέτεια εισαγωγής στερεάς τροφής, ενώ άλλα προχωρούν αργά και διστακτικά. Οπλιστείτε με υπομονή και βρείτε τον δικό σας ρυθμό,αποφευγοντας τις συγκρίσεις!
*Μη δίνετε αυγό κάθε μέρα, αλλά 2-3 την εβδομάδα. Το ασπράδι αρχίζετε να το δίνετε μετά τον 12ο μήνα γιατί προκαλεί αλλεργίες.
* Γύρω στο 10ο με 12ο μήνα μπορείτε να δώσετε στο βρέφος τυρί (όχι πολύ αλμυρό) και γιαούρτι.
* Μετά τον 12ο μήνα μπορεί να τρώει από το φαγητό της οικογένειας αν είναι ελαφρά μαγειρεμένο. Μην προσθέτετε πολύ αλάτι στο φαγητό και αποφεύγετε να δίνετε στο βρέφος τροφές με ζάχαρη, λιπαρά ή αλκοόλ (μπισκότα, κρέμες με πολύ ζάχαρη, σοκολάτες, αναψυκτικά, γλυκά κλπ).
* Μη δίνετε την κρέμα με μπιμπερόν αλλά με κουταλάκι.
*Αλέθετε καλά όλες τις τροφές ή αργότερα να τις ψιλοκόβετε, ώσπου το παιδί να μάθει να μασάει καλά.
Με αυτόν τον τρόπο, στην ουσία αποφεύγετε και τον πνιγμό. Αποφύγετε τροφές με τις οποίες θα μπορούσε να πνιγεί, όπως μεγάλα κομμάτια κρέατος, ολόκληρες ρώγες σταφυλιού και ολόκληρα λουκάνικα (κόβετέ τα σε λωρίδες), ωμά καρότα, ποπ κορν, ξηρούς καρπούς και σκληρά γλυκίσματα. Προσδέστε το μωρό στο ψηλό καρεκλάκι του ώστε να παραμένει καθιστό όσο τρώει, ενώ πρέπει να είναι συνέχεια υπό την επίβλεψή σας. Για καλό και για κακό, μάθετε να παρέχετε τις πρώτες βοήθειες σε περίπτωση πνιγμού.
*Μη δίνετε στο βρέφος μέλι, πριν συμπληρώσει τους 12 μήνες.
*Το παστεριωμένο γάλα αγελάδας μπορεί να χορηγηθεί μετά το πρώτο χρόνο.

Πηγή: mothersblog.gr