

Помогнете на бебето си да се развива оптимално



0–17 седмици

Кърмата е най-добрият източник на храна за Вашето бебе.

Препоръчва се изключително или доминиращо кърмене поне през първите 17 седмици.

Ако кърменето не е възможно, посъветвайте се с медицински специалист относно безопасните алтернативи.



Научете се да разпознавате сигналите на бебето Ви, че е гладно.

Ранните признаци на глад включват неспокойствие, търсене на гърдата и сукателни движения.

Когато бебето Ви се насити, то може да отвърне главата си настрана, да затвори устата си, да забави темпото на сукане или да заспи.

Плачът не винаги означава, че бебето Ви е гладно; може просто да се нуждае от утеха!

17–26 седмици

Захранващите храни трябва да се въвеждат успоредно с кърмата или млечната формула...

...по всяко време след 17-та седмица (4 навършени месеца), като трябва да се започне до 26-та седмица (6 навършени месеца). Признаците, че бебето Ви може би е готово да започне да приема захранващи храни, включват **доближаване на ръцете до устата, по-рядко изтласкване на храната с езика, интерес към храната, добър контрол над главата и врата, както и способност да седи с опора**. Бебетата се развиват с различна скорост и някои умения (като боравенето с храна на парченца) се придобиват по-късно от други.

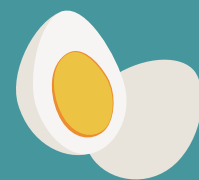
Започнете с предлагане на храни с консистенция, подходяща за възрастта — като гладко-пасирани пюрета или меки храни, които бебето може да хване, ако следвате подхода „захранване, водено от бебето“

Давайте предимство на храни, богати на желязо, като меко месо или риба, пюре от бобови култури или обогатени с желязо зърнени храни. От около 4–6 месеца бебетата се нуждаят от желязо от храната, за да се подпомогнат здравословния им растеж и развитието на мозъка.



Постепенно предлагайте разнообразни храни, включително зеленчуци (в това число и горчиви зелени зеленчуци), плодове и зърнени храни, за да помогнете бебето да опознае различни вкусове и консистенции. Може да са необходими няколко опита, докато бебето приеме нова храна, особено ако тя има горчив вкус, затова не се отказвайте, ако на бебето Ви не му хареса дадена храна от първия път.

Въведете храни, които често предизвикват алергии...



...рано и в безопасни форми, като добре сварено яйце или гладко фъстъчено масло, освен ако Вашият медицински специалист не Ви препоръча друго.



НЕ добавяйте захар или сол в храната на бебето!



6–9 месеца

Преминавайте към по-гъста гладка консистенция и с парченца, когато бебето ви стане по-уверено

Опитайте се да не се придържате към гладко-пасираните пюрета прекалено дълго. Когато бебето е готово, **предлагайте му меки храни, които може да хваща с ръце, за да го насърчите да се храни самостоятелно** – това помага за развитието на уменията му и за укрепването на самочувствието му. **Предлагайте голямо разнообразие от вкусове и консистенции.**



Бебетата често се нуждаят от многократно опитване, за да приемат нови храни – това е нормално.

Кърмата трябва да се предлага успоредно с храната...



...като основна напитка, а бебешката формула е следващият най-добър вариант. Малки количества животинско мляко могат безопасно да се добавят към храната.

Предлагайте малки количества вода по време на хранене от отворена чаша или чаша за обучение. С развитието на вкусовите предпочитания, предлагането предимно на вода спомага за намаляване на склонността към сладки напитки.

9–12 месеца



Около 9-ия месец...

...много бебета могат да се хранят сами по-лесно, да пият от чаша с двете ръце и да се наслаждават на семейни ястия, които са пригодени да бъдат с кашава консистенция и безопасни.

Избягвайте да използвате животинско мляко като основна напитка преди навършени 12 месеца. Пълномасленото животинско мляко трябва да се използва само ако кърмата или млечната формула не са на разположение. Можете да включите млечни продукти като кисело мляко и сирене в хранителния им режим.

До 12 месеца...

...бебето ви трябва да пие предимно от чаша, а не от биберон.



След 12 месеца консумацията на краве мляко като основна напитка трябва **да се ограничи до около 500 мл на ден**, за да се избегне преяждането с мляко за сметка на по-питателна храна. В идеалния случай основната напитка, която се предлага, трябва да бъде чиста вода

Продължавайте всеки ден да предлагате храни, богати на желязо.



ВИНАГИ !

- Подбирайте мека храна и я нарязвайте подходящо
- Избягвайте плодовите сокове и сладките напитки – захарите в напитките се усвояват твърде бързо и не помагат на бебето да се почувства сито – вода, кърма и млечна формула са най-добрият избор
- Наблюдавайте и реагирайте на сигналите на бебето за глад и ситост
- Избягвайте да използвате храната, за да успокоявате плача или като награда
- Научете се да различавате повръщането (което е често срещано) от задавянето (спешен случай, който изисква незабавна помощ), за да осигурите безопасно хранене