

Εισαγωγή Στερεών Τροφών Σε Βρέφη

Σε ποιά ηλικία μπορεί ένα βρέφος να ξεκινήσει με κρέμες;

Ένα βρέφος που θηλάζει και μεγαλώνει ικανοποιητικά δεν χρειάζεται φυσικά τίποτε άλλο εκτός από μητρικό γάλα τους πρώτους 6 μήνες.

Εάν ωστόσο η ανάπτυξη δεν είναι η αναμενόμενη, μπορούμε κατά περίπτωση να δοκιμάσουμε βρεφικές κρέμες. Από τον 4ο μήνα (δηλ. 4+) μπορείτε να δοκιμάσετε κρέμες που γράφουν πάνω "από τον 4ο μήνα". Προτείνουμε τις εταιρείες FrezyLac, HIPPI, Humana όπως και Nestle (NatureNes). Η κρέμα κεχρί (Hippr) συνήθως είναι καλά αποδεκτή. Αν υπάρχει υποψία αλλεργίας, δυσανεξίας ή άλλης ευαισθησίας προτιμήστε την Sinlac.

Μπορείτε να δώσετε οποιαδήποτε ώρα και αφήστε το παιδί να σας δείξει πόσο θέλει. Συνήθως 10 κουταλάκια για αρχή είναι ok, αλλά ΜΗΝ πιέζετε καθόλου!

Μπορώ να δώσω και κάτι άλλο στον 4ο μήνα;

Ναι! Μπορείτε να δίνετε "δείγματα γεύσεων" δηλ. να αφήνετε το μικρό να γεύεται απ το φαγητό της οικογένειας, που σημαίνει να πιπιλίζει και να ψευτορουφάει από αυτό που τρώτε χωρίς πραγματικά να καταπίνει την τροφή. Αυτό θα το προετοιμάσει για τις διαφορετικές γεύσεις, μυρωδιές κ υφές τροφών με τις οποίες θα έρθει σε επαφή αργότερα.

Τα θηλάζοντα βρέφη μπορούν επίσης να γευθούν κ να πιπιλίζουν το φαγητό της οικογένειας σ αυτήν την περίοδο.

Πότε μπορώ να ξεκινήσω με φρούτα και τι επιτρέπεται;

Δώστε **φρούτα στον 5ο μήνα**. Δεν απαγορεύεται κάποιο συγκεκριμένο απλά την φράουλα την εισάγουμε συνήθως τελευταία. Τα όξινα φρούτα μπορεί σε μερικά βρέφη να φέρουν κοκκινίλα στην περιοχή της πάνας οπότε και τα σταματάμε για λίγο διάστημα (πχ 2 εβδομάδες) πριν τα ξαναδώσουμε. Αποφύγετε τον κλασικό συνδυασμό μήλο-μπανάνα που οδηγεί σχεδόν πάντα σε δυσκοιλιότητα!

Συνήθως βάζουμε 2-3 μισά φρούτα π.χ. μισή μπανάνα, μισό αχλάδι, μισό ροδάκινο ή οτιδήποτε άλλο στο μπλέντερ. Αν δεν γίνονται κρέμα μπορούμε να βάλουμε λίγο νερό ή φυσικό χυμό ή απ το γάλα που πίνει το παιδί. Μπορείτε να βράσετε μερικά αποξηραμένα δαμάσκηνα τα οποία γίνονται πολύ μαλακά και γλυκά σαν κομπόστα και να τα βάλετε στην κρέμα. Επίσης 2-3 κουταλάκια *αβοκάντο* (που για να μαλακώσει μπορείτε να το διατηρήσετε σε χαρτοσακούλα) δίνει στη φρουτόκρεμα μια βελουτέ υφή.

Μπορείτε να δοκιμάσετε και τους βιολογικούς παιδικούς τραχανάδες με φρούτα όπως και με λαχανικά "Τραχαχανάκης" της FrezyLac.

Και στον 6ο μήνα τι δίνουμε;

Το παιδί σας πλέον μπορεί να τρώει σιγά σιγά απ το φαγητό της οικογένειας!!! Αφήστε το παιδί να πειραματιστεί και να δοκιμάσει.

Ξεκινήστε με λαχανόσουπες, μοσχαρόσουπες, κοτόσουπες, ψαρόσουπες. Το κολοκύθι είναι super food και χρησιμοποιήστε το παντού. Αποφύγετε τον συνδυασμό πατάτα-καρότο που θα τ ακούσετε συχνά και οδηγεί πολύ συχνά σε δυσκοιλιότητα. Μπαχαρικά και αρωματικά όπως δυόσμος, μαιντανός κ.α. είναι ok. Νοστιμέψτε το φαγητό με λεμόνι. Μαγειρέψτε *ανάλατα* και προσθέστε στις μερίδες των ενηλίκων αλάτι αργότερα προκειμένου να μην μαγειρέψετε ξεχωριστά. Στα παιδιά που δεν ενδιαφέρονται καθόλου για το φαγητό δοκιμάστε λίγο αλάτι το πολύ 1 γρ./μέρα. Προτείνουμε το Herba-Mare (Vogel). Αν το παιδί είναι δυσκοίλιο μπορεί να βοηθήσει να προσθέσετε το λάδι στο τέλος ωμό. Γύρω στον 6ο προς 7ο μήνα μπορείτε να δοκιμάσετε και όσπρια όπως φακές, φασολάκια και άλλα. Ψαρόσουπες και γενικότερα ψάρια (προτιμήστε μπακαλιάρο, τσιπούρα, φαναρουρές, λαβράκι αλλά και σολομό) είναι επίσης ok αν δεν υπάρχει ιστορικό τροφικών αλλεργιών στους γονείς.

Τι θα μπορούσα να δίνω για snack το απόγεμα;

Πάλι φρουτόκρεμα (πειραματιστείτε άφοβα με μάνγκο, ανανά κ.α) και βάλτε γιαούρτι κ λίγο ταχίνι.

Γιαούρτι είναι ok και ξεκινάμε συνήθως με τα παιδικά όπως το "Κρι-Κρι Babies". Μετά τον 7ο και εφόσον δεν υποπτευόμαστε αλλεργίες (πχ έντονη ξηροδερμία) μπορούμε να δώσουμε κανονικό γιαούρτι.

Νηστήσιμους τραχανάδες προτιμούμε στον 6ο και κανονικό τραχανά στον 7ο μήνα.

Αυγό πότε δίνουμε;

Αν δεν υπάρχουν τροφικές αλλεργίες στους γονείς ή σοβαρή αλλεργική δερματίτιδα στο παιδί ξεκινάμε με κρόκο (βρασμένο τουλάχιστο 6-7 λεπτά) στον 7ο μήνα κ αν όλα πάνε καλά δίνουμε κ τ ασπράδι μετά από 2-3 εβδομάδες.

Φαρίν λακτέ και μπισκοτόκρεμες πότε θα φάμε βρε γιατρέ;

Τα θεωρούμε junk food και δεν τα πολυπροτείνουμε πλέον. Αν το παιδί είναι "τσιλιμπιθράκι", δεν τρώει τίποτε και καιγόμαστε για θερμίδες μπορούμε να δοκιμάσουμε. Επίσης σε ένα ταξίδι ή όταν δεν έχουμε χρόνο είναι ok.

Τι ακριβώς απαγορεύεται κατά τον 1ο χρόνο;

- 1) Το μέλι για τον κίνδυνο της βρεφικής αλλαντίασης. Δώστε το στα πρώτα γενέθλια πχ στις φρουτόκρεμες.
- 2) Τα μεγάλα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως κυρίως το σπανάκι (έχουν νιτρικά άλατα που ζορίζουν κάπως τους ανώριμους νεφρούς του βρέφους).
- 3) Το φρέσκο αγελαδινό ή κατσικίσιο γάλα.
- 4) Το αλάτι (max 1γρ./μέρα).
- 5) Η ζάχαρη και γενικά τα γλυκά καλύτερα να αποφεύγονται.
- 6) Οι ξηροί καρποί.

Δεν χρειάζεται να γίνετε εξπέρ στην βρεφική διατροφή. Υιοθετήστε ωστόσο ένα υγιές διαιτολόγιο για όλη την οικογένεια, μιας και το παιδί σας σύντομα θα θέλει να τρώει ότι και εσείς!!!

Για θέματα διατροφής καλέστε την Ειρήνη 25910-23099 (προτιμότερα Τετάρτες πρωί 9.30 με 12.30).