

(p.1 front cover)

Kaip nesunkiai pereiti prie kieto maisto

Nuo pieno - iki visos šeimos valgių

Lithuanian translation of *Weaning made easy: moving from milk to family meals*

(p.2)

Kaip nesunkiai pereiti prie kieto maisto

Visi tėvai nori, kad jų vaikų gyvenimo pradžia būtų sėkminga. Tai, ką jūsų vaikas valgo ir geria, turės įtakos jo/jos sveikatai dabar ir ateityje.

Šioje knygelėje pateikta informacija gali skirtis nuo to, ką jums teko skaityti anksčiau arba ką iš savo patirties jums pasakojo draugai ar giminės. Yra nuolatos vykdomi nauji kūdikių mitybos moksliniai tyrimai ir šioje knygelėje pateikta informacija bei patarimai remiasi būtent šių naujausių tyrimų rezultatais. Ši informacija padės jums pasiekti, kad jūsų kūdikis sėkmingai pradėtų savo gyvenimą. Toliau pateikiami klausimai ir atsakymai, kurie paaiškina, kodėl siūlome šiuos naujus patarimus.

(p.3)

Kada geriausiai pradėti duoti kietą maistą?

Remdamiesi naujausiais moksliniais tyrimais, sveikatos specialistai rekomenduoja pradėti kūdikius maitinti kietu maistu, kai jie sulaukia **6 mėnesių**. Pirmuosius 6 gyvenimo mėnesius visą jiems reikalingą maistą kūdikiai gauna arba su motinos pienu arba su dirbtinio pieno mišinuku, tačiau nuo 6 mėnesių jiems reikia daugiau geležies bei kitų maisto medžiagų, kurių piene nėra pakankamai. Reikia stengtis laipsniškai didinti kieto maisto įvairovę bei kiekius, kad kūdikiui sulaukus 12 mėnesių, jis sudarytų pagrindinę jo/jos maisto dalį. Taip jūsų kūdikis galės gerai augti ir vystytis.

Kodėl pasikeitė patarimai?

Patarimai pasikeitė po to, kai buvo atlikti nauji kūdikių augimo bei vystymosi tyrimai. Jie parodė, kad kūdikių virškinimo sistema bei inkstai formuojasi, kol kūdikis sulaukia 6 mėnesių. Per daug ankstyvas perėjimas prie kieto maisto gali sukelti infekcijų bei alergijų pavojų.

Kokie yra vėlyvesnio perėjimo prie kieto maisto privalumai?

Pradedant maitinti kietu maistu vėliau, sumažėja astmos, egzemos, virškinimo sutrikimų, alergijų bei nutukimo vyresniame amžiuje riziką. Be to, yra lengviau pradėti maitinti kietu maistu 6 mėnesių kūdikį. Tokio amžiaus kūdikis gali geriau sėdėti ir jau nebeturi reflekso, dėl kurio labai maži kūdikiai stumia maistą iš burnos. Jūs pastebėsite, kad šitokiu būdu daug greičiau pereisite nuo vientisų tyrelių prie maisto su gabaliukais, bei rankomis valgomo maisto.

Mano kūdikis gimęs svėrė 4,5 kg (10 svarų) – ar nereikės jį pradėti maitinti kietu maistu anksčiau?

Nesvarbu, kiek svėrė jūsų naujagimis – jo virškinimo sistema ir inkstai formuosis tokiais pačiais tempais, kaip ir mažesnio naujagimio. Nėra reikalo anksčiau pradėti jį maitinti kietu maistu vien todėl, kad jis daugiau sveria.

Mano 5-erių mėnesių kūdikis elgiasi taip, lyg būtų labai alkanas – neabejoju, kad jam reikia duoti kieto maisto.

Dažniausiai anksti pradėję kūdikiui duoti kietą maistą mamos aiškina, kad jų vaikas atrodė labai alkanas arba, kad ir vėl pradėjo atsibusti naktimis po ilgo periodo gero nakties miego. Pirmaisiais savo gyvenimo mėnesiais kūdikiai patiria keletą labai spartaus augimo epizodų, kurių metu jiems reikia daugiau kalorijų ir maisto medžiagų negu paprastai. Tai nereiškia, kad juos reikia pradėti maitinti kietu maistu – papildomas kiekis motinos pieno ar mišinuko patenkins naujai atsiradusius poreikius. Spartaus augimo epizodai paprastai nebūna ilgalaikiai, jiems pasibaigus, kūdikiai dažniausiai vėl nurimsta. Tyrimai parodė, kad kieto maisto atsiradimas kūdikio dietoje praktiškai neturi jokios įtakos kūdikio miego ilgumui.

(p.4)

Mano vyresnė sesuo pradėjo savo vaikams duoti kietą maistą, kai jie sulaukė 4-ių mėnesių ir nieko jiems neatsitiko – kodėl aš negaliu to daryti?

Visą eilę metų buvo patariama pradėti maitinti kūdikius kietu maistu nuo 4 mėnesių, tačiau naujos rekomendacijos, patariančios palaukti iki 6 mėnesių, remiasi naujausiais moksliniais tyrimais ir buvo patvirtintos įvairių sveikatos paramos organizacijų, tarp jų – Pasaulinės Sveikatos Organizacijos ir Sveikatos, socialinių tarnybų bei visuomenės saugumo departamento. Iš karto jūs tikriausiai nepastebėsite jokių teigiamų kūdikio sveikatos pokyčių, palyginus su kitais kūdikiais, kuriems kietas maistas buvo pradėtas duoti anksčiau, tačiau galite neabejoti, kad šitaip bus padėtas tinkamas pagrindas gerai jūsų kūdikio sveikatai ateityje.

Jei nuspręsite, kad nenorite laikytis šių patarimų, būtinai perskaitykite atskirai pateiktus patarimus apie kieto maisto įvedimą 22-ame puslapyje, kadangi tam tikri maisto produktai jokių būdu negali būti duodami nesulaukusiam 6 mėnesių

kūdikui. **Negalima pradėti maitinti kietu maistu jaunesnio negu 4-ių mėnesių (17 savaičių) kūdikio.**

Jei jūsų kūdikis gimė neišnešiotas, jums vertėtų pasikonsultuoti su pediatru, kūdikių priežiūros slaugė ar vaikų dietologu, kad žinotumėte, kas geriausiai jam tinka.

(p.5)

Patarimai, kaip sėkmingai pradėti maitinimą kietu maistu

- Maitinimui skirkite daug laiko, ypač pradžioje. Iki šiol jūsų kūdikis žinojo tik apie tokį maistą, kuris nenutrūkstama srovele teka iš mamos spenelio ar buteliuko žinduko. Kūdikis turi išmokti nustumti kietą maistą nuo liežuvio priekio iki jo galo, kad galėtų jį praryti. Kieto maisto skonis bei jo suteikiamas pojūtis yra skirtingi – prireiks laiko, kol kūdikis pripras. Maitinimui pasirinkite tokį laiką, kai jūs abu esate pailsėję ir neįsitempę.
- **Niekada nedėkite jokio maisto į kūdikio buteliuką (įskaitant džiovėsius), nes kūdikis gali užspringti, bet to, tai kenkia dantims.**
- Pasirūpinkite, kad visi indai, iš kurių maitinate kūdikį, būtų švarūs (jei nusprendėte kietą maistą įvesti iki 6 mėnesių, jei tik įmanoma, indai turi būti sterilizuojami). Į indelį įdėkite nedidelį kiekį maisto ir pašildykite. Nešildykite iš karto didelio kiekio, nes jį nesuvalgytą gali tekti išmesti. Jei reikia, visada galite vėliau pašildyti dar daugiau. Maistą gerai sušildykite ir atvėsinkite, kruopščiai išmaišykite ir paragaukite pačios, prieš duodamos jį kūdikiui. Ypatingai šių nurodymų reikėtų laikytis, naudojant mikrobangų krosnelę. Visą nesuvalgytą maistą reikia išmesti, nes dar kartą šildyti tą patį maistą yra nesaugu.
- **Visą laiką, kol kūdikis valgo, būkite su juo/ja, nes jis/ji gali užspringti.**
- Kūdikio neskubinkite ir nemaitinkite per prievartą. Dauguma kūdikių patys supranta, kada tampa sotūs. Nepraleiskite daug laiko, įtikinėdami kūdikį valgyti – jis/ji greitai supras, kad atsisakant valgyti, galima sulaukti daug dėmesio arba gauti saldų desertą vietoje pagrindinio patiekalo. Be abejo, yra nuostabu, kai galite skirti kūdikiui daug dėmesio, su juo plepėti ir linksmai valgyti kartu, tačiau kai jis pradeda nebevalgyti, yra geriausia nueiti nuo stalo.
- Geras ženklas, jei jūsų kūdikis parodo norą maitintis pats. Skatinkite jį, paduodami jam vaikišką šaukštelį ir padėdami jį įsidėti maisto. Prireiks nemažai laiko, kol kūdikis išmoks maitintis savarankiškai, todėl šio proceso metu jums reikės jam siūlyti maistą ir iš kito šaukšto.

(p.6)

- Kartais gali būti patogiu naudoti pirktinį kūdikių maistą, tačiau pasirūpinkite, kad šis maistas pilnai nepakeistų jūsų namie gaminamų valgių. Pasistenkite

pakeliuose, skardinėse ar stiklainiuose parduodamą maistą naudoti kuo rečiau ir atidžiai sekite ant pakuočių nurodytas naudojimo instrukcijas. Visai šeimai gaminamo maisto skonio bei struktūros įvairovė yra daug platesnė, ji padės kūdikiui priprasti prie namuose gaminto maisto skonio. Be to, šis maistas yra pigesnis ir jūs žinote, kokius produktus į jį sudėjote.

- Patiekalus galite pertrinti ir užšaldyti uždengtose ledų formelėse šaldiklyje. Kai reikia, galite vieną ar du kubelius atšildyti. Kūdikiui pradėjus daugiau valgyti, didesnius maisto kiekius galima užšaldyti plastmasiniuose indeliuose su dangteliais.
- Sulaukęs vienerių metų kūdikis turėtų valgyti įvairų maistą ir būti prisitaikęs/prisitaikiusi prie jūsų valgymo grafiko – valgyti tris kartus į dieną, po kiekvieno maitinimo užsigeriant bei papildomai du - tris kartus į dieną ko nors užkandant. Šiame etape maitindami savo kūdikį įvairiu maistu, skatinsite jį maitintis įvairiai bei subalansuotai.

(p.7)

Pradžia – nuo 6-erių mėnesių

Šie patarimai bus jums naudingi, jei nusprendėte pradėti maitinti kūdikį kietu maistu nuo maždaug 6 mėnesių. Jei planuojate įvesti kietą maistą ankščiau, nepamirškite, kad sveikatos specialistai laikosi vieningos nuomonės, kad kūdikių sveikatos sumetimais jam/jai yra naudingiausia pradėti valgyti kietą maistą sulaukus 6 mėnesių. Jei vis tiek norite pradėti savo kūdikiui duoti kietą maistą ankščiau, vadovaukitės atskirai 22 puslapyje pateiktais patarimais, kad sumažintumėte egzistuojančią riziką.

Kieto maisto įvedimas – tai laipsniškas kūdikių supažindinimas su įvairiais maisto produktais, kurio rezultate vienerių metų sulaukęs vaikas valgys visos šeimos valgomus patiekalus. Visi kūdikiai yra skirtingi. Vieni prie naujo maisto pripranta greitai, kiti - lėčiau. Kai kurie yra labiau išrankūs ir jiems naują produktą reikės siūlyti ne kartą, kol galų gale jie sutiks jį valgyti.

Pirmus kartus kietą maistą galima siūlyti įvairiu dienos metu, pasirinkite ramų laiką, kai jūsų kūdikis nėra peralkęs. Duokite jam truputį maisto prieš maitinimą pienu ar po jo, galite jį duoti ir per vidurį maitinimo, jei jums taip atrodo geriau.

Nenustebkite, jei iš pradžių jūsų kūdikis nenorės valgyti kieto maisto – tai visiškai normalu. Palaukite iki kito maitinimo ir pamėginkite dar kartą. Šio etapo pagrindinis tikslas yra pripratinti kūdikį imti maistą iš šaukštelio ir supažindinti jį su skirtingais skoniais ir maisto struktūromis. Ir toliau savo kūdikiui duokite įprastinį kiekį savo ar dirbtinio pieno mišinuko, kadangi didžiąją dalį jam reikalingų maisto medžiagų kūdikis ir toliau gaus su pienu.

Pirmoms savaitėms tinkami maisto produktai:

- kūdikių ryžiai sumaišyti su kūdikių įprastiniu pienu;
- pertrintos ar trintos virtos morkos, pastarnokai, bulvės, griežčiai ar žiediniai

- kopūstai;
- pertrinti ar gerai sutrinti bananai, virti obuoliai, konservuotos kriaušės ar konservuoti abrikosai (savo sultyse);
- nesaldintas kremas (custard) (pagamintas iš custard miltelių);
- paprastas/natūralus jogurtas.

(p.8)

Pirmame kietame maiste neturi būti nei druskos, nei cukraus.

Iš pradžių jūsų kūdikiui gali užtekti 1-2 arbatinių šaukštelių trinto maisto. Naudokite plastmasinį kūdikių šaukštelį ir tik pusę jo pripildykite maistu. Kūdikiui išmokus paimti maistą iš šaukštelio, kieto maisto kiekį reikės didinti. Tuo pačiu metu reikės didinti maitinimų šaukšteliu skaičių, iš pradžių iki 2, o vėliau iki 3 maitinimų per dieną. Pasterizuotą pilno riebumo karvės pieną galima įmaišyti į maistą, pvz. bulvių košę ar pusryčių dribsnius, tačiau gerti šitą pieną galima duoti tik nuo vienerių metų.

Maisto produktai, kurių reikėtų vengti, maitinant kūdikius

- **Druska.** Į kūdikių maistą **visai** nedėkite druskos, kadangi jų inkstai nėra pilnai susiformavę. Gamindamos maistą visai šeimai jo irgi nesūdykite, jei norite, kad jį valgytų kūdikis - šeimos nariai gali druskos įsiberti patys. Venkite maisto, kuriame gausu druskos, pvz.: sriubų iš pakelių, sultinio kubelių, bulvių traškučių, šoninės, rūkytų mėsų.
- **Cukrus.** Nesaldykite savo kūdikių maisto ar gėrimų. Cukraus vartojimas gali paskatinti vaiko polinkį prie saldumynų, bei sukelti pirmųjų dantų kariesą.
- **Medus.** Neduokite medaus jaunesniems negu vienerių metų vaikams, net ir kaip vaisto nuo kosulio. Meduje gali būti tam tikrų bakterijų, kurios gamina toksinus kūdikių žarnyne ir gali sukelti labai rimtą susirgimą (kūdikių botulizmą). Sulaukus vienerių metų, kūdikių žarnynas subręsta ir bakterijos nebepajėgia jame augti, tačiau nepamirškite, kad medus taip pat yra cukrus ir gali sukelti tokias pačias problemas, pvz.: dantų kariesą.
- **Riešutai.** Jaunesniems negu 5 metų vaikams negalima duoti jokių nesmulkintų riešutų, nes jie gali užspringti. Produktai, kurių sudėtyje yra žemės riešutų, yra saugūs daugumai vaikų. Jei kas nors šeimoje serga astma, egzema arba šienlige (pvz.: tėvai, seserys ar broliai), vaikams iki 3 metų reikėtų vengti maisto produktų, kurių sudėtyje yra žemės riešutų, pvz.: žemės riešutų sviesto.

(p.9)

Praėjus kelioms savaitėms

Kūdikiui pripratus prie pirmojo kieto maisto, pradėkite jam duoti naujus skirtingo skonio produktus. Šiame etape nebereikia daryti labai skystų tyrelių. Galite naudoti visą eilę sau gaminamų patiekalų, pvz.:

- smulkiai sutrintą ar sumaltą vištieną ar kitokią mėsą (patiekite su bulvių koše, trintais ryžiais ar makaronais ir trintomis daržovėmis);
- žuvį, pvz.: menkė (be kaulų), tuną, sardines (gerai sutrintas) (patiekite su bulvių koše, trintais ryžiais ar makaronais ir trintomis daržovėmis);

- trintus lęšius ar skaldytus ankštinius, graikišką avinžirnių valgį (hummus) (patiekite su bulvių koše, trintais ryžiais ar makaronais ir trintomis daržovėmis);
- trintą kietai virtą kiaušinį;
- žemės riešutų sviestą be gabaliukų (žr. Pastabą apie riešutus 8-ame psl.);
- kviečių gaminius, pvz.: duoną, makaronus, manų kruopas;
- pusryčių dribsnius, pvz.: Ready Brek, Weetabix, avižų košę.

Jei pratinate vaiką prie vegetariško kieto maisto, atsiverskite 18-ą puslapį, kur rasite papildomų patarimų.

Jei kūdikio nemaitinate krūtimi, šiuo metu vertėtų jį pratinti gerti vandenį bei pieną iš puodelio. Galbūt pasirodys, kad iš pradžių kūdikis iš puodelio gali išgerti tik nedidelį kiekį, tačiau tai jau gera pradžia. Kuo anksčiau pasiūlysite jam gerti iš puodelio, tuo greičiau jis prie to pripras.

(p.10)

Geležis

Stenkitės savo kūdikiui kasdien duoti turtingų geležies maisto produktų, pvz.: jautienos, kiaulienos, avienos, sardinių, kiaušinio trynio, žalių daržovių, pupelių, žirnių, lęšių, pusryčių dribsnių su geležies papildais.

Vitaminas C padeda organizmui įsisavinti geležį, todėl yra svarbu su maistu valgyti produktus, kuriuose gausu vitamino C. Vitamino C yra nesaldytose grynose apelsinų sultyse (skieskite jas: 1 daliai sulčių 10 dalių vandens), pomidoruose ir šviežiuose vaisiuose, pvz.: kiviuose, apelsinuose. Tai yra ypatingai svarbu tiems kūdikiams, kurie yra pratinami prie vegetariško kieto maisto.

Pirštais valgomas maistas ir gabaliukai

Skatinkite savo vaiką kramtyti, maitindami jį maistu, kuriame yra nekietų gabaliukų. Dauguma kūdikių nuo 6 mėnesių gali pradėti kramtyti minkštus gabaliukus, pvz.: sutrintas keptas pupeles, ryžių desertą, maltą ar smulkiai kapotą mėsą net ir neturėdami dantų. Kuo anksčiau pradėsite kūdikiams duoti gabaluotą maistą, tuo geriau jie jį valgys. Tai yra labai svarbu kalbos padargų raumenų vystymuisi.

(p.11)

Valgydamas pirštais valgomą maistą, kūdikis mokosi kramtyti ir valgyti savarankiškai. Tokį maistą galima pradėti duoti nuo 6 mėnesių. Tinkami valgyti pirštais maisto produktai: skrudinta duona, pita duona ar chapatti (indiška duona), luptas obuolys, bananas, žalios ar virtos šparaginės pupelės, morkų ar sūrio lazdelės. Venkite sausainių ir saldžių džiovėsių, kad kūdikis nepriprastų prie saldžių užkandžių. Net ir mažai cukraus turinčiuose saldžiuose džiovėsiuose vis tiek yra cukraus.

Gali pasirodyti, kad viskas vyksta labai greitai, tačiau šis spartus procesas yra ir jūsų kūdikio sugebėjimo sparčiai progresuoti rezultatas – taip yra dėl to, kad

palaukėte, kol kūdikiui sueis 6 mėnesiai, prieš įvesdami kietą maistą. Kai kurios mamos bijo, kad jų kūdikis gali paspringti maisto gabalėliais, tačiau iš tikrųjų kūdikiai gali lengviau užspringti skysčiu, negu kietu maistu. Taigi – jei nuolatos prižiūrite valgantį vaiką, dėl to jaudintis nereikėtų.

Jei per vėlai pradėsite duoti maistą su gabaliukais ar pirštais valgomą maistą, gali atsitikti taip, kad net ir paaugęs kūdikis nenorės valgyti maisto su gabaliukais.

Visada būkite šalia valgančio kūdikio – padrąsinkite jį ir pasirūpinkite, kad jis/ji neužspringtų.

Nuo 7-erių mėnesių

Maždaug nuo 7 mėnesių galite maistą sutrinti šakute. Šiuo metu jūsų vaikas turėtų tris maitinimus valgyti iš šaukštelio.

Pastebėsite, kad kūdikiui valgant vis daugiau kieto maisto, pradės mažėti jo išgeriamo pieno kiekis. Jei kūdikis tris kartus per dieną valgo iš šaukštelio, galite pradėti mažinti duodamo pieno kiekį, tačiau kūdikis ir toliau turėtų gerti tiek, kiek nori motinos pieno arba 500-600 ml (16-20 uncijų) dirbtinio pieno mišinuko į dieną. Bandykite stebėti kūdikio apetitą ir prisitaikyti prie jo/jos tempų.

(p.12)

Apie dantis

Niekada ne per anksti pradėti rūpintis savo kūdikio dantimis.

- Vos tik išdygus pirmiesiems dantukams, pradėkite juos kasdien valyti, naudodami kūdikio dantų šepetėlį ir truputį dantų pastos su fluoru.
- Tarp maitinimų neduokite užkandžių bei gėrimų, kurių sudėtyje yra daug cukraus.
- Geriant iš puoduko, yra mažiau kenkiama dantims. Suėjus vieneriems metams, jūsų vaikas nebeturėtų gerti iš buteliuko.

Fluoras gali padėti apsaugoti kūdikių dantis. Fluoro lašus galima naudoti vyresniems negu 6 mėnesių kūdikiams – pasikonsultuokite su savo stomatologu, ar šie lašai reikalingi jūsų kūdikiui.

(p.13)

Nuo 9-erių mėnesių

Šiame etape jūsų kūdikis turėtų pereiti nuo trinto prie smulkiai pjaustyto maisto. Nepamirškite, kad kūdikiams yra būtini riebalai dėl juose esančių koncentruotų kalorijų – kūdikių maitinimui negalima taikyti sveikos suaugusiųjų mitybos principų. Ir toliau maitinkite kūdikį krūtimi arba duokite jam 500-600 ml (16-20 uncijų) dirbtinio pieno mišinuko į dieną. Maitinimų metu galima duoti atsigerti vandens arba labai atskiestų grynų vaisių sulčių. Šiuo metu dauguma gėrimų,

išskyrus mamos pieną, turi būti geriami iš puoduko. Skatinkite savo kūdikį valgyti įvairų maistą. Valgant kartu su šeima, kūdikiui gali pradėti patikti valgymo metas.

Siūlome keletą maitinimų variant

Pusryčiai:

- nesaldinti pusryčių dribsniai, užpilti mamos pienu, dirbtinio pieno mišinuku ar pilno riebumo karvės pienu;
- skrudinta duona su gerai iškeptu/išvirtu kiaušiniu – kiaušiniene, be lukšto ar su lukštu virtu kiaušiniu.

Pietūs:

- keptos pupelės pomidorų padaže su skrudintos duonos juostelėmis;
- sumuštiniai su tunu, smulkiai pjaustyta vištiena ar kumpiu;
- sriuba su sumuštiniais;
- makaronai pomidorų padaže su užtarkuotu sūriu, patiekti su traškia duona;
- pica su pjaustytu šviežiu pomidoru.

Vakarienė:

- malta arba smulkiai pjaustyta mėsa, bulvių košė su morkomis;
- žuvies piršteliai, žirneliai ir bulvių košė;
- vištienos troškiny su ryžiais;
- lazanija su brokoliais;
- daržovių rizoto su tarkuotu sūriu;
- jautienos ar lęšių mėsainiai su cukinija, pjaustytais pomidorais ir virtomis bulvėmis;
- žiedinis kopūstas sūrio padaže, virtos bulvės ir šparaginės pupelės.

Desertas:

- šviežių minkštų vaisių gabalėliai, pvz.: kriaušės, banano, meliono;
- virti vaisiai, pvz.: obuoliai, abrikosai, džiovintos slyvos (be kauliukų);
- konservuoti minkšti vaisiai savo sultyse, pvz.: braškės, persikai, kriaušės;
- pieno desertas, jogurtas ar skiesta varškė (nenaudokite dietinių rūšių).

(p.14)

Skanumynai bei užkandžiai

Maistas bei gėrimai, kurių sudėtyje yra daug cukraus, pvz.: saldainiai, sausainiai su kremu ar šokoladu bei sultys labiausiai kenkia dantims, kai yra vartojami tarp maitinimų. Tai nereiškia, kad jų iš viso negalima duoti, tačiau jie ne taip kenks dantims, jei juos vartosite gale maitinimo.

Sveiki užkandžiai, kuriuos galima valgyti tarp maitinimų:

- pjaustyti vaisiai ir daržovės, pvz.: nuluptas obuolys, kriaušė, persikas, bananas, apelsinas, morka, agurkas;
- duona, skrudinta duona, roksai, blynai;
- natūralus jogurtas arba skiesta varškė be priedų – paskaninimui galite patys pridėti vaisių;
- sūris.

Užkandžiai, kurių sudėtyje yra gana daug cukraus ir kuriuos reikėtų duoti tik kartais tarp maitinimų:

- jogurtas su skonio priedais, varškė su skonio priedais;
- paprasti sausainiai, pvz.: 'Rich Tea', 'Marie', 'digestive'.

(p.15)

Kaip pradėti maitinti kietu maistu – apžvalga

Nuo 6 – erių mėnesių

- Atėjo laikas įvesti kietą maistą.
- Pradėkite duoti mažus kiekius gerai pertrinto maisto.
- Ir toliau duokite įprastinį motinos pieno ar dirbtinio pieno mišinuko kiekį.

Po kelių savačių

- Pradėkite papildomai duoti įvairaus skonio maisto.
- Maistas nebeturi būti skystos tyrelės konsistencijos – galite jame palikti kelis minkštus gabaliukus.
- Padidinkite maitinimų iš šaukštelio skaičių iki 2 ar 3 maitinimų į dieną.
- Šiame etape pradėkite duoti pirštais valgomą maistą.
- Pradėkite duoti gerti iš puoduko.

Apie 7 mėnesius

- Maistą sutrinkite šakute.
- Šiuo metu kūdikis turėtų valgyti kietą maistą 3 kartus per dieną, kiekvieno maitinimo šaukšteliu metu kūdikis turėtų suvalgyti vis daugiau maisto.
- Kūdikiui pradėjus 3 kartus per dieną valgyti iš šaukštuko, galite pradėti mažinti duodamo pieno kiekį – jis ir toliau turi gerti tiek, kiek nori motinos pieno arba 500-600 ml (16-20 uncijų) dirbtinio pieno mišinuko.

Nuo 9-erių mėnesių

- Ir toliau kūdikį maitinkite 3 kartus per dieną, be to, duokite jam užkandžių.
- Pereikite nuo trinto prie pjaustyto maisto.
- Kūdikį maitinkite įvairiu maistu.
- Ir toliau duokite jam gerti motinos pieno tiek, kiek jis nori, arba duokite jam mažiausiai 500-600 ml (16-20 uncijų) dirbtinio pieno mišinuko.

(p.16)

Ką duoti gerti?

Mamos pienas ir kūdikių dirbtinio pieno mišinukai

Pirmaisiais kūdikio gyvenimo metais ar net ilgiau, jei jūsų kūdikis yra vegetaras ar veganas (daugiau informacijos rasite 18 psl.), pienas turi būti jo/jos pagrindinis gėrimas.

Dirbtinio pieno mišinukas vyresniems kūdikiams (Follow-on formula)

Jaunesniems negu 6 mėnesių vaikams šis mišinukas yra nereikalingas ir netinkamas.

Karvės pienas

Kaip pagrindinio gėrimo pilno riebumo karvės pieno negalima duoti jaunesniems negu vienerių metų kūdikiams. Jei jūsų vaikas valgo įvairų maistą, nuo dviejų metų jam galima duoti pusriebį pieną. Lieso pieno nereikėtų duoti jaunesniems negu 5 metų vaikams.

(p.17)

Kiti gėrimai

Jei jums atrodo, kad kūdikis labai nori gerti, galima jam/jai duoti truputį atvėsinto virinto vandens (nuo 6 mėnesių kūdikiams galima duoti vandenį tiesiai iš krano). Prieš duodami vaisių sultis, turite jas smarkiai atskiesti (1 dalis grynų apelsinų sulčių 10 dalių vandens). Jas reikia duoti gerti iš puodelio ir tik per maitinimus.

Gėrimai, kurių nerekomenduojame

Kūdikių sultys, kūdikių žolelių gėrimai

Juose yra cukraus, kuris gali pakenkti besiformuojantiems dantims, jei šie gėrimai bus geriama dažnai ir iš buteliuko.

Skiedžiami vaisvandeniai (Squash) su cukrumi

Juose yra cukraus, kuris gali pakenkti besiformuojantiems dantims. Juos naudojant, būtina smarkiai atskiesti ir duoti gerti iš puoduko.

Gėrimai, kurių negalima duoti kūdikiams

Kolos, limonadai ir gazuoti gėrimai, įskaitant 'dietinius' gėrimus ir vaisvandenius (Squash) be cukraus

Juose yra daug rūgšties, todėl jie yra žalingi dantims. 'Dietinių' gėrimų bei be cukrių vaisvandenių sudėtyje yra daug dirbtinių saldiklių, kurie yra netinkami kūdikiams bei vaikams.

Arbata ir kava

Šie gėrimai gali sumažinti organizmo įsisavinamos geležies kiekį.

Vanduo buteliuose

Jame gali būti daug įvairių mineralų, dėl to jis netinka gerti kūdikiams. Gazuotas vanduo buteliuose yra rūgštingas, todėl gali pakenkti dantims.

Ožkos ir avies pienas

Šiame piene nėra svarbių vitaminų ir mineralų, būtinų kūdikių augimui ir vystymuisi.

(p.18)

Kieto maisto įvedimas vegetarams

Jei nusprendėte savo kūdikį pradėti maitinti vegetarišku kietu maistu, turėsite ypatingai pasirūpinti, kad jis gautų visus jam reikalingus baltymus, vitaminus, geležį bei kitus mineralus.

Krūtimi maitinančios mamos veganės turi būtinai gerti pakankamą kiekį B12 vitamino papildų, kadangi nėštumo metu bei maitinant krūtimi yra reikalingi didesni jo kiekiai. Išsamesnę informaciją bei patarimus galite gauti iš kūdikių priežiūros slaugės arba Veganų bendrijoje (Vegan Society) (www.vegansociety.com).

(p.19)

Kūdikį krūtimi maitinti galite tiek, kiek pati to norite. Kūdikiai, kurie yra pratinami prie vegetariško maisto, iki 1 metų turi gerti mamos pieną arba tinkamus dirbtinio pieno mišinukus. Jei kūdikis pratinamas prie veganiško maisto, nuo 1 metų amžiaus jis turi gerti mamos pieną arba sojų pieną su kalciu (etiketėje patikrinkite, ar 100 ml pieno yra bent jau 120 mg kalcio) ir vartoti atitinkamus vitaminų papildus (žr. 21 psl.). Veganiškai maitinamiems kūdikiams nepatariama duoti produktų, turinčių mažai riebalų. Nuo 6 mėnesių visus gėrimus, išskyrus mamos pieną, kūdikis turėtų gerti iš puodelio.

Mėsos, vištienos ir žuvies alternatyvos

Bent kai kuriuos iš žemiau pateiktų alternatyvių produktų kūdikis turėtų valgyti kasdien:

- trinti ankštiniai, pvz.: lęšiai, žirniai, pupelės, raudonieji lęšiai, avinžirniai (jei nusprendžiate kietą maistą įvesti iki 6 mėnesių, šiame sąraše pateikti produktai yra **vieninteliai** produktai, kuriuos galite naudoti);
- tahini – sezamo sėklų pasta;
- smulkiai sutrinti riešutai (išskyrus atvejus, kai kas nors iš šeimos yra alergiškas riešutams – žr. Pastabą apie riešutus 8 psl.);
- gerai išvirti/iškepti kiaušiniai – baltymas ir trynys turi būti kieti;
- tofu – sojos pupelių masė;
- sojos pupelių baltymai (TVP);
- trintas/maltas Quorn.

Vitaminas C padeda organizmui įsisavinti geležį iš šių maisto produktų, todėl yra svarbu maitinimo metu duoti vaisių, daržovių ar smarkiai skiestų ir nesaldintų grynų apelsinų sulčių (jaunesniems negu 6 mėnesių kūdikiams negalima duoti citrusinių vaisių ar sulčių).

(p.20)

Išrankūs valgytojai

Nieko nuostabaus, jei kūdikis kartais atsisako valgyti. Žemiau pateikiame keletą pasiūlymų, kaip elgtis su išrankiais valgytojais.

- Neleiskite kūdikiui dažnai užkandžiauti tarp maitinimų ir visą laiką gerti – dėl šių dviejų dalykų kūdikis gali nebūti pakankamai išalkęs maitinimo metu.
- Kūdikį maitinkite tuo pačiu metu – vaikams reikalinga rutina.
- Duokite maistą mažomis porcijomis – kūdikiai negali suvalgyti daug maisto iš

karto.

- Nesinervuokite, jei kūdikis atsisako valgyti – ramiai nuneškite maistą nuo stalo ir jį išmeskite. Nesiūlykite alternatyvaus varianto – palaukite, kol ateis laikas kitam maitinimui ar užkandžiams.
- Jei kūdikis nevalgo kokio nors vieno maisto, pamėginkite jį jam pasiūlyti po kelių dienų – gali būti, kad tik po kelių bandymų jūsų kūdikis pagaliau sutiks jį suvalgyti.
- Pasirūpinkite, kad kūdikio niekas neblaškytų, pvz.: žaislai, televizorius.
- **Niekada neverskite kūdikio valgyti.**

Daugumai vaikų – tai tik laikinas etapas, todėl pasistenkite bereikalingai nesijaudinti. Tačiau jei jūsų vaiko maitinimasis jums kelia rimtą susirūpinimą, pvz.: jei jam/jai krinta svoris, pasikonsultuokite su šeimos gydytoju arba kūdikių priežiūros slauge, arba paprašykite, kad jus nukreiptų pas registruotą dietologą.

(p.21)

Vitaminų papildai

Iki 6 mėnesių jūsų kūdikis gaus visus jam reikalingus vitaminus su mamos pienu ar dirbtiniu pieno mišinuku. Kūdikiui augant, jam/jai reikės vis daugiau vitaminų.

Nuo 6 mėnesių visi kūdikiai turi papildomai gauti A ir D vitaminų. Šių papildomų vitaminų yra įdėta į dirbtinio pieno mišinukus, todėl kūdikiams, kurie išgeria bent 500 ml (16 uncijų) šio mišinuko per dieną, nereikės vartoti vitaminų papildų iki vienerių metų amžiaus. Krūtimi maitinamiems kūdikiams vitaminų A ir D papildus reikės duoti nuo 6 mėnesių amžiaus.

Pasiekti, kad maži vaikai maitintųsi labai įvairiu maistu, sunku. Todėl 1 – 5 metų amžiaus vaikams patariama duoti vitaminų A ir D papildus. Papilduose kūdikiams ir mažiems vaikams be vitaminų A ir D paprastai būna ir vitamino C.

Visi vaikai veganai turi būtinai gerti vitamino B12 vitamino ir riboflavino papildus.

(p.22)

Kieto maisto įvedimas 4 - 6 mėnesių kūdikiams

Nerekomenduojame pradėti kūdikį maitinti kietu maistu, kol jam nesuėjo 6 mėnesiai. Tačiau jeigu nusprendėte, kad norite kietą maistą įvesti jaunesniam negu 6 mėnesių kūdikiui, jums reikės vengti visos eilės maisto produktų, kadangi jie gali padaryti žalą kūdikiui arba sukelti jam įvairias alergijas. **Negalima kūdikio pradėti maitinti kietu maistu iki 4 mėnesių (17 savaičių).** Ir toliau leiskite kūdikiui valgyti iš krūties tiek, kiek jis nori arba duokite jam įprastinį kiekį dirbtinio pieno mišinuko (mažiausiai 600 ml arba 20 uncijų).

Maisto produktai, kurių nereikėtų duoti jaunesniems negu 6 mėnesių kūdikiams:

- **Maisto produktai, kurių sudėtyje yra glitimo**, pvz.: kviečių miltai, duona, iš kviečių pagaminti pusryčių dribsniai, saldūs džiovėsėliai, spagečiai ar kiti makaronai (pvz.: konservuoti makaronai pomidorų padaže).
- **Riešutai ir sėklos, tarp jų malti riešutai**, pvz.: žemės riešutų sviestas ir kiti riešutų užtepai (žr. Pastabą apie riešutus 8 psl.).
- **Kiaušiniai.**
- **Karvės pienas** šio amžiaus kūdikiams negali būti duodamas gerti arba maišomas su kietu maistu.
- **Žuvis ir jūros gėrybės.**
- **Citrusiniai vaisiai**, įskaitant citrusinių vaisių sultis, pvz.: apelsinų sultys.
- **Minkštas bei nepasterizuotas sūris.**
- **Druska** (žr. Pastabą 8 psl.)
- **Cukrus** (žr. Pastabą 8 psl.)
- **Medus** (žr. Pastabą 8 psl.)
- **Norėdami sužinoti apie tinkamus vegetarams bei veganams alternatyvius mėsos ir žuvies produktus, žr. 18 psl.**

Nusprendę pradėti maitinti kietu maistu jaunesnį negu 6 mėnesių kūdikį, iš pradžių duokite jam arbatinį šaukštelį vientisos ir skystokos konsistencijos tinkamo maisto (žr. žemiau). Šį maistą kūdikiui galite duoti prieš maitinimą pienu arba po jo, arba net ir per vidurį maitinimo, jei jums taip atrodo geriau. Jei maistas karštas, **labai gerai jį išmaišykite** ir patys patikrinkite jo temperatūrą, prieš pasiūlydami jį kūdikiui.

(p.23)

Visi indai, naudojami maitinant kūdikį šaukšteliu, turi būti labai švarūs ir sterilizuojami, kol kūdikiui sueis 6 mėnesiai.

Tinkami pirmieji maisto produktai:

- kūdikių ryžiai;
- bulvių, morkų, griežčio, pastarnoko, žiedinio kopūsto tyrėlės;
- bananų, virtų vaisių, pvz.: obuolių, kriaušių, abrikosų tyrėlės.

Kol kūdikis pratinasi valgyti iš šaukštelio

Kūdikiui pratinantis valgyti iš šaukštelio, galite jam pasiūlyti ir kitokių maisto produktų, pvz.:

- jautienos, kiaulienos, avienos, vištienos tyrių;
- žirnių, šparaginių pupelių, lęšių tyrių;
- brokolių, briuselio kopūstų, špinatų tyrių.

Jei pratinate savo kūdikį prie vegetariško kieto maisto, žr. 18 psl.

Mėsą ir paukštieną reikia gerai išvirti, pvz.: troškinyje, tada sumalti ją iki tyrės konsistencijos kartu su virimo metu susidariusiomis sultimis. Gamindami maistą, nevartokite sultinio kubelių ar druskos.

Laipsniškai didinkite maitinimų šaukštelių skaičių iki 2 – 3 maitinimų į dieną. Maisto kiekis priklauso nuo jūsų kūdikio apetito. Kūdikiui pripratus valgyti maistą iš šaukštelio, yra svarbu pereiti nuo pertrinto prie sutrinto, o vėliau ir prie maisto su gabaliukais.

Kai kūdikiui sueina 6 mėnesiai, reikia įvesti visą eilę kitų maisto produktų, kad jis gautų visus vitaminus ir mineralus, kurie yra reikalingi tinkamam jo augimui ir vystymuisi.

Yra ypatingai svarbu, kad įvestumėte naujus maisto produktus ir konsistencijas taip, kaip nurodyta 7 - 14 puslapiuose.
(Back cover)

Public Health Agency, Ormeau Avenue Unit, 18 Ormeau Avenue, Belfast BT2 8HS.
Tel: 028 9031 1611. Textphone/Text Relay: 18001 028 9031 1611.

www.publichealth.hscni.net

03/07