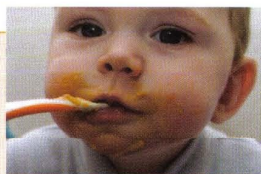


Διατροφή και συνταγές

Υπεύθυνη στήλης: Πηνελόπη Καραγκούνη, Σύμβουλος Θηλασμού



Είναι το μωρό μου για στερεές τροφές;

Της Πηνελόπης Καραγκούνη, με τη συνεργασία της Αναστασίας Καραθανάση, παιδιάτρου, IBCLC, και της Κατερίνας Μιχαηλίδου,

Ποια είναι τα σημάδια ετοιμότητας ενός μωρού για στερεές τροφές; Γιατί δεν πρέπει να ξεκινήσουμε ΠΡΙΝ το μωρό μας συμπληρώσει τους 6 μήνες της ζωής του; Αυτά σίγουρα και πολλά άλλα είναι τα ερωτήματα που έχουν όλες οι μητέρες πριν ξεκινήσουν την συμπληρωματική διατροφή. Η εισαγωγή στερεών τροφών ορίζεται ως η διαδικασία που ξεκινάει όταν το μητρικό γάλα δεν επαρκεί από μόνο του για τις διατροφικές ανάγκες του μωρού, και γι' αυτό το μωρό χρειάζεται και άλλες στερεές ή υγρές τροφές παράλληλα με το θηλασμό. Η περίοδος της εισαγωγής στερεών τροφών διαρκεί γενικά από τον 6ο έως τον 24ο μήνα, αν και ο θηλασμός μπορεί να συνεχιστεί και μετά τα δυο χρόνια σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, και για όσο διάστημα επιθυμούν η μητέρα και το μωρό, σύμφωνα με τον Διεθνή Σύνδεσμο Θηλασμού.

Το ξεκίνημα της εισαγωγής στερεών τροφών δηλώνει ότι μόνο τις αυξανόμενες διατροφικές ανάγκες του μωρού, αλλά και τη μετάβασή του σε ένα άλλο νευροαναπτυξιακό στάδιο και την συμμετοχή του σε μια νέα κοινωνική δραστηριότητα, το γεύμα.

Η ανατομία του μωρού και τα νευρολογικά του αντανακλαστικά χρειάζεται να αλλάξουν και να αναπτυχθούν, πριν το μωρό να είναι σε θέση μπορέσει να μεταβεί από τη διατροφή του με αποκλειστικά υγρή τροφή (όπως το μητρικό γάλα) σε ημι-στερεές ή στερεές τροφές.

Ένα νεογέννητο μωρό έχει:

- Μικρή στοματική κοιλότητα
- Η κάτω σιαγόνα του βρίσκεται πιο ψηλά και είναι ελαφρώς τοποθετημένη προς τα πίσω
- Τα μάγουλα του περιέχουν επιθέματα λίπους
- Η γλώσσα του γεμίζει τη στοματική κοιλότητα
- Ο λάρυγγας του βρίσκεται ψηλά και η μαλθακή υπερώα

και η επιγλωττίδα σε επαφή μεταξύ τους. Επίσης σε ένα νεογέννητο υπάρχουν τα εξής αντανακλαστικά:

- Το αντανακλαστικό της κατάποσης - το οποίο παραμένει.
- Το αντανακλαστικό του θηλασμού - γίνεται εκούσιο μετά τους 3 μήνες.
- Το αντανακλαστικό του πνιγμού - γίνεται λιγότερο έντονο και η περιοχή διέγερσης μειώνεται στο ένα τέταρτο της οπίσθιας επιφάνειας της γλώσσας.
- Το αντανακλαστικό της αναζήτησης - απαλείφεται γύρω στους τρεις μήνες.

Ποια είναι τα σημάδια ετοιμότητας ενός μωρού για στερεές τροφές;

Η ανάπτυξη του κεφαλιού του μωρού και η κίνηση του σαγονιού του προς τα κάτω, σε συνδυασμό με την απορρόφηση του λίπους από μάγουλά του, δημιουργούν μεγαλύτερο κάθετο σχήμα στη στοματική του κοιλότητα. Η κίνηση της γλώσσας του, που ήταν πριν περιορισμένη στην κατεύθυνση μπρος-πίσω, γίνεται όλο και πιο ελεγχόμενη και πιο εκλεπτυσμένη.

Στους 6 μήνες ή λίγο μετά από τη συμπλήρωσή τους, οι σημαντικές ενδείξεις για την ικανότητα ενός μωρού να χειρίζεται στερεές τροφές είναι:

- η ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος του μωρού που του επιτρέπει να ελέγχει με μεγαλύτερη αυτονομία το κεφάλι του και να κάθεται.
- η ανάπτυξη της λεπτής κινητικότητας και του συντονισμού των μυών της γλώσσας και των χειλιών του.
- η λειτουργία αυτών των μερών της στοματικής κοιλότητας στην μετακίνηση των στερεών τροφών προς τα μέσα και την προετοιμασία τους για κατάποση.

Στην ηλικία αυτή το μωρό στηρίζει τέλεια το κεφάλι του,

έτοιμο

Συμβούλου Θηλασμού, IBCLC



αυτοί οι
ναί πρόωρο
τροφές.

Από τους 6 έως τους 9 μήνες τα μωρά μπορούν να λαμβάνουν ημι-στερεές τροφές χωρίς να τις σπρώχνουν αντανάκλαστικά προς τα έξω, μπορούν αποτελεσματικά να μαζεύουν μπουκίτσες τροφής, να τις μετακινούν μέσα στο στόμα τους, και να τις κατευθύνουν προς το πίσω μέρος της γλώσσας τους και να τις καταπιούν.

Οι Naylor και Morrow (2001) καταλήγουν ότι: «Αυτές οι αναφορές συνδυαζόμενες με εκτεταμένη κλινική εμπειρία από εξειδικευμένους στη στοματική κινητική ανάπτυξη και θεραπεία των μωρών, παρέχουν ισχυρές ενδείξεις ότι υπό κανονικές συνθήκες η στοματική κινητική λειτουργία είναι αναπτυξιακά έτοιμη ανάμεσα στον 6ο και 9ο μήνα. Η στοματική τους ανατομία, τα αντανάκλαστικά τους και η στοματική κινητική λειτουργία τους δείχνουν ότι η λήψη στερεών τροφών πριν τον έκτο μήνα είναι αναπτυξιακά πρόωρη και μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εισρόφησης».

ΠΗΓΕΣ:

American Academy of Paediatrics, 'Policy Statement 2005, Breastfeeding and the Use of Human Milk', Paediatrics, 115(2):496-506.

κάθεται με υποστήριξη, κρατά αντικείμενα στην παλάμη του, τα φέρνει στο στόμα, δείχνει την πείνα του ανοίγοντας το στόμα του, αρχίζει να καταπίνει με μεγαλύτερη ευκολία, και δείχνει τη δυσανεξία του σπρώχνοντας το κορμί ή το πρόσωπό του προς τα πίσω. Όταν μηχανισμοί δεν έχουν αναπτυχθεί είναι εισάγουμε το μωρό στις στερεές

de Onis M., Wijnhoven T.M. & Onyango A.W. (2004) 'Worldwide practices in child growth monitoring', *Journal of Paediatrics* 144, 461-465.

Dewey K. (2003) 'Guiding Principles for Complementary Feeding of the Breastfed Child', Pan-American Health Organization, World Health Organization,

Fiocchi A, Assa'ad A, Bahna S. (2001) Food allergy and the introduction of solid foods to infants: a consensus document' Adverse Reactions to Foods Committee, American College of Allergy, Asthma and Immunology. *Ann Allergy Asthma Immunol.* 97(1):10-20

La Leche League International (2003) *The Breastfeeding Answer Book* Schaumburg, Illinois: LLLI

La Leche League International (2007) *The Womanly Art of Breastfeeding* Schaumburg, Illinois: LLLI

Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος (2003) *Μητρικός Θηλασμός, πακέτο ενημερωτικών φυλλαδίων*

Naylor, Audrey J., και Ardythe L. Morrow. (2001), 'Breastfeeding, LAM and Related Complementary Feeding and Maternal Nutrition Program', USAID Cooperative Agreement, Academy for Educational Development, Washington, D.C.

για περισσότερες πληροφορίες: www.ilca.org, www.who.int, www.llli.org

Στο επόμενο τεύχος θα απαντήσουμε στα ερωτήματα:

- Ποιες είναι οι πιο κατάλληλες τροφές για ένα μωρό;
- Με τι ποσότητα πρέπει να ξεκινήσουμε;
- Πως θα ετοιμάζουμε το φαγητό του μωρού;