

Lengvas nujunkymas nuo maitinimo krūtimi pereinant nuo pieno prie šeimos maisto



Public Health
Agency

Lengvas nujunkymas nuo maitinimo krūtimi

Būdami tėvai norite, kad jūsų kūdikis turėtų kuo geresnę pradžią. Tai, ką jūsų vaikas valgo ir geria, yra svarbu jo/jos sveikatai dabar ir ateityje.

Šiame lankstinuke pateikta informacija gali būti visai kitokia nei ta, kurią skaitėte anksčiau arba apie kurią jums pasakojo draugai ar šeimos nariai. Kūdikių mityba nuolat tiriama ir atnaujinama, todėl šiame lankstinuke pateikta informacija ir patarimai yra pagrįsti naujausiais moksliniais tyrimais ir įrodymais. Tai padės jums užtikrinti, kad jūsų vaikas gaus gerą pradžią. Toliau pateikiamuose klausimuose ir atsakymuose turėtų būti paaiškinta, kodėl tai siūloma ir patariama.

Atjunkymas nuo maitinimo krūtimi tėvams gali būti įdomus, o kartais ir bauginantis laikotarpis, kai jie supažindina kūdikį su tiršto maisto pasauliu. Šis lankstinukas padės jums praeiti šį vystymosi etapą ir paskatins jus supažindinti kūdikį su įvairiais skoniais ir tekstūromis.



Kada geriausia pradėti maitinti kietu maistu?

Tyrimai rodo, kad pirmus šešis gyvenimo mėnesius kūdikiams reikia tik motinos pieno arba pieno mišinio skirto kūdikiams.

Kadangi tuo laikotarpiu kūdikių virškinimo sistema ir inkstai dar tik vystosi. Per anksti pradėjus maitinti kietu maistu gali padidinti astmos, egzemos, virškinimo sutrikimų, alergijos ir nutukimo riziką vėlesniame amžiuje.

Kiekvienas kūdikis yra skirtingas, tačiau yra trys aiškūs požymiai, kurie rodo, kad jūsų kūdikis yra pasiruošęs valgyti kietą maistą kartu su motinos pienu ar pieno mišiniu kūdikiams:

1. Kūdikis gali išlikti sėdimoje padėtyje ir tvirtai laikyti galvą.
2. Kūdikis gali koordinuoti savo akis, rankas ir burną, kad galėtų žiūrėti į maistą, pats paimti jį ir įsidėti į burną.
3. Kūdikis gali nuryti maistą (nepasirengęs kūdikis maistą išstums atgal iš savo burnos).

Mano kūdikis tik gimęs svėrė 4,5 kg (10 svarų) – ar jam nereikės kieto maisto anksčiau?

Nesvarbu, koks buvo jūsų kūdikio svoris jam gimus– jo virškinimo sistema ir inkstai vystysis tokiu pačiu greičiu kaip ir mažesnio kūdikio. Nereikia anksčiau pradėti maitinti kietu maistu vien dėl to, kad jis daugiau sveria. Palaukite, kol maždaug nuo šešių mėnesių, kūdikis pajus minėtus pasirengimo vartoti kietą maistą požymius.

Mano 5 mėnesių kūdikis atrodo labai alkanas – man tikrai atrodo, kad jau dabar jai reikia kieto maisto?

Dažniausios priežastys, dėl kurių motinos anksčiau pradeda nujunkyti kūdikį nuo žindymo, yra tai, kad kūdikis atrodo itin alkanas arba vėl pradeda prabusti naktimis po to, kai ramiai išsimiegodavo visą naktį. Per pirmuosius kelis mėnesius kūdikiams būna keli augimo šuoliai, kai jiems reikia daugiau nei įprastai kalorijų ir maistinių medžiagų. Tai nereiškia, kad jie turi pradėti maitintis kietu maistu – šiems poreikiams patenkinti užteks papildomo motinos pieno arba pieno mišinio. Augimo šuolis paprastai trunka neilgai ir kūdikiai po jo paprastai vėl nurimsta. Tyrimai taip pat parodė, kad kieto maisto įvedimas turi mažai įtakos tam, kiek ilgai kūdikis miega ir kaip dažnai prabunda naktį.

Kodėl reikia laukti, kol sueis 6 mėnesiai?

Patarimas palaukti maždaug iki šešių mėnesių atitinka mokslinių tyrimų rezultatus ir jį patvirtino Pasaulio sveikatos organizacija bei Sveikatos apsaugos ministerija. Gali būti, kad iš karto nepastebėsite, jūsų vaiko sveikatos pokyčių, lyginant su kitais anksčiau nujunkytais kūdikiais, tačiau galite būti tikri, kad suteikiate savo vaikui geriausią galimybę visą gyvenimą būti sveikam.

Jei nusprendėte nesilaikyti šio patarimo, užtikinkite, kad naudositės patarimais dėl nujunkymo nuo maitinimo krūtimi pateiktus 22 puslapyje, nes yra maisto produktų, kurių jūsų kūdikiui tikrai neturėtų būti duodama anksčiau nei sulaukus 6 mėnesių. **Niekada neturėtumėte nujunkyti nuo maitinimo krūtimi savo kūdikio anksčiau nei sulaukus 4 mėnesių (17 savaičių).**

Jei jūsų kūdikis gimė neišnešiotas, kreipkitės į pediatrą, sveikatos priežiūros specialistą arba vaikų dietologą, kad jis patartų, kas geriausia jūsų kūdikiui.



Patarimai, kaip sėkmingai nujunkyti nuo maitinimo krūtimi

Pasiruošimas nujunkymui nuo maitinimo krūtimi: naudingi daiktai;

- aukštos kėdutės;
- seilinėliai;
- pirmasis puodelis;
- plastmasiniai šaukštai;
- formelės ledo kubeliams;
- maži dubenėliai;
- specialus kilimėlis arba laikraštis grindims.

<https://www.nhs.uk/start4life/weaning/getting-ready/>

- Maitinimui skirkite pakankamai daug laiko, ypač iš pradžių. Iki šiol jūsų kūdikis žinojo tik tą maistą, kuris nenutrūkstamai teka iš spenelio ar čiulptuko. Kūdikis turi išmokti perkelti kietą maistą nuo priekinės liežuvių dalies į galinę, kad galėtų jį nuryti. Maisto skonis ir pojūtis skiriasi – prireiks laiko prie to priprasti. Pasirinkite dienos laiką, kai abu esate atsipalaidavę.
- Įsitinkite, kad viskas, ką naudojate kūdikiui maitinti, yra tikrai švarūs (jei nusprendėte nujunkyti kūdikį nuo žindymo, kol jam nesukako 6 mėnesiai, jei įmanoma, turėtumėt sterilizuoti maitinimo priemones ir įrankius). Užuoat šildę didelį maisto kiekį, kuris gali būti išmestas, įdėkite nedidelį maisto kiekį į tinkamą indą ir jį pašildykite. Jei reikia, visada galite pašildyti daugiau. Kruopščiai pašildykite maistą ir leiskite jam atvėsti, gerai išmaišykite ir išbandykite prieš duodami kūdikiui. Tai ypač svarbu, jei naudojate mikrobangų krosnelę. Išmeskite maistą, kurio kūdikis nesuvalgė, nes pakartotinai šildyti anksčiau pašildytą maistą nėra saugu.
- Neskubėkite ir nemaitinkite per prievartą. Dauguma kūdikių žino, kada jie jau yra pasisotinę. Negaiškite daug laiko įtikinédami kūdikį, kad jis imtų valgyti, – jis greitai supras, kad atsisakymas valgyti yra geras būdas atkreipti į save dėmesį arba vietoj sūraus patiekalo gauti saldų desertą. Žinoma, teisinga skirti dėmesio, kalbėtis ir mėgautis maistu kartu, tačiau kai atsisakoma valgyti, geriausia būtų valgymą nutraukti.

- Kai kūdikis pradeda domėtis, kaip save pamaitinti, tai jau yra geras ženklas. Skatinkite tai daryti duodami kūdikiui šaukštą ir padėdami jam/jai įdėti į jį maisto. Kūdikiui prireiks šiek tiek laiko, kol jis įpras tai daryti pats, todėl kol kas galite jam siūlyti maistą iš kito šaukštelio.



- Pirktas specialiai kūdikiams paruoštas maistas gali būti naudingas, tačiau neleiskite, kad jis pakeistų jūsų pačių gaminamą maistą. Stenkitės kuo rečiau naudoti maistą iš pakuotės, skardinės ar stiklainių ir atidžiai laikykitės instrukcijų. Šeimos maistas yra įvairesnio skonio ir tekstūros, be to, jis padės kūdikiui priprasti prie namuose gaminamo maisto skonio. Jis taip pat yra pigesnis ir jūs tiksliai žinote, kokios yra jo sudedamosios dalys.
- Trintą maistą galima užšaldyti šaldiklyje uždengtose ledo kubelių formelėse. Tuomet prireikus, galima atitirpdyti vieną ar du kubelius. Kūdikiui pradėjus valgyti daugiau, jums gali praversti plastmasiniai indeliai su dangteliais jei reikės užšaldyti didesnį maisto kiekį.
- Iki vienerių metų amžiaus jūs norėtumėt, kad jūsų kūdikis valgytų įvairų maistą ir būtų prisitaikęs prie jūsų maitinimosi įpročių – valgytų tris kartus per dieną su gėrimu kiekvieno valgymo metu ir dviem ar trimis papildomais užkandžiais. Šiuo laikotarpiu siūlydami įvairų maistą, skatinsite vaiką valgyti įvairų ir subalansuotą maistą.

Atsargumo priemonės

- Visada būkite šalia kūdikio, kai jis/ji valgo, kad neužspringtų.
- Niekada nedėkite į kūdikio buteliuką jokių maisto produktų (įskaitant džiovėsius), nes kūdikis gali užspringti ir pažeisti dantis.

Pradedant nuo 6 mėnesių

Šis patarimas tinka, jei kūdikį atpratinsite nuo žindymo sulaukus maždaug 6 mėnesių. Jei galvojate apie ankstesnį žindymo nutraukimą, atminkite, kad sveikatos priežiūros specialistai sutaria, jog sveikiausia visiems kūdikiams pradėti nujunkymą nuo maitinimo krūtimi maždaug nuo 6 mėnesių. Jei vis dėlto norite anksčiau nutraukti kūdikio žindymą, vadovaukitės 22 puslapyje pateiktais patarimais, kad sumažintumėte galimą riziką.

Nuo 6 mėnesių kūdikiui reikia ne tik motinos pieno ar pieno mišinio kūdikiams. Atjunkymo nuo maitinimo krūtimi tikslas – palaipsniui supažindinti kūdikį su įvairesniais maisto produktais ir tekstūromis, kad sulaukęs vienerių metų kūdikis galėtų valgyti šeimai paruoštus patiekalus. Visi kūdikiai yra skirtingi. Kai kurie prisitaiko greitai, kitiems prireikia daugiau laiko. Kai kuriems kūdikiams priprasti prie naujo maisto, skonio ir tekstūros gali prireikti iki 10 mėginimų.

Nėra geriausio paros laiko, kada pasiūlyti pirmojo kieto maisto – pasirinkite ramų laiką, kai jūsų kūdikis nėra labai alkanas. Pamėginkite pasiūlyti nedidelį maisto kiekį prieš arba po maitinimo pienu, arba maitinimo metu, jei tai geriau veikia. Atminkite, kad ne visas maistas turi būti duodamas su šaukštu. Kai tik kūdikis parodo domėjimąsi maistu, jis gali maitinti save rankomis. Daugiau informacijos apie rankomis valgomą maistą rasite 10 ir 11 puslapiuose.

Nenustebkite, jei kūdikis iš pradžių nenorės kieto maisto – tai visiškai normalu. Palaukite iki kito maitinimo ir bandykite dar kartą. Maisto kiekis, kurį suvalgys jūsų kūdikis, priklausys nuo jo apetito. Leiskite kūdikiui vadovauti ir niekada neverskite jo valgyti per prievartą.

Bus dienų, kai jis valgys daugiau, kai kada – mažiau, o vėliau – kai atsisakys visko. Pagrindinis šio etapo tikslas – pripratinti kūdikį prie skirtingų skonių ir tekstūrų. Jei naudojate šaukštą, prieš siūlydami maistą palaukite, kol kūdikis atvers burną. Pradėkite nuo kelių šaukštelių maisto vieną kartą per dieną. Kūdikiui taip pat gali patikti laikyti šaukštą, nes jis dažnai kopijuoja savo tėvus ir kitus vaikus. Toliau duokite kūdikiui įprastą kiekį motinos pieno arba pieno mišinio, nes šiuo ankstyvuojū nujunkymo nuo maitinimo krūtimi etapu jis vis dar gaus didžiąją dalį jam reikalingo maisto.

Pirmieji maisto produktai tinkami kūdikiams nuo 6 mėnesių:

- minkštai virtos morkos, pastarnokai, bulvės, ropės paruošti lazdelėmis arba žiediniai kopūstai ir brokoliai žiedynais arba gerai sutrinti, kad būtų tinkami maitinti šaukštu;
- bananas, avokadas, minkšta kriaušė, konservuoti persikai arba abrikosai, supjaustyti gabalėliais, kuriuos kūdikis gali išlaikyti, arba gerai sutrinti;
- nesaldintas pieno ir kiaušinių kremas (pagamintas naudojant kremą paruošimo miltelius);
- paprastas (natūralus) jogurtas;
- paprasti kūdikiams skirti ryžiai, sumaišyti su įprastu kūdikiui pienu.



Aukščiau: Virtas brokolio žiedynas

Žemiau: Garintas obuolys



Maisto produktus, kurie gali sukelti alergines reakcijas, svarbu įvesti po vieną ir labai mažais kiekiais, kad galėtumėte pastebėti to maisto sukeltą reakciją. Maistas ir kiti maisto produktai, kuriuos galima įtraukti į kūdikio mitybą maždaug nuo 6 mėnesių:

- karvės pienas (gaminant maistą arba maišant su maistu);
- kiaušiniai (kiaušiniai be raudonojo liūto antspaudo neturėtų būti valgomi žali arba trumpai virti);
- maisto produktai, kurių sudėtyje yra glitimo, įskaitant kviečius, miežius ir rugius;
- riešutai ir žemės riešutai (galima patiekti susmulkintus arba maltus)*;
- sėklos (patiekite jas susmulkintas arba sumaltas);
- soja;
- vėžiagyviai (nepateikite žalių arba trumpai virtų);
- žuvis.

Pradėję maitinti kūdikį šiais produktais ir jei jis juos toleruoja, toliau siūlykite šiuos maisto produktus kaip įprastą kūdikio maisto dalį (kad sumažintumėte alergijos riziką). Daugiau paskaityti apie alergiją maisto produktams ir požymius, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį, galite internete, adresu:

www.nhs.uk/start4life/weaning/safe-weaning/food-allergies/#anchor-tabs



Aukščiau: Gerai sutrintos morkos



Žemiau: Gerai sutrintos bulvės

Specialiai kūdikiams paruoštame maiste neturėtų būti druskos ar cukraus.

Iš pradžių kūdikiui gali užtekti nedidelio maisto kiekio, pavyzdžiui, tik 1-2 arbatinių šaukštelių trinto maisto. Naudokite plastmasinį atjunkymo šaukštą ir pripildykite jį iki pusės. Kai kūdikis išmoks imti maistą iš šaukštelio, reikės didinti siūlomo kieto maisto kiekį. Tuo pačiu metu dažniau siūlysite kieto maisto kiekvieną dieną iki 2 ir 3 kartų, nesvarbu, ar tai yra rankomis valgomas maistas arba maitinimas šaukšteliu.

Pasterizuotą nenugriebtą karvių pieną galima maišyti į maisto produktus, pavyzdžiui, bulvių košę ir pusryčių dribsnius, tačiau jo negalima duoti kaip pagrindinio gėrimo kol vaikui nesueis 1 metai.

Maisto produktai, kurių reikia vengti duoti kūdikiui

- **Druska.** Nedėkite **jokios** druskos į kūdikiams skirtą maistą, nes jų inkstai dar nėra visiškai išsivystę. Kai gaminate maistą šeimai, nedėkite druskos, kad kūdikis galėtų valgyti kartu su šeima. Taip pat turėtumėte vengti maisto produktų, kuriuose yra daug druskos, pvz., sriubų pakeliuose, sultinio kubelių, traškučių, šoninės, rūkytos mėsos.
- **Cukrus.** Nedėkite cukraus į kūdikiui duodamą maistą ar gėrimus. Cukrus gali paskatinti potraukį saldumynams ir, pradėjus dygti pirmiesiems dantukams, sukelti dantų ėduonį.
- **Medus.** Neduokite medaus, kol vaikui nesueis 1 metai, net ir kosuliui malšinti. Meduje gali būti tam tikros rūšies bakterijų, kurios kūdikio žarnyne gali gaminti toksinus ir sukelti labai sunkią ligą (kūdikių botulizmą). Sulaukus 1 metų, kūdikio žarnynas subręsta ir bakterijos nebegali augti, tačiau nepamirškite, kad medus taip pat yra cukrus ir gali sukelti tas pačias problemas, pavyzdžiui, dantų ėduonį.
- **Negliaudyti riešuai.*** Jaunesniems nei 5 metų vaikams, dėl pavojaus užspringti, netinka duoti negliaudytų, bet kokios rūšies riešutų.

*Produktai, kurių sudėtyje yra riešutų, pavyzdžiui, žemės riešutų sviestas, daugumai vaikų yra tinkami. Jei šeimoje (t. y. tėvai, broliai ar seserys) yra sirgę astma, egzema ar šienlige, prieš pirmą kartą duodant kūdikiui riešutų turinčių produktų, pasitarkite su savo bendrosios praktikos gydytoju, sveikatos priežiūros specialistu ar alergologu.

Einant toliau – po pirmųjų poros savaitių

Kūdikiai pripratus prie pirmųjų maisto produktų, pradėkite pridėti įvairių maisto produktų, kad kūdikis galėtų paragauti įvairių skonių ir tekstūrų. Pavyzdžiui, galėsite naudoti daugelį maisto produktų, kuriuos jau gaminate sau:

- trinta arba malta mėsa ar vištiena;
- žuvis, pvz., menkė (be kaulų), tunas, sardinės (gerai sutrintos);
- trintų lęšių košė (dahl) arba skaldytos ankštinės daržovės, humusas;
- sutrintas kietai virtas kiaušinis;
- minkštas riešutų sviestas, pavyzdžiui, žemės riešutų sviestas (žr. pastabą apie riešutus, 8 psl.);
- iš kviečių pagaminti maisto produktai, pvz., duona, makaronai, manų kruopos;
- pusryčių dribsniai, pvz., „Ready Brek“, „Weetabix“, košės.

} *patiekite su bulvių koše, ryžiais arba makaronais ir virtų daržovių lazdelėmis.*

Jei atrpatinate vaiką nuo žindymo pereidami prie vegetariškos mitybos, taip pat žr. 18 psl. dėl papildomų pasiūlymų.

Nepriklausomai nuo to, ar kūdikis maitinamas motinos pienu, ar pieno mišiniu, nuo 6 mėnesių, valgio metu galite įpilti nedidelį puodelį vandens iš čiaupo. Gali būti, kad iš pradžių jūsų kūdikiai pavyks suvartoti tik nedidelį kiekį, tačiau tai gera pradžia. Kuo anksčiau bus pradėtas naudoti puodelis, tuo greičiau kūdikis prisitaikys prie jo naudojimo. Naudokite atvirą puodelį arba paprastą puodelį be specialaus dangtelio, nes tai padės kūdikiai išmokti gurkšnoti ir bus naudingiau jo dantims.



Geležis

Stenkitės kasdien duoti kūdikiui įvairaus maisto, kuriame gausu geležies, pvz., jautienos, kiaulienos, ėrienos, sardinių, kiaušinio trynio, žalių daržovių, pupelių, žirnių, lęšių, pagerintų pusryčių dribsnių.

Vitaminas C padeda organizmui įsisavinti geležį, todėl valgymo metu svarbu įtraukti šiek tiek maisto produktų, kuriuose gausu vitamino C. Vitamino C yra šviežiuose vaisiuose, pvz., apelsinuose ir braškėse, bei daržovėse, pvz., raudonosiose ir žaliosiose paprikose, pomidoruose ir brokoliuose. Tai ypač svarbu, jei kūdikį atpratinate nuo maitinimo krūtimi pereidami prie vegetariškos mitybos.

Rankomis valgomas maistas ir maistas gabalėliais

Skatinkite kūdikį kramtyti, duodami jam įvairių tekstūrų maisto, įskaitant rankomis valgomą maistą ir minkštus trinto maisto gabalėlius.

Dauguma kūdikių nuo 6 mėnesių gali pradėti kramtyti minkštus gumulėlius, net jei neturi dantų, pavyzdžiui, keptų pupelių košė, ryžių pudingas be pridėtinio cukraus, malta arba smulkiai supjaustyta mėsa.

Kūdikiams geriau susidoroja su smulkiais maisto gabalėliais, jei jie yra įvesti anksti. Tai labai svarbu kalbos raumenų vystymuisi.

Rankomis valgomas maistas leidžia mokytis kramtyti ir skatina kūdikius valgyti savarankiškai. Šiuos maisto produktus galima duoti nuo 6 mėnesių. Tinkamas rankomis valgyti maistas yra skrebučiai, duona, pitos duona arba čapati duona (chapatti), nuluptas obuolys, bananas, žalios arba virtos šparaginės pupelės, virtos morkų lazdelės arba sūrio lazdelės. Venkite sausainių ir džiovėsių, kad kūdikis neįprastų laukti saldžių užkandžių. Net ir mažai cukraus turinčiuose džiovėsiuose yra cukraus.



Gali atrodyti, kad pasikeitimai vyksta gana greitai ir nustebsite, kaip greitai gali vystytis jūsų kūdikis, tačiau tai vienas iš privalumų dėl ko verta laukti 6 mėnesių, kol galima būtų pradėti nujunkymą nuo maitinimo krūtimi. Kai kurios motinos nerimauja, kad kūdikiai užspringsta maisto gabalėliais, tačiau iš tiesų kūdikis dažniau užspringsta skysčiu nei maistu, todėl jei visada prižiūresite kai kūdikis valgo, nerimauti nereikia.

Jei pavėluotai duodate gabalėlius turintį arba rankomis valgomą maistą, galite pastebėti, kad jūsų kūdikis vyresniame amžiuje atsisako valgyti maistą su gabalėliais.

Maitinimo metu visada būkite šalia kūdikio, kad padrąsintumėte ir įsitikintumėte, kad jis neužspringa.

Kad sumažintumėte riziką užspringti, supjaustykite mažesnius vaisius ir daržoves, pvz., vynuoges ir vyšninius pomidorus, pašalinkite kauliukus, o didelius vaisius supjaustykite mažesniais gabalėliais

Kūdikui mokantis kramtyti ir nuryti kietą maistą, žiaukčiojimas yra normalus refleksas. Žiaukčiojimas yra garsus. Kai vaikas žiaukčioja, jo oda gali atrodyti paraudusi, tačiau paraudimą gali būti sunkiau pastebėti kai vaiko oda ruda ar juoda. Užspringimas yra tylus. Jei jūsų vaiko oda balta, užspringus ji gali pamėlti (cianozė). Jei jo oda ruda arba juoda, dantenos, lūpų vidus arba nagai gali pradėti mėlti. Daugiau informacijos skaitykite svetainėje www.nhs.uk/start4life/weaning/safe-weaning/choking/#anchor-tabs

Suėjus 7 mėnesiams

Maždaug nuo 7 mėnesių maistą galite sutrinti šakute. Šiuo etapu kūdikis turėtų valgyti tris kartus per dieną. Tai bus šakute sutrinto maisto, maitinimo šaukšteliu ir rankomis valgomo maisto mišinys.

Pastebėsite, kad kūdikui valgant daugiau kieto maisto, jo suvartojamo pieno kiekis pradės mažėti. Toliau maitinkite krūtimi pagal poreikį arba, jei maitinate kūdikį pieno mišiniu, pasiūlykite 500–600 ml per dieną. Stenkitės stebėti kūdikio apetitą ir pagal tai jį maitinti.

Šaukšteliu maitinamų produktų tekstūra maždaug nuo 7 mėnesių



Aukščiau: Malta jautiena

Žemiau: Trintų žirnių košė



Apie dantis

Niekada nėra per anksti apsaugoti kūdikio dantis.

- Pradėkite valyti pieninius dantukus du kartus per dieną (paskutinį kartą vakare ir vieną kartą kitu metu), kai tik jie pasirodo burnoje, naudodami nedidelį fluoruotą dantų pastos kiekį. 0–3 metų vaikams naudokite fluoruotą dantų pastą, kurioje yra daugiau nei 1 000 ppm (dalelių kiekis milijonui fluoro dalelių).
- Tarp valgymų nesiūlykite daug cukraus turinčio maisto ir gėrimų.
- Nuo šešių mėnesių kūdikiai turėtų būti pratinami gerti iš paprasto puodelio. 1 metų sulaukęs vaikas nebeturėtų gerti iš buteliuko.
- Į specialiai kūdikiui ruošiamą maistą ar gėrimus negalima dėti cukraus.
- Tėvai ir (arba) globėjai turėtų valyti kūdikio dantis, tačiau jei kūdikis turės savo dantų šepetėlį, tai gali padėti dantų valymui tapti pramoga.

Užregistruokite kūdikį pas odontologą nuo tada, kai išdygsta pirmasis dantukas (maždaug 6 mėnesių amžiaus), ir toliau reguliariai, kaip rekomenduoja odontologas, veskite jį dantų apžiūrai.



Nuo 9 mėnesių

Šiame etape kūdikis pereis nuo trinto prie smulkinto maisto. Nepamirškite, kad kūdikiams reikia riebalų dėl juose esančių koncentruotų kalorijų; neturėtumėte taikyti suaugusiųjų sveikos mitybos rekomendacijų savo kūdikio mitybai. Toliau maitinkite krūtimi pagal poreikį arba kasdien duokite apie 500–600 ml pieno mišinio kūdikiams. Be pieno, geriausiai tinkamas gėrimas - vanduo. Mokymasis gurkšnoti vandenį yra naujas įgūdis ir geriau (nei čiulpimas iš buteliuko) tinka kūdikio dantims. Skatinkite kūdikį valgyti įvairų maistą. Kartu su šeima valgydamas kūdikis gali išmokti mėgautis valgymo laiku.

Keletas patiekalų idėjų, kurias galite išbandyti

Pusryčiai:

- nesaldinti pusryčių dribsniai su nenugriebtu karvės pienu;
- skrebutis su kiaušiniu – plaktu, virtu be lukšto arba virtu.

Pietūs

- keptos pupelės su skrudintos duonos piršteliais;
- sumuštiniai su tunu, smulkinta vištiena arba kumpiu;
- sriuba su apkeptu sumuštiniumi;
- figūriniai makaronai pomidorų padaže su tarkuotu sūriu, patiekti su traškia duona;
- naminė pica su pjaustytais šviežiais pomidorais ir kukurūzais.

Vakarienė

- malta arba smulkinta mėsa, bulvių košė ir morkos;
- žuvies piršteliai, žirneliai ir bulvių košė;
- vištienos troškinytis ir ryžiai;
- lazanija su brokoliais;
- daržovių rizotas su tarkuotu sūriu;
- jautienos mėsainiai arba lęšių paplotėliai, cukinijos, pomidorų griežinėliai ir virtos bulvės;
- žiedinių kopūstų sūris, virtos bulvės ir šparaginės pupelės.

Desertas

- šviežių minkštų vaisių, pvz., kriaušės, banano, meliono, gabalėliai;
- garinti vaisiai, pvz., obuoliai, abrikosai, džiovintos slyvos (be kauliukų);
- konservuoti minkšti vaisiai savo sultyse, pvz., braškės, persikai, kriaušės;
- pieno pudingas, jogurtas arba tepamas sūris (nenaudokite dietinių rūšių).

Užkandžiai tarp valgymų

Daug cukraus turintys maisto produktai ir gėrimai, pavyzdžiui, saldumynai, kreminiai ar šokoladiniai sausainiai, blynėliai, sluoksnuotos tešlos gaminiai, bandelės ir sultys, labiausiai kenkia dantims, kai vartojami tarp valgymų. Tai nereiškia, kad jų niekada nereikėtų vartoti, tačiau jie mažiau kenkia dantims, jei vartojami valgymo pabaigoje.

Sveikų užkandžių tarp valgymų idėjos:

- supjaustyti vaisiai ir daržovės, pvz., nulupti obuoliai, kriaušės, braškės, persikai, bananai, apelsinai, morkos, agurkai;
- duonos užkandžiai, pavyzdžiui, baltos arba viso grūdo bandelės, skrebučiai, minkšti riestainiai (beigeliai), sodos arba bulvių duona, paprastos duonos lazdelės ar krekeriai arba nedidelis sumuštinis su be cukraus paruoštu įdaru, pavyzdžiui, pomidorais, tunu, vištiena arba sūriu;
- natūralus jogurtas arba paprastas tepamas sūris – jei norite papildomo skonio, įmaišykite vaisių;
- sūris.

Cukrumi saldintų užkandžių ir gėrimų reikėtų vengti tarp valgymų ir ypač prieš miegą.



Trumpai apie atjunkymą nuo maitinimo krūtimi

Kai kūdikiui sueina 6 mėnesiai.

- Tai metas pradėti atpratinti jį nuo maitinimo krūtimi.
- Pradėkite nuo nedidelio kiekio gerai sutrintų arba rankomis valgomų maisto produktų.
- Toliau maitinkite įprastu motinos pienu arba duokite kūdikiams skirto pieno mišinio.

Po poros savaitių:

- Pradėkite pridėti kitų maisto produktų, kad kūdikis pajustų skirtingus skonius ir tekstūrą.
- Galite mėginti duoti kelis minkštus maisto gabalėlius viename ar kitame jūsų siūlomo maisto šaukšte.
- Padidinkite iki 2 arba 3 valgymų per dieną.
- Nepamirškite ir toliau raginti vaiką gerti vandenį iš puodelio valgio ir užkandžių metu.

Sulaukus 7 mėnesių

- Maisto produktus pradėkite sutrinti tik šakute.
- Šiame etape turėtumėte maitinti tris kartus per dieną, o kūdikis per kiekvieną maitinimą turėtų suvalgyti daugiau.
- Kai kūdikis pradės maitintis 3 kartus per dieną, jis natūraliai sumažins norimo motinos pieno kiekį; toliau maitinkite krūtimi pagal poreikį. Jei duodate pieno mišinio, sumažinkite jo kiekį iki 500–600 ml per dieną.

Nuo 9 mėnesių

- Toliau duokite maisto 3 kartus per dieną taip pat ir užkandžių.
- Pereikite nuo trinto prie smulkinto maisto.
- Siūlykite kūdikiui įvairių maisto produktų.
- Toliau maitinkite krūtimi pagal poreikį arba duokite bent 500–600 ml pieno mišinio.

O kaip dėl gėrimų?

Motinos pienas

Motinos pienas yra idealus kūdikių gėrimas. Pirmuosius šešis mėnesius rekomenduojama maitinti vien tik krūtimi, o vėliau, pradėjus maitinti kietu maistu, tęsti žindymą pagal poreikį. Jūsų vaikas natūraliai sumažins motinos pieno kiekį, kai suvalgys daugiau maisto.

Pieno mišinys

Tai vienintelė alternatyva motinos pienui per pirmuosius 12 kūdikio gyvenimo mėnesių. Jį galima naudoti iki tol, kol, sulaukus vienerių metų, bus galima pradėti vartoti riebų karvės pieną.

Tolesnis maitinimas pieno mišiniu

Jis nėra būtinas ir netinka kūdikiams iki 6 mėnesių.

Karvių pienas

Nenugriebtas karvės pienas neturėtų būti duodamas, kaip pagrindinis gėrimas, kūdikiams iki 1 metų. Jei vaikas maitinamas įvairiu maistu, pusiau nugriebto pieno galima duoti nuo 2 metų. Nugriebto pieno nereikėtų duoti jaunesniems nei 5 metų vaikams. Tačiau nepamirškite, kad, nuo 6 mėnesių, nenugriebto karvės pieno galima dėti į maisto produktus, pavyzdžiui, pusryčių dribsnius.

Vanduo

Nuo šešių mėnesių kūdikiui galima pasiūlyti vandens iš čiaupo puodelyje valgio ir užkandžių metu. Žindomiems kūdikiams nebūtina duoti vandens iki 6 mėnesių, tačiau jei dėl kokių nors priežasčių vandens duodama iki 6 mėnesių, jis turi būti užvirintas ir atvėsintas.



Nerekomenduojami gėrimai

Kūdikių sultys, gėrimai kūdikiams, paruošti su vaistažolėmis

Jų sudėtyje yra cukraus, todėl jie gali pakenkti besivystantiems dantims, jei vartojami dažnai arba geriama iš buteliuko.

Saldūs gėrimai iš praskiestų sulčių koncentratų

Juose yra cukraus ir jie gali pakenkti besivystantiems dantims. Jei jie vartojami, jie turėtų būti labai gerai praskiesti ir geriama iš puodelio.

Gėrimai, kurių negalima duoti

Kola, limonadai ir gazuoti gėrimai, įskaitant dietinius gėrimus ir be cukrius sulčių koncentratų gėrimus

Saldūs ir be cukriai šių gėrimų variantai yra rūgštiniai ir gali pakenkti dantims. Dietiniuose gėrimuose ir be cukriuose sulčių koncentratų gėrimuose taip pat yra daug dirbtinių saldiklių, kurie netinkami kūdikiams ir vaikams.

Arbata ir kava

Šie gėrimai sumažina geležies kiekį, kurį organizmas pasisavina iš maisto, be to, juose yra kofeino, kuris netinka kūdikiams ir vaikams.

Vanduo buteliuose

Juose gali būti daug mineralinių medžiagų, todėl jie netinkami kūdikiams.

Ožkų ir avių pienas

Šiuose pieno produktuose trūksta svarbiausių vitaminų ir mineralų, reikalingų kūdikių augimui ir vystymuisi.

Ryžių gėrimai

Mažiems vaikams (nuo vienerių iki penkerių metų) nepatartina duoti ryžių gėrimų, kad jie kuo mažiau būtų veikiami neorganinio arseno.

Karvės pieno alternatyvos

Nesaldinti kalciu praturtinti pieno pakaitalai, pavyzdžiui, sojos gėrimai ir kiti pieno pakaitalai, pavyzdžiui, migdolų ir avių gėrimai, gali būti duodami nuo vienerių metų amžiaus kaip sveikos subalansuotos mitybos dalis. Kūdikiams skirtus sojos mišinius vartokite tik gydytojui patarus.

Žr. *Nuo gimimo iki penkerių metų* svetainėje www.publichealth.hscni.net/publications

Atjunkymas nuo maitinimo krūtimi pereinant prie vegetariškos arba veganiškos mitybos

Kūdikio atjunkymas pereinant prie vegetariškos mitybos reiškia, kad turėsite ypatingai pasirūpinti, kad jūsų kūdikis gautų visus reikalingus baltymus, vitaminus, geležį ir kitus mineralus.

Krūtimi maitinančios veganės motinos turi užtikrinti, kad jos suvartotų pakankamą vitamino B12 papildų kiekį, nes nėštumo ir žindymo laikotarpiu jų poreikis padidėja. Daugiau informacijos galite gauti iš sveikatos priežiūros specialisto arba svetainėje www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years



Kūdikį maitinti krūtimi galite tiek laiko, kiek norite. Kūdikiai, kurie yra atjunkomi pereinant prie vegetariškos ar veganiškos mitybos, turėtų būti maitinami motinos pienu arba atitinkamais pieno mišiniais kūdikiams pagal poreikį, kol jiems sueis vieneri metai. Nuo 1 metų amžiaus veganiškai maitinamiems kūdikiams reikėtų duoti motinos pieno arba nesaldinto, kalciumu praturtinto karvės pieno pakaitalo, pavyzdžiui, sojos ar avižų pieno (patikrinkite etiketę ir įsitikinkite, kad jame yra bent 120 mg kalcio 100 g), ir atitinkamų vitaminų (žr. 21 psl.). Mažai riebalų turinčių produktų nerekomenduojama vartoti veganiškos mitybos besilaikantiems vaikams. Nuo 1 metų gėrimai, išskyrus motinos pieną, turėtų būti duodami iš puodelio.

Mėsos, vištienos ir žuvies pakaitalai

Kai kurie iš toliau išvardytų pakaitalų turėtų būti vartojami kasdien:

- trintų ankštinių daržovių: lęšių, žirnių, pupelių, pvz., raudonųjų lęšių, avinžirnių, košė (jei nusprendėte nujunkyti nuo maitinimo krūtimi iki 6 mėn, tai **vieninteliai** maisto produktai iš šio sąrašo, kuriuos galima naudoti);
- tahini – sezamo sėklų tyrė;
- smulkiai malti riešutai (nebent šeimoje yra alergijos atvejų – žr. pastabą apie riešutus 8 psl.);
- kiaušiniai – plakti, kietai virti, virti be lukšto ir t. t.
- tofu;
- sojų baltymai (TVP);
- trintas/maltas baltyminis mėsos pakaitalas.

Vitaminas C padeda organizmui įsisavinti iš šių maisto produktų gaunamą geležį, todėl svarbu į kiekvieną valgį įtraukti vaisių ir daržovių.

Išrankūs valgytojai

Visiškai normalu, kad kūdikis kartais atsisako maisto. Toliau pateikiama keletas pasiūlymų, kaip elgtis su išrankiu valgytoju.

- Venkite dažnų užkandžių tarp valgymų ir pasistenkite, kad kūdikis dienos bėgyje nuolat negertų – abu šie veiksniai gali sumažinti kūdikio apetitą.
- Laikykitės reguliaraus valgymo laiko – vaikams reikia rutinos.
- Mažos porcijos – kūdikiai negali suvalgyti didelio maisto kiekio vienu metu.
- Nesijaudinkite, jei kūdikis atsisako maisto, tiesiog ramiai patraukite maistą ir jį išmeskite. Nesūlykite alternatyvos – tiesiog palaukite iki kito valgymo ar užkandžiavimo.
- Jei kokio maisto kūdikis atsisako, pabandykite pasiūlyti jį vėl po kelių dienų; gali prireikti kelių bandymų, kol kūdikis jį priims.
- Pasistenkite, kad nebūtų jokių trukdžių, pvz., žaislų, televizoriaus.
- Niekada neverskite kūdikio valgyti.

Daugumai vaikų tai bus praeinantis etapas, todėl stenkitės be reikalo nesijaudinti. Tačiau jei tikrai nerimaujate dėl savo vaiko valgymo įpročių, pvz., jei jiems pradeda kristi svoris, pasitarkite su savo bendrosios praktikos gydytoju arba lankančiu sveikatos priežiūros specialistu, arba paprašykite registruoto dietologo konsultacijos.

Vitaminų papildai

Kūdikiui augant reikiamų vitaminų kiekio poreikis didėja.

Nuo gimimo visiems kūdikiams, įskaitant žindomus kūdikius, kasdien reikėtų duoti vitamino D papildų, kuriuose būtų 8,5–10 mikrogramų vitamino D, nes pirmaisiais gyvenimo metais kūdikių kaulai labai sparčiai auga ir vystosi.

Visiems kūdikiams nuo 6 mėnesių rekomenduojama duoti papildų, kuriuose yra vitamino A, C ir D.

Kūdikiams, kurie maitinami pieno mišiniais skirtais kūdikiams, vitaminų papildų reikia duoti tik tuo atveju, jei jie gauna **mažiau nei 500 ml** (apie pintą) pieno mišinio per dieną (paprastai apie 1 metus), nes į pieno mišinius ruošimo metu pridedama vitaminų.

Rekomenduojama, vitaminų papildus toliau duoti, kol vaikui sueis 5 metai. Pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu arba vaistininku, koks maisto papildas tiktu jūsų kūdikiui.



Visiems veganiškos mitybos besilaikantiems vaikams būtina duoti vitamino B12 ir riboflavino papildų.

Sveika pradžia

Tėvai, turintys jaunesnių nei 4 metų vaikų, arba nėščios ir pašalpas gaunančios moterys, arba nėščios ir jaunesnės nei 18 metų moterys turi teisę gauti „Sveikos pradžios“ kuponus. Nemokamus kuponus galima iškeisti į pieną, vaisius, daržoves ir pieno mišinius kūdikiams. Taip pat galite gauti nemokamų vitaminų. Apsilankykite svetainėje www.healthystart.nhs.uk arba kreipkitės į sveikatos priežiūros specialistą, kad gautumėte daugiau informacijos.

Atjunkymas nuo maitinimo krūtimi tarp 4-6 mėnesių

Nerekomenduojama nujunkyti nuo maitinimo krūtimi anksčiau nei iki kūdikiui sueis 6 mėnesiai. Tačiau jei nusprendėte nujunkyti kūdikį nuo maitinimo krūtimi anksčiau nei iki 6 mėnesių, reikėtų vengti kai kurių maisto produktų, nes jie gali sutrikdyti kūdikio sveikatą arba sukelti alergiją. **Niekada neturėtumėte nujunkyti nuo maitinimo krūtimi anksčiau nei kol kūdikiui sueis 4 mėnesiai (17 savaičių).** Toliau maitinkite krūtimi pagal poreikį arba duokite kūdikiui įprastą pieno mišinio kiekį (ne mažiau kaip 600 ml).

Maisto produktai, kurių reikėtų vengti iki 6 mėnesių:

- **Maisto produktai, kuriuose yra glitimo**, pvz., kvietiniai miltai, duona, iš kviečių pagaminti pusryčių dribsniai, džiovėsiai, spagečiai ar kiti makaronų patiekalai (pvz., konservuoti makaronai su pomidorų padažu).
 - **Riešutai ir sėklos, įskaitant smulkintus riešutus**, žemės riešutų sviestas ir kitų riešutų užtepėliės (žr. pastabą apie riešutus, 8 psl.).
 - **Kiaušiniai**
 - **Šiame etape** karvių pieno negalima naudoti kaip gėrimo ar naudoti ruošiant maistą, duodamą nujunkymo nuo maitinimo krūtimi metu.
 - **Žuvis ir vėžiagyviai.**
 - **Citrusiniai vaisiai**, įskaitant citrusinių vaisių sultis, pvz., apelsinų sultis.
 - **Minkšti ir nepasterizuoto pieno sūriai**
 - **Druska**
 - **Cukrus**
 - **Medus**
- žr. pastabas 8 puslapyje.
- **Vegetariškai ir veganiškai mitybai tinkamų mėsos ir žuvies pakaitalų žiūrėkite 18 puslapyje.**

Jei nusprendėte atpratinti kūdikį nuo žindymo iki 6 mėnesių, pradėkite nuo šaukštelio tinkamo maisto produkto (žr. kitoje pusėje), susmulkinto iki vientisos, tirštos konsistencijos. Pasiūlykite jį kūdikiui prieš arba po maitinimo pienu, arba maitinimo metu, jei tai veikia geriau. Jei maistas karštas, įsitikinkite, kad **gerai išmaišėte ir, prieš paduodant kūdikiui, patikrinkite jo temperatūrą.**

Visi reikmenys, skirti maitinti šaukštu, turi būti labai švarūs ir sterilizuojami tol, kol kūdikiui sueis 6 mėnesiai.

Kūdikiui tinkami pirmieji maisto produktai:

- paprasti ryžiai kūdikiams;
- bulvių, morkų, pastarnokų, ropių, žiedinių kopūstų tyrės;
- trinti bananai, garinti vaisiai, pvz., obuoliai, kriaušės, abrikosai.

Kūdikiui pripratus prie maitinimo šaukšteliu

Kūdikiui pripratus imti maistą iš šaukštelio, galima siūlyti kitus maisto produktus, pvz:

- jautienos, kiaulienos, ėrienos, vištienos tyrės;
- žirnių, šparaginių pupelių, lęšių tyrės;
- brokolių, briuselinių kopūstų, špinatų tyrės.

Jei atpratinate vaiką nuo žindymo pereidami prie vegetariškos mitybos, žr. 18 puslapį.

Mėsą ir paukštinę reikia gerai išvirti, pvz., troškinti, tada sutrinti su sultiniu, kuriame ji virė. Gamindami maistą nedėkite druskos ar sultinio kubelių.

Palaiptam maitinkite šaukšteliu 2–3 kartus per dieną. Jūsų duodamą maisto kiekį reikėtų nustatyti atsižvelgiant į kūdikio apetitą. Svarbu pereiti nuo tyrės iki trinto ir daugiau smulkių gabalėlių turinčio maisto, kai kūdikis pratinasi valgyti maistą iš šaukšto.

Nuo 6 mėnesių reikia įvesti daug kitų maisto produktų, kad užtikrintumėte, jog jūsų kūdikis gautų visus vitaminus ir mineralus, reikalingus sveikam augimui ir vystymuisi.

Labai svarbu, kad naujus maisto produktus ir tekstūras pradėtumėte įvedinėti kuo greičiau, kaip paaiškinta 7–14 puslapiuose.



Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (local rate).

www.publichealth.hscni.net

Find us on:

