

Scoitheadh a dhéanamh go furasta ag athrú ó bhainne go béilí teaghlaigh



Public Health
Agency

Scoitheadh a dhéanamh go furasta

Mar thuismitheoir ba mhaith leat an tús is fearr do do leanbh. Tá an méid a itheann agus a ólann do leanbh tábhachtach dá s(h)láinte anois agus amach anseo.

D'fhéadfadh an t-eolas sa bhileog seo a bheith an-difriúil ón méid a léigh tú roimhe seo, nó an méid a d'fhéadfadh do chairde nó do theaghlach a rá leat go ndearna siadsan. Tá taighde nua á dhéanamh i gcónaí ar chothú naíonán agus tá an t-eolas agus an chomhairle sa bhileog seo bunaithe ar fhianaise eolaíoch atá cothrom le dáta. Cabhróidh sé leat le cinntiú go bhfuil tús maith á fháil ag do leanbh. Ba chóir go míneodh na ceisteanna agus na freagraí a leanann cén fáth a bhfuil an chomhairle seo á tairiscint.

Is féidir le scoitheadh a bheith spreagúil agus uaireanta scanrúil mar thréimhse do thuismitheoirí de réir mar a thosaíonn siad ag tabhairt bia tirim dá leanbh. Cabhróidh an bhileog seo leat tú féin a threorú tríd an chéim fhorbartha seo agus spreagfaidh sé thú chun réimse blasanna agus uigeachtaí a thabhairt isteach do do leanbh.



Cad é an t-am is fearr chun bianna soladacha a thabhairt isteach?

Léiríonn taighde nach bhfuil aon rud ag teastáil ó naíonáin ach bainne cíche nó bainne foirmle don chéad sé mhí den saol.

Tá sé seo toisc go bhfuil córas díleá agus duáin leanaí fós ag forbairt. D'fhéadfadh go mbeadh seans níos mó go mbeidh plúchadh, eachma, fadhbanna díleácha, ailléirgí nó murtall ar/ag an leanbh níos moille sa saol, dá dtabharfaí solaid isteach ró-luath.

Tá gach leanbh difriúil ach tá trí chomhartha shoiléire ann a léiríonn le chéile go bhfuil do leanbh réidh le haghaidh roinnt bianna soladacha in éineacht le bainne cíche nó foirmle naíonán:

1. Is féidir leis an leanbh fanacht ina shuí agus a cheann a choinneáil seasta.
2. Is féidir leis an leanbh a shúile, a lámha agus a bhéal a chomhordú ionas gur féidir leis breathnú ar an mbia, é a phiocadh suas agus é a chur ina bhéal as a stuaim féin.
3. Is féidir leis an leanbh bia a shlogadh (brúfaidh leanbh nach bhfuil réidh bia amach arís as a bhéal).

Bhí mo leanbh 4.5kg (10lb) nuair a rugadh é – nach mbeidh bia soladach ag teastáil uaidh níos luaithe?

Is cuma cén meáchan a bhí ar do leanbh nuair a rugadh é – beidh a chóras díleá agus a dhuáin fós ag forbairt ag an ráta céanna le leanbh níos lú. Níl aon ghá le bia soladach a thabhairt isteach níos luaithe toisc go bhfuil níos mó meáchain aige. Fan leis na comharthaí ullmhachta thuas do bhianna soladacha nuair a bheidh do leanbh thart ar shé mhí d'aois.

Is cosúil go bhfuil an-ocras ar mo leanbh 5 mhí d'aois - is cinnte go gcaithfidh sí tosú ar sholaid anois?

Is iad na cúiseanna is coitianta a thugann máithreacha chun tús a chur le 'scoitheadh den chóch' go luath ná go raibh an chuma ar a leanbh go raibh ocras ar leith orthu nó gur thosaigh siad ag dúiseacht san oíche arís tar éis tréimhse codlata. Bíonn roinnt ráigeanna fáis ag leanaí sa chéad chúpla mí nuair a theastaíonn níos mó calraí agus cothaithe uathu ná mar is gnách. Ní chiallaíonn sé seo go gcaithfidh siad tosú ar bhia soladach - beidh bainne cíche nó foirmle breise leordhóthanach chun freastal ar na riachtanais seo. Ní mhaireann ráigeanna fáis an-fhada de ghnáth agus is iondúil go socraíonn leanaí síos arís ina ndiaidh. Léiríonn taighde freisin gur beag tionchar a bhíonn ag bia soladach a thabhairt isteach ar cé chomh fada is a chodlaíonn leanbh nó cé chomh minic a dhúisíonn siad i rith na hoíche.

Cén fáth fanacht go dtí 6 mhí?

Tá an chomhairle le fanacht go dtí thart ar shé mhí ag teacht le taighde atá formhuinithe ag an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte agus ag an Roinn Sláinte. B'fhéidir nach bhfeicfidh tú difríocht láithreach i sláinte do linbh, i gcomparáid le leanaí eile a scoitear den chóch níos luaithe, ach is féidir leat a bheith muiníneach go bhfuil tú ag tabhairt an deis is fearr do do leanbh dea-shláinte a bheith acu le linn a saoil.

Má roghnaíonn tú gan an chomhairle seo a leanúint, déan cinnte go n-úsáideann tú an chomhairle ar leith ar leathanach 22 a bhaineann le 'scoitheadh den chóch', toisc go bhfuil roinnt bianna ann nár chóir a thabhairt do do leanbh sula mbaineann siad 6 mhí amach. **Níor chóir duit an leanbh a scoitheadh den chóch roimh mhí 4 (17 seachtaine).**

Má rugadh do leanbh roimh am, iarr comhairle ar do phéidiatraí, cuairteoir sláinte nó diaitéiteach péidiatrach faoi na rudai is fearr do do leanbh.



Leideanna le haghaidh scoitheadh rathúil

Ag ullmhú le haghaidh 'scoitheadh den chóch': míreanna úsáideacha

- ardchathaoir
- bibí
- An chéad chupán
- spúnóga plaisteacha
- tráidirí ciúb oighir
- babhlaí beaga
- mata nó nuachtán don urlár le haghaidh prácáis

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

- Tabhair neart ama le haghaidh beathaithe, go háirithe ar dtús. Go dtí seo níl ach cur amach ag do leanbh ar bhia a thagann i sreabhadh leanúnach ó shine nó ó dhíde. Caithfidh do leanbh foghlaim chun bia soladach a bhogadh ó thosach na teanga go dtí an cúl chun é a shlogadh. Bíonn blas difriúil ar an bhia agus mothaíonn sé difriúil – is dócha go nglacfaidh sé am. Roghnaigh am den lá nuair a bhíonn sibh araon suaimhneach.
- Déan cinnte go bhfuil gach rud a úsáideann tú chun do leanbh a bheathú iontach glan (má tá cinneadh déanta agat a scoitheadh den chóch sula bhfuil do leanbh 6 mhí d'aois ansin, nuair is féidir, ba chóir trealamh a steiriliú freisin). Cuir méid beag bia i gcoimeádán oiriúnach agus déan é seo a théamh, seachas méid mór a théamh a d'fhéadfadh dul chun dramhaíola. Is féidir leat níos mó a théamh suas má bhíonn sé ag teastáil. Téigh bia go maith agus lig dó fuarú, corraigh go maith agus tástáil sula dtugann tú do do leanbh é. Tá sé seo tábhachtach go háirithe má tá micreathonnán á úsáid agat. Caith uait aon bhia nár ith do leanbh mar nach bhfuil sé sábháilte bia a atéamh a bhí áitéite roimhe.
- Ná bíodh faoi dheifir nó ná déan 'beathú iallaigh'. Tá a fhios ag an chuid is mó de na leanaí nuair a bhí go leor le hithe acu. Ná caith cuid mhór ama ag cur ina luí ar do leanbh bia a ghlacadh - foghlaimíonn siad go luath gur bealach maith é bia a dhiúltú chun aird a fháil, nó milseog shiúcra a fháil seachas cúrsa saillte. Ar ndóigh, tá sé ceart aird a thabhairt, comhrá a dhéanamh agus taitneamh a bhaint as béil le chéile, ach nuair a dhiúltaítear do bhia b'fhéidir gurbh fhearr deireadh a chur leis an mbéile.

- Nuair a léiríonn do leanbh spéis é/í féin a bheathú, is comhartha maith é seo. Spreag é seo ach spúnóg a thabhairt do do leanbh agus cabhrú leis/léi bia a chur uirthi. Tógfaidh sé tamall ar do leanbh dul i dtaithí air seo, mar sin is féidir leat bia a thairiscint ó spúnóg eile idir an dá linn.



- Is féidir le bianna a bhaineann le scoitheadh a cheannaigh tú a bheith úsáideach, ach ná bíodh siad ann in áit do chócaireachta féin. Déan iarracht paicéid, stáin nó crúscaí a úsáid chomh hannamh agus is féidir agus déan cinnte go leanann tú na treoracha go cúramach. Cuireann bianna teaghlaigh réimse níos mó blasanna agus uigeachtaí ar fáil, agus cabhróidh siad le do leanbh bheith cleachta le blas béilí a dhéantar sa bhaile. Tá siad níos saoire freisin agus tá a fhios agat go díreach cad iad na comhábhair.
- Is féidir bianna brúite a reo i dtráidire ciúb oighir clúdaithe sa reoiteoir. Is féidir ciúb nó dhó a dhíreo ansin de réir mar is gá. De réir mar a thosaíonn do leanbh ag ithe níos mó, b'fhéidir go bhfaighidh tú tobáin bhia phlaisteacha le claibíní úsáideach chun méideanna níos mó de bhia a reo.
- Agus bliain bainte amach aige/aici, ba mhaith leat go mbeadh do leanbh ag ithe réimse de bhianna éagsúla agus go mbeadh do leanbh cleachta le do phatrún ithe – trí bhéile in aghaidh an lae le deoch ag gach béile agus dhá nó trí smailc breise. Má thairgeann tú réimse leathan bianna ag an bpointe seo, spreagfar do leanbh aiste bia éagsúil, cothrom a ithe.

Rabhaidh

- Fan le do leanbh i gcónaí nuair a bhíonn sé/sí ag ithe chun a chinntiú nach dtachtann sé/sí.
- Ná cuir aon bhianna i mbuidéal do naíonáin (roscaí san áireamh) mar is féidir leis seo a bheith ina chúis le tachtadh agus is féidir leis damáiste a dhéanamh d'fhiaccla.

Ag tosú - ó mhí 6

Tá an chomhairle seo oiriúnach má tá tú ag scoitheadh do linbh ón chóch ag thart ar 6 mhí. Má tá tú ag smaoineamh ar do leanbh a scoitheadh den chóch níos luaithe ná seo, cuimhnigh go n-aontaíonn saineolaithe sláinte gurb é an rogha is sláintiúla ná é/í a scoitheadh den chóch agus thart ar 6 mhí slánaithe aige/aici. Más mian leat do leanbh a scoitheadh go luath, lean an chomhairle ar leith ar leathanach 22 chun na rioscaí a íoslaghdú.

Ag aois 6 mhí bíonn níos mó ná bainne cíche nó foirmle naíonán amháin de dhíth ar do leanbh. Is é an smaoineamh a bhaineann le scoiteadh den chóch ná réimse níos leithne bianna agus uigeachtaí a thabhairt isteach do do leanbh de réir a chéile, ionas go mbeidh do leanbh ag dul isteach i mbéilí teaghlaigh agus bliain amháin bainte amach aige/aici. Tá gach leanbh difriúil. Téann cuid acu i dtaithí air go gasta, agus tógann sé níos mó ama ar chuid acu. Is féidir leis suas le 10 n-iarracht a dhéanamh ar roinnt leanaí dul i dtaithí ar bhianna, blasanna agus uigeachtaí nua.

Níl aon am is fearr den lá ann chun bianna soladacha den chéad uair a thairiscint - roghnaigh am ciúin nuair nach bhfuil an leanbh ró-ocrach. Tairg méid beag bia roimh bheatha bhainne nó ina dhiaidh, nó i lár na beatha má oibríonn sé sin níos fearr. Cuimhnigh nach gá gach bia a thabhairt ar spúnóg. Is féidir le do leanbh iad féin a bheathú ag úsáid a lámha a luaithe a thaispeánann siad suim i mbia. Féach leathanaigh 10 agus 11 le haghaidh tuilleadh eolais ar mhéaróga bia.

Ná bíodh iontas ort mura dteastaíonn an bia soladach ó do leanbh ar dtús - tá sé seo breá normálta. Fan go dtí an chéad am béile eile agus bain triail eile as. Braithfidh an méid bia a íosfaidh do leanbh ar a ngoile. Lig do do leanbh tú a threorú agus ná cuir iallach ar do leanbh ithe.

Beidh laethanta ann nuair a itheann siad níos mó, cuid acu nuair a itheann siad níos lú, agus ansin laethanta nuair a dhiúltaíonn siad gach rud. Is í an phríomhaidhm ag an phointe seo ná go dtéann do leanbh i dtaithí ar bhlasanna agus uigeachtaí éagsúla. Má tá spúnóg á húsáid agat, fan go n-osclóidh do leanbh a bhéal sula dtugann tú bia. Tosaigh amach ag tairiscint ach cúpla taespúnóg bia uair sa lá. B'fhéidir gur mhaith le do leanbh spúnóg a choinneáil freisin mar is minic a chóipeálann siad a dtuismitheoirí agus leanaí eile. Lean ort ag tabhairt an ghnáthmhéid bainne cíche nó foirmle naíonán do do leanbh, mar go mbeidh an chuid is mó den chothú a theastaíonn uaidh / uaithi fós ag teacht uaidh le linn na céime luaithe seo de scoitheadh den chóch.

Na Chéad Bhianna oiriúnacha le triail ó mhí 6:

- cairéad bog bruite, meacán bán, prátaí, tornapa i maidí nó cóilis agus scothanna brocailí nó brocailí brúite go maith le haghaidh beatha spúnóige;
- banana, abhacád, piorra bog, péitseoga stánaithe nó aibreoga ina bpíosáí is féidir le leanbh a thógáil ina lámh nó brúite go maith;
- custard neamh-mhilsithe (déanta ag baint úsáid as púdar custaird);
- iógart gan aon rud curtha leis /iógart nádúrtha;
- rís linbh gan rud ar bith curtha leis measctha le gnáthbhainne linbh.



Thuas: Scoth brocailí cócaráilte
Thíos: Úll stofa



Tá sé tábhachtach bianna a thabhairt isteach ar féidir leo frithghníomhartha ailléirgeacha a spreagadh ceann amháin in aon am amháin, i méideanna an-bheag, ionas gur féidir leat aon fhrithghníomhiú a fheiceáil. Is féidir na bianna seo a thabhairt isteach ó thart ar 6 mhí mar chuid d'aiste bia do linbh, díreach cosúil le haon bhianna eile:

- bainne bó (i gcócaireacht nó measctha le bia)
- uibheacha (níor chóir uibheacha gan stampa leoin dheirg a ithe amh ná cócaráilte go héadrom)
- bianna ina bhfuil glútan, lena n-áirítear cruithneacht, eorna agus seagal
- cnónna agus piseanna talún (tabhair brúite nó meilte iad)*
- sólta (tabhair brúite nó meilte iad)
- Soighe
- sliogéisc (ná bíodh sé amh ná cócaráilte go héadrom)
- iasc

Nuair a thugtar isteach iad agus má ghlactar leo, coinnigh ort ag tairiscint na mbianna sin mar chuid de ghnáth-aiste bia do linbh (chun an baol ailléirge a íoslaghdú). Léigh níos mó faoi ailléirgí bia agus cad iad na comharthaí ar chóir duit a bheith san airdeall orthu

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



Thuas: Cairéad brúite go maith

Thíos: Prátaí brúite go maith



Níor chóir go mbeadh salann ná siúcra i mbianna scoite.

Ar dtús d'fhéadfadh do leanbh a bheith sásta le méideanna beaga bia mar shampla, ach 1-2 taespúnóg de bhia brúite amháin. Bain úsáid as spúnóg scoite plaisteach agus líon an leathchuid di. De réir mar a fhoghlaimíonn do leanbh an dóigh le bia a thógáil ó spúnóg, beidh ort an méid de bhia soladach a thairgeann tú a mhéadú. Ag an am céanna méadóidh tú líon na n-uaireanta a thairgeann tú bianna soladacha gach lá go dtí 2 agus ansin 3 huairé, cibé acu méaróga big nó cothú le spúnóg iad.

Is féidir bainne na mbó iomlán paisteartha a úsáid chun meascadh isteach i mbianna ar nós prátaí brúite agus gránach bricfeasta, ach níor chóir é a thabhairt mar phríomh-dheoch go dtí tar éis 1 bhliain.

Bianna nár cheart a thabhairt do do leanbh

- **Salann.** Ná cuir **aon** salann le bianna do naíonáin toisc nach bhfuil a gcuid duán forbartha go hiomlán. Nuair a bhíonn tú ag cócaireacht don teaghlach, fág amach an salann ionas gur féidir le do leanbh béilí teaghlaigh a ithe fosta. Ba chóir duit bianna ina bhfuil a lán salainn a sheachaint freisin, m.sh. anraithí paicéid, ciúbanna stoic, criospaí, bagún, feolta deataithe.
- **Siúcra.** Ná cuir siúcra leis an bhia nó leis na deochanna a thugann tú do do leanbh. D'fhéadfadh go mbeidh dúil ag do leanbh i rudaí milse má itheann siad siúcra, agus seans go dtarlóidh lobhadh fiacra nuair a thagann na chéad fhiacra tríd dá dheasca.
- **Mil.** Ná tabhair mil sula mbaineann do leanbh 1 bhliain d'aois amach, fiú chun casacht a mhaolú. Is féidir le cineál baictéir a bheith i mil ar féidir leo tocsainí a tháirgeadh i stéig an linbh agus ar féidir leo tinneas an-tromchúiseach a chruthú (botalas naíonán). I ndiaidh don leanbh 1 bhliain a bhaint amach, aibíonn stéig an linbh agus níl na baictéir in ann fás, ach cuimhnigh gur siúcra í mil freisin agus gur féidir léi na fadhbanna céanna a chruthú, mar shampla lobhadh fiacra.
- **Cnónna iomlána.*** Tá cnónna iomlána de chineál ar bith mí-oiriúnach do leanaí faoi bhun 5 bliana d'aois mar gheall ar an bhaol tachtá.

*Tá táirgí ina bhfuil cnónna mar shampla im piseanna talún sábháilte, don chuid is mó de leanaí. Má tá stair ann de choinníollacha cosúil le plúchadh, eachma nó fiabhras léana sa teaghlach (ie tuismitheoirí, deartháireacha nó deirfiúracha), labhair le do dhochtúir teaghlaigh, cuairteoir sláinte nó speisialtóir leighis ailléirge sula dtugann tú táirgí cnó-bhunaithe do do leanbh den chéad uair.

Ag bogadh ar aghaidh – tar éis an chéad chúpla seachtain

De réir mar a théann do leanbh i dtaithí ar na chéad bhianna, tosaigh ag cur bianna éagsúla leis chun ligean do do leanbh triail a bhaint as go leor blasanna agus uigeachtaí éagsúla. Beidh tú in ann go leor de na bianna a chócarálann tú duit féin cheana féin a úsáid, mar shampla:

- feoil nó sicín brúite nó mionaithe;
 - iasc, m.sh. trosc (le cnámha bainte), tuinnín, sairdíní (brúite go maith);
 - lintilí brúite (dahl) nó bíoga scoilte, humas;
 - ubh chruabhruite bhrúite;
 - im cnó mín, mar shampla, im piseanna talún (féach nóta faoi chnónna, leathanach 8);
 - bianna déanta as cruithneacht, m.sh. arán, pasta, seimilín;
 - gránaigh bhriceasta, mar shampla Ready Brek, Weetabix, leite gan rud ar bith curtha leo.
- } *tabhair le prátaí brúite, rís nó pasta agus maidí glasraí cócaráilte*

Má tá tú ag cur do pháiste ar aiste bia veigeatórach, féach freisin leathanach 18 le haghaidh moltaí breise.

Cibé acu bainne cíche nó foirmle naíonán atá do leanbh ag glacadh, is féidir leat cupán beag uisce sconna a thabhairt isteach ag am béilí ó 6 mhí ar aghaidh. B'fhéidir go bhfaighidh tú amach nach ndéanann do leanbh ach méideanna beaga a ithe ar dtús, ach is tús maith é seo. Dá luaithe a thugtar cupán isteach, is ea is tapúla a rachaidh sé/sí in oiriúint chun é a úsáid. Bain úsáid as cupán oscailte, nó cupán saorshreabhadh gan chomhla mar cabhróidh sé seo le do leanbh foghlaim an dóigh le bolgam a ól agus tá sé níos fearr dá gcuid fiacra.



Iarann

Déan iarracht éagsúlacht bianna atá saibhir in iarann a thabhairt do do leanbh gach lá, m.sh. mairteoil, muiceoil, uaineoil, sairdíní, buíocán uibhe, glasraí glasa, pónairí, piseanna, lintilí, gránaigh bhriceasta threisithe.

Cuidíonn Vitimín C leis an chorp iarann a ionsú mar sin tá sé tábhachtach roinnt bianna atá saibhir i vitimín C a bheith ann ag am béilí. Tá Vitimín C le fáil i dtorthaí úra, m.sh. oráistí agus sútha talún, agus glasraí cosúil le piobair dhearga agus ghlasa, trátaí agus brocailí. Tá sé seo thar a bheith tábhachtach má tá tú ag cur do leanbh ar aiste bia veigeatórach.

Méaróga bia agus cnapáin

Spreag do leanbh le bia a chogaint trí réimse leathan d'uígeachtaí a thabhairt dóibh, agus ba chóir go n-áireofaí méaróga bia agus cnapáin bhoga i mbianna brúite.

Is féidir le formhór na leanaí tosú ag cogaint cnapáin bhoga ó mhí 6 fiú mura bhfuil aon fhiacra acu, amhail pónairí bÁCáilte brúite, maróg ríse nach bhfuil siúcra breise inti nó feoil mhionaithe nó mionghearrtha.

Tá leanaí in ann déileáil níos fearr le cnapáin má tá siad tugtha isteach go luath. Tá sé seo an-tábhachtach d'fhorbairt matáin urlabhra.

Faightear cleachtas coganta le méaróga bia agus spreagann siad leanaí chun iad féin a bheathú. Is féidir iad seo a thabhairt ó 6 mhí. I measc na méaróg bia atá oiriúnach tá tósta, arán, arán pitta nó chapatti, úll scafa, banana, pónairí glasa amha nó cócaráilte, bataí cairéid chócaráilte nó bataí cáise. Seachain briosaí agus roscaí ionas nach mbíonn sé de nós ag do leanbh bheith ag súil le smailceacha milse. Tá siúcra i roscaí a deir nach bhfuil mórán siúcra iontu, go fiú.



D'fhéadfadh sé go mbeidh sé seo cosúil go bhfuil tú ag bogadh ar aghaidh go tapa, ach beidh iontas ort cé chomh tapa agus is féidir le do leanbh dul chun cinn - tá sé seo ar cheann de na buntáistí a bhaineann le fanacht go dtí 6 mhí chun tús a chur le scoitheadh. Bíonn imní ar roinnt máithreacha faoina leanaí ag tachtadh ar chnapáin, ach i ndáiríre is dóichí go dtachtfaidh leanbh ar leacht ná bia, chomh fada agus a dhéanann tú maoirseacht i gcónaí ar do leanbh ag ithe, níl aon ghá a bheith buartha.

Má chuireann tú moill ar bhianna a bhfuil 'cnapáin' iontu nó méaróga bia, d'fhéadfá a fháil amach go ndiúltaíonn do leanbh bianna 'cnapánacha' a ithe de réir mar a éiríonn siad níos sine.

Fan le do leanbh i gcónaí le linn beathaithe chun an leanbh a spreagadh agus chun a chinntiú nach dtachtann sé/sí.

Chun an baol tacht a laghdú, gearr suas torthaí agus glasraí níos lú cosúil le fíonchaora agus trátaí silíní, bain aon chlocha agus píopaí agus gearr torthaí móra ina bpíosaí níos lú

Is gnáth-fhrithluail é fonn muisce mar a fhoghlaimíonn do leanbh an dóigh le bianna soladacha a chogaint agus a shlogadh. Bíonn fonn muisce le cluinistín go hard. D'fhéadfadh cuma dhearg a bheith ar chraiceann do pháiste nuair a bhíonn tarraingt orla orthu, ach is féidir le deargadh a bheith níos deacra a fheiceáil ar chraiceann donn agus dubh. Bíonn tachtadh ciúin. Má tá craiceann geal ar do pháiste, d'fhéadfadh go mbeidh cuma ghorm (cianóis) air nuair a bhíonn siad ag tachtadh. Má tá craiceann donn nó dubh orthu, d'fhéadfadh cuma ghorm a bheith ar a gcuid gumaí, taobh istigh dá liopaí. Chun tuilleadh eolais a fháil, féach www.nhs.uk/start4life/weaning/safe-weaning/choking/#anchor-tabs

Ó thart ar 7 mí

Ó thart ar mhí 7 is féidir leat forc a úsáid chun brúitín a dhéanamh den mbia. Faoin tráth seo ba chóir go mbeadh 3 bhéile in aghaidh an lae ag do leanbh. Meascán de bhianna a ndearnadh brúitín díobh le forc, beathuithe le spúnóg agus méaróga bia a bheidh ann.

Gheobhaidh tú amach de réir mar a itheann do leanbh bia níos soladaí, go dtosóidh a (h)iontógáil bainne ag laghdú. Lean ar aghaidh ag tabhairt beathú cíche de réir mar a bhíonn ocras air/uirthi nó má thugann tú foirmle do do leanbh, tairg 500-600ml (16-20 fl oz) in aghaidh an lae. Déan iarracht goile do linbh a leanúint agus dul ar luas do linbh.

Uigeacht na mbeathuithe spúnóige ó thart ar 7 mí



Thuas: Mairteoil mhionaithe

Thuas: Piseanna brúite



Maidir le fiacula

Ní bhíonn sé riamh róluath chun fiacula do linbh a chosaint.

- Tosaigh ag scuabadh fiacula an linbh dhá uair sa lá (an rud deireanach san oíche agus uair amháin eile) gach lá chomh luath agus a bhíonn siad le feiceáil sa bhéal, ag baint úsáide as smearadh beag taos fiacula fluairídthe. I gcás leanaí idir 0 agus 3 bliana d'aois, bain úsáid as taos fiacula fluairídthe ina bhfuil níos mó ná 1,000 ppm (codanna in aghaidh an mhilliúin fluairíd).
- Ná tairg bia agus deochanna a bhfuil mol mór siúcra iontu idir béilí.
- As sé mhí amach ba chóir leanaí a thabhairt isteach ag ól ó chupán saorshreafa. Faoi aois 1 níor chóir go mbeadh do leanbh ag ól as buidéal a thuilleadh.
- Níor chóir siúcra a chur le bianna nó deochanna scoite.
- Ba chóir do thuismitheoirí / cúramóirí fiacula a linbh a ghlanadh ach is féidir ligean don leanbh a scuab fiacula féin a bheith acu chomh maith chun spraoi a bhaint as.

Cláraigh do leanbh le fiaclóir ón am a ghearrtar an chéad fhiacail (thart ar 6 mhí d'aois) agus lean ort á dtabhairt le haghaidh scrúduithe fiaclóireachta chomh rialta agus a mholann d'fhiaclóir.



Ó 9 mí ar aghaidh

Ag an phointe seo bogfaidh do leanbh ar aghaidh ó bhianna brúite go bianna mionghearrtha. Cuimhnigh go dteastaíonn saill ó naíonáin do na calraí tiubhaithe a sholáthraíonn sé - níor chóir duit treoirínte itheacháin shláintiúil do dhaoine fásta a chur i bhfeidhm ar aiste bia do linbh. Lean ar aghaidh ag beathú cíche de réir mar a bhíonn ocras air/uirthi nó tabhair thart ar 500-600ml (16-20 fl oz) de bhainne foirmle naíonán gach lá. Seachas bainne, is é an t-uisce an deoch is fearr le roghnú. Is scil nua é foghlaim cén dóigh le bolgam uisce a ól agus níos fearr (ná a bheith ag diúl ó bhuidéal) le haghaidh fiacra do linbh. Spreag do leanbh chun réimse leathan bianna a ithe. Trí ithe mar theaghlach is féidir le do leanbh foghlaim an dóigh chun sult a bhaint as am béilí.

Roinnt smaointe béile le triail

Bricfeasta:

- gránach bricfeasta neamh-mhilsithe le bainne na mbó;
- tósta le huibheacha – scrofa, scallta nó bruite.

Lón:

- pónairí bÁCáilte le méara tósta;
- ceapairí líonta le tuinnín, sicín mionghearrtha nó liamhás;
- anraith le ceapaire tóstáilte;
- cruthanna pasta in anlann trátaí le cáis ghrátáilte, riartha le harán crústúil;
- píotsa baile le trátaí úra mionghearrtha agus grán milis.

Dinnéar:

- feoil mhionaithe nó mionghearrtha, prátaí brúite agus cairéid;
- méara éisc, piseanna agus prátaí brúite;
- casaról sicín agus rís;
- lasáinne le brocaillí;
- risotto glasraí le cáis ghrátáilte;
- burgair mhairteola nó burgair lintil, cúirséid, slisní trátaí agus prátaí bruite;
- cáis chóilis, prátaí bruite agus pónairí glasa.

Milseog:

- píosaí torthaí boga úra, m.sh. piorra, banana, mealbhacán;
- torthaí stofa, m.sh. úlla, aibreoga, prúnaí (agus na clocha bainte díobh);
- torthaí boga stánaithe ina sú féin, m.sh. sútha talún, péitseoga, piorraí;
- maróg bhainne, iógart nó 'fromage frais' (ná húsáid cineálacha 'diet').

Smailceacha idir béilí

Bianna agus deochanna a bhfuil neart siúcra iontu, m.sh. milseáin, uachtar nó brioscaí seacláide, pancóga, cístí Danmhargacha, brioche agus súnna, is mó a dhéanann dochar d'fhiacra nuair a ítear iad idir béilí. Ní chiallaíonn sé seo nár chóir iad a ithe, ach is lú an dochar a dhéanann siad d'fhiacra má ítear iad ag deireadh béilí.

I measc na smaointe le haghaidh smailceacha sláintiúla idir béile tá:

- torthaí agus glasraí mionghearrtha, m.sh. úll scafa, piorra, sútha talún, péitseog, banana, oráiste, cairéad, cúcamar;
- smailceacha aráin-bhunaithe amhail rollaí bána nó rollaí caiscín, tósta, béigil, arán sóide nó prátaí, cipíní pléineáilte nó craicir nó ceapaire beag le líonadh saor ó shiúcra amhail trátaí, tuinnín, sicín nó cáis;
- iógart nádúrtha nó 'fromage frais' pléineáilte - cuir do chuid torthaí féin le haghaidh blas breise;
- cáis.

Ba chóir smailceacha agus deochanna siúcra-mhilsithe a sheachaint idir béilí agus go háirithe ag am codlata.



Sracfhéachaint ar scoitheadh

Ag 6 mhí

- Is é seo an t-am chun tús a chur le scoitheadh.
- Tosaigh amach le méid beag bianna atá brúite go maith nó méaróga bia.
- Lean ar aghaidh agus tabhair an gnáthmhéid bainne cíche nó foirmle naíonán.

Tar éis cúpla seachtain:

- Tosaigh ag tabhairt isteach bianna eile le go dtéann do leanbh i dtaithí ar bhlasanna agus uigeachtaí éagsúla.
- Is féidir leat tús a chur le cúpla cnapán bog a fhágáil sna beathuithe spúnóige uile a thairgeann tú.
- Méadaigh go 2 nó 3 bhéile in aghaidh an lae.
- Ná déan dearmad leanúint ar aghaidh ag spreagadh cupán uisce ag amanna béile/smailceacha.

Thart ar mhí 7

- Úsáid forc amháin chun brúitín a dhéanamh de bhianna.
- Faoin gcéim seo ba chóir duit a bheith ag tabhairt 3 bhéile in aghaidh an lae agus ba chóir go mbeadh do leanbh ag ithe níos mó ag gach beathú.
- Nuair a bheidh do leanbh ag ithe 3 bhéile in aghaidh an lae, laghdóidh an méid bainne cíche a bheidh de dhíth air/uirthi go nadúrtha; lean ar aghaidh ag tabhairt beathú cíche de réir mar a bhíonn ocras air/uirthi. Má tá bainne foirmle á thabhairt agat, laghdaigh an méid a thugann tú do 500-600ml (16-20fl oz) ar a laghad in aghaidh an lae.

Ó mhí 9

- Lean ort ag tabhairt 3 bhéile in aghaidh an lae móide smailceacha.
- Bog ar aghaidh ó mashed go bianna mionghearrtha.
- Tabhair réimse leathan bianna do do leanbh.
- Leanúint ar aghaidh ag beathú cíche de réir mar a bhíonn ocras air/uirthi nó tabhair ar a laghad 500-600ml (16-20 fl oz) de bhainne foirmle.

Céard faoi dheochanna?

Bainne cíche

Is é bainne cíche an deoch is fóirsteanáí do leanaí. Moltar beathú cíche amháin a thabhairt don chéad sé mhí agus ansin leanúint ar aghaidh leis an bheathú cíche a thabhairt de réo. Ir mar a bhíonn ocras ar do leanbh, agus de réir mar a thugtar isteach bia soladach. Laghdóidh an méid bainne cíche a bheidh de dhíth ar do leanbh go nadúrtha de réir mar a itear níos mó bia.

Bainne foirmle

Is é seo an t-aon rogha eile ar bhainne cíche sa chéad 12 mhí de shaol do linbh. Is féidir é a úsáid suas go dtí an t-am nuair is féidir bainne bó lánmhéathrais a thabhairt isteach ag bliain d'aois.

Foirmle leantach

Níl sé seo riachtanach agus níl sé oiriúnach do naíonáin faoi bhun 6 mhí.

Bainne na mbó

Níor chóir bainne na mbó a úsáid mar phríomhdheoch go dtí bliain amháin. Má tá aiste bia éagsúil á ithe ag do leanbh, is féidir bainne leathbhearrtha a thabhairt ó 2 bliana. Níor chóir bainne bearrtha a thabhairt do leanaí faoi bhun 5 bliana d'aois. Cuimhnigh, áfach, gur féidir bainne na mbó a chur le bianna, gránaigh bhriceasta mar shampla, ó 6 mhí.

Uisce

As sé mhí amach, is féidir uisce sconna a thairiscint do do leanbh i gcupán ag amanna béile agus smailceacha. Ní gá uisce a thairiscint do leanaí a bhfuil cainne cíche faighte acu roimh mhí 6 ach má thugtar uisce ar chúis éigin roimh mhí 6 ba chóir é a fhiuchadh agus a fhuarú.



Deochanna nach moltar

Súnna do leanaí, deochanna luibhe do leanaí

Tá siúcra iontu seo agus is féidir leo damáiste a dhéanamh d'fhiacra atá ag forbairt má úsáidtear iad go minic nó má thugtar iad ó bhuidéal.

Scuaiseanna siúcru

Tá siúcra iontu seo agus is féidir leo damáiste a dhéanamh d'fhiacra atá ag forbairt. Má úsáidtear iad, ba cheart iad a chaolú go han-mhaith agus a thabhairt ó chupán.

Deochanna nár chóir a thabhairt

Colas, líomanáid agus deochanna súilíneacha lena n-áirítear deochanna 'diet' agus scuaiseanna saor ó shiúcra

Tá leaganacha siúcru agus saor ó shiúcra de na deochanna seo aigéadach agus is féidir leo damáiste a dhéanamh d'fhiacra. Tá deochanna 'diet' agus scuaiseanna saor ó shiúcra ard freisin i milseoirí saorga nach bhfuil oiriúnach do leanaí nó páistí.

Tae agus caife

Laghdaíonn siad seo an méid iarainn a ionsúnn an corp ó bhia agus tá caiféin iontu, nach bhfuil oiriúnach do leanaí nó páistí.

Uiscí i mbuidéil

D'fhéadfadh leibhéil arda mianraí a bheith iontu seo a fhágann nach bhfuil siad oiriúnach do leanaí.

Bainne gabhair agus caorach

Níl vitimíní agus mianraí riachtanacha sna bainní seo a bhíonn de dhíth le ghaidh fás agus forbairt leanaí.

Deochanna ríse

Níor cheart deochanna ríse a thabhairt do leanaí óga (idir bliain amháin agus cúig bliana d'aois) chun a nochtadh d'arsanaic neamhorgánach a íoslaghdú.

Roghanna malartacha ar bhainne na mbó

Is féidir roghanna malartacha bainne cailciam-daingnithe neamh-mhilsithe amhail deochanna soighe agus roghanna bainne eile cosúil le deochanna almóine coirce a thabhairt ó aois a haon mar chuid d'aiste bia chothrom shláintiúil. Ná húsáid ach foirmí naíonán soighe-bhunaithe ar chomhairle do dhochtúir teaghlaigh.

Féach *Ó Bhreith go Cúig Bliana* ar www.publichealth.hscni.net/publications

Ag tabhairt isteach aiste bia veigeatórach nó veigeánach

Nuair a thugann tú do leanbh isteach ar aiste bia veigeatórach nó veigeách, ciallaíonn sé seo go mbeidh ort cúram breise a ghlacadh chun a chinntiú go bhfaigheann do leanbh an phróitéin, vitimíní, iarann agus mianraí eile atá ag teastáil.

Ní mór do mháithreacha ar veigeáin iad agus atá ag tabhairt beathú cíche bheith cinnte de go nglacann siad leordhóthanach d'fhorlíonadh vitimín B12, de réir mar a mhéadaíonn na riachtanais le linn toirchis agus beathú cíche. Is féidir leat tuilleadh eolais agus comhairle a fháil ó do ghairmí sláinte nó ó ar www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years



Is féidir leat leanúint ar aghaidh ag tabhairt beathú cíche do do leanbh chomh fada agus is mian leat. Ba cheart bainne cíche nó foirmle naíonán fóirsteanach a thabhairt do leanaí atá á scoitheadh ar aiste bia veigeatórach nó veigeánach de réir mar a bhíonn ocras orthu, go dtí go mbeidh bliain bainte amach acu. Ó 1 bhliain d'aois, ba chóir go dtabharfaí bainne cíche nó rogha bainne bó saibhrithe cailciam neamh-mhilsithe do naíonáin a bhfuil aiste bia veigeánach á thabhairt dóibh, mar shampla bainne soighe nó coirce (seiceáil an lipéad le cinntiú go bhfuil 120mg cailciam ar a laghad in aghaidh an 100g ann) agus an forlíonadh vitimín cuí (féach leathanach 21). Moltar gan tairgí ar bheagán saille a thabhairt do pháistí a leanann aiste bia veigeánach. Ó 1 bhliain ba chóir deochanna nach bainne cíche iad a thabhairt ó chupán.

Roghanna malartacha ar fheoil, sicín agus iasc

Ba chóir cuid de na roghanna eile atá liostaithe thíos a chur san áireamh gach lá:

- piseánaigh brúite cosúil le lintilí, piseanna, pónairí, m.sh. lintilí dearga, sicphiseánaigh (má shocraíonn tú scoitheadh roimh mhí 6 is iad seo an **t-aon** rogha bianna ón liosta seo is féidir a úsáid);
- tahini - greamaigh síolta sesame;
- cnónna mionmheilte (mura bhfuil ailléirge sa mhianach acu- féach nóta faoi chnónna ar leathanach 8);
- uibheacha - scrofa, cruabhruite, póite etc.
- tófú;
- próitéin soighe (TVP);
- quorn brúite/mionaithe.

Cuidíonn Vitimín C leis an gcorp iarann a ionsú ó na bianna seo agus mar sin tá sé tábhachtach torthaí agus glasraí a chur san áireamh ag gach béile.

Páistí atá bádach i dTaca le Bia de

Tá sé normálta go leor do leanbh diúltú do bhia ó am go chéile. Seo thíos roinnt moltaí maidir le conas déileáil leo siúd atá bádach i dtaca le bia de.

- Seachain smailceacha rialta idir béilí agus cinntigh nach mbíonn do leanbh ag ól go leanúnach i rith an lae – is féidir leis an mbeirt acu seo goile do linbh a laghdú roimh phrómhbhéilí.
- Cloígh le hamanna béile rialta – bíonn gnáthamh de dhíth ar pháistí.
- Coinnigh codanna beaga – ní féidir le leanaí méideanna móra bia a ithe ag aon am amháin.
- Ná bí imníoch má dhiúltaíonn do leanbh do bhia – glan an bia go socair agus faigh réidh leis. Ná tabhair rogha eile – fan go dtí an chéad bhéile nó smailc eile.
- Má dhiúltaítear do bhia, bain triail eile as cúpla lá ina dhiaidh sin – d'fhéadfadh sé go nglacfadh sé cúpla iarracht sula nglacfaidh do leanbh leis.
- Bí cinnte nach bhfuil aon rud ag cur isteach ar do leanbh, m.sh. bréagáin, teilifís.
- Ná cuir iallach ar do leanbh ithe.

Ní bheidh ann seo ach tréimhse a rachaidh thart ag formhór na leanaí, mar sin déan iarracht gan a bheith buartha gan ghá. Mar sin féin, má tá imní mhór ort faoi ithe do linbh mar shampla má tá siad ag cailleadh meáchain, labhair le do dhochtúir teaghlaigh nó le cuairteoir sláinte, nó iarr cead diaitéiteach cláraithe a fheiceáil.

Forlíontaí vitimín

De réir mar a fhasann do leanbh, méadaíonn an méid vitimíní atá ag teastáil.

Ó bhreith, ba chóir forlíonadh vitimín a thabhairt do gach leanbh, lena n-áirítear leanaí a dtugtar bainne cíche dóibh, ina bhfuil 8.5-10 microgram de vitimín D gach lá mar go bhfuil cnámha na leanaí ag fás agus ag forbairt go han-tapa sna blianta tosaigh seo.

Ó 6 mhí d'aois moltar go dtabharfaí forlíonadh do gach leanbh ina bhfuil vitimíní A, C agus D.

Ní bheidh forlíontaí vitimín ag teastáil ó leanaí a dtugtar foirmle naíonán dóibh ach amháin má tá siad ag fáil **níos lú ná 500mls** (thart ar phionta) d'fhoirmle naíonán in aghaidh an lae (thart ar 1 bhliain de ghnáth) toisc go bhfuil vitimíní curtha le foirmle naíonán le linn próiseála.

Moltar go leantar le vitimín forlíontaí ar aghaidh go dtí go mbeidh an leanbh 5 bliana d'aois. Labhair le do chuiditheoir sláinte nó cógaiseoir faoi cén forlíonadh a bheadh oiriúnach do do leanbh.



Tá sé riachtanach go dtugtar forlíontaí vitimín B12 agus Ribeaflaivin do gach leanbh a leanann aiste bia veigeánach.

Tús sláintiúil

Tá tuismitheoirí a bhfuil leanaí faoi bhun 4 bliana d'aois acu nó mná atá ag iompar clainne agus ar liúntais agus faoi bhun 18 mbliana d'aois i dteideal dearbháin Tús Sláintiúil. Is féidir na dearbháin saor in aisce a mhalartú le haghaidh bainne, torthaí, glasraí agus foirmle naíonán. Is féidir leat vitimíní saor in aisce a fháil freisin. Féach **www.healthystart.nhs.uk** nó iarr ar ghairmí sláinte tuilleadh eolais a fháil.

Scoitheadh idir 4-6 mhí

Ní mholtar scoitheadh roimh mhí 6. Mar sin féin, má roghnaíonn tú scoitheadh roimh mhí 6 ba chóir roinnt bianna a sheachaint mar is dóichí go gcuirfidh siad seo isteach ar do leanbh nó go spreagfaidh siad ailléirgí. **Níor chóir duit scoitheadh roimh mhí 4 (17 seachtaine).** Lean ort ag beathú cíche de réir mar a bhíonn ocras air/uirthi nó tabhair an gnáthmhéid bainne foirmle naíonán do do leanbh (600ml nó 20 fl oz ar a laghad).

Bianna nach mór a sheachaint roimh 6 mhí:

- **Bianna ina bhfuil glútan**, m.sh. plúr cruithneachta, arán, gránaigh bhriceasta déanta as cruithneacht, rusks, spaghetti nó pastas eile (m.sh. pasta stánaithe in anlann trátaí).
 - **Cnónna agus síolta lena n-áirítear cnónna meilte**, im piseanna talún agus leatháin chnó eile (féach nóta faoi chnónna, leathanach 8).
 - **Uibheacha.**
 - **Bainne na mbó** ní féidir é a úsáid mar dheoch nó a mheascadh le bianna fiailí ag an bpointe seo.
 - **Iasc agus sliogéisc.**
 - **Torthaí citris** lena n-áirítear súnna torthaí citris, m.sh. sú oráiste.
 - **Cáiseanna boga agus neamhphósta.**
 - **Salann**
 - **Siúcra**
 - **Mil**
- } féach na nótaí ar leathanach 8.
- **Le haghaidh roghanna oiriúnacha vegetarian agus vegan ar fheoil agus iasc, féach leathanach 18.**

Má shocraíonn tú a scoitheadh do leanbh roimh mhí 6, tosaigh le taespúnóg bia oiriúnach (féach trasna) measctha le comhsheasmhacht réidh, tanaí. Déan é a thairiscint do leanbh roimh bheatha bhainne nó ina dhiaidh, nó i lár na beatha más rud é go n-oibríonn sé níos fearr. Má tá an bia te, déan cinnte go **é a chorraí go maith** agus **tástáil a dhéanamh ar an teocht** sula dtabharfaidh tú do do leanbh é.

Ní mór gach trealamh le haghaidh beathú spúnóga a bheith an-ghlan agus ba cheart steriliú go dtí go bhfuil do leanbh 6 mhí d'aois.

Na chéad bhianna oiriúnacha:

- rís leanbh pléineáilte;
- prátaí íonaithe, cairéad, meacán bán, tornapa, cóilis;
- banana puréed, torthaí stofa, m.sh. úll, piorra, aibreoga.

De réir mar a théann do leanbh i dtaithe ar fhothaí spúnóga

De réir mar a théann do leanbh i dtaithe ar bhianna a thógáil ó spúnóg, is féidir bianna eile a ar thairiscint, m.sh:

- mairteoil puréed, muiceoil, uaineoil, sicín;
- piseanna puréed, pónairí glasa, lintilí;
- brocailí puréed, bachlóga Bruiséile, spionáiste.

Má tá tú ag cur do pháiste ar aghaidh chuig aiste bia veigeatórach féach leathanach 18.

Ba chóir feoil agus éanlaith a chócaráil go maith, m.sh. i stobhach, ansin 'puréed' leis an súnna cócaireachta. Ná cuir ciúbanna salainn nó stoic leis agus bia á chócaráil.

Méadaigh fothaí spúnóga de réir a chéile go 2 go 3 huair sa lá. An méid a thugann tú ba chóir go mbeadh goile do linbh mar threoir aige. Tá sé tábhachtach bogadh ó bhianna brúite agus níos cnapaí de réir mar a éiríonn do leanbh cleachta le bianna ó spúnóg.

Ó 6 mhí ní mór duit roinnt bianna eile a thabhairt isteach chun cinntiú go bhfaigheann do leanbh na vitimíní agus na mianraí go léir a theastaíonn fás agus forbairt shláintiúil.

Tá sé riachtanach go dtosaíonn tú ag tabhairt isteach bianna agus uigeachtaí nua atá mínithe ar leathanaigh 7 go 14.



Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Teileafón: 0300 555 0114 (Iráta áitiúil).

www.publichealth.hscni.net

Faigh sinn ar:

