



Διατροφή και συνταγές

Της Κατερίνας Μιχαηλίδου, Συμβούλου Θηλασμού, Ομάδα Νοτιοδυτικής Αθήνας Πιστοποιημένης Συμβούλου Μητρικού Θηλασμού και Γαλουχίας IBCLC



Πρώτες ΣΤΕΡΕΕΣ ΤΡΟΦΕΣ: τι, πότε, πώς

Υπεύθυνη στήλης: Πηνελόπη Καραγκούνη, Σύμβουλος Θηλασμού, Ομάδα Νότιας Αθήνας

Στο προηγούμενο τεύχος του γαλουχώ καλύφθηκε το πρώτο μέρος σχετικά με την εισαγωγή στερεών τροφών και πως μια μητέρα μπορεί να διακρίνει ποια είναι τα σημάδια ετοιμότητας.

Σε αυτό το τεύχος θα δούμε, με βάση τη La Leche League International και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization) και άλλες πηγές, ποιες τροφές και πως μπορούμε να προσφέρουμε έως τον πρώτο χρόνο ζωής του παιδιού, βάζοντας τα θεμέλια για καλές διατροφικές συνήθειες στο παιδί μας, προστατεύοντας την γαλουχία, και παράλληλα αποτρέποντας πιθανή εκδήλωση αλλεργιών.

Μετά την περίοδο του αποκλειστικού θηλασμού, συνήθως αφού το μωρό κλείσει τους 6 μήνες, μπορούμε να ξεκινήσουμε την εισαγωγή και άλλων τροφών παράλληλα και συμπληρωματικά με το θηλασμό. Οι πρώτοι μήνες (6-9) είναι ο καιρός που το μωρό θα δοκιμάσει νέες γεύσεις και υφές. Θηλάστε το μωρό σας πριν του προσφέρετε άλλη τροφή.

Το μητρικό γάλα παραμένει η βασικότερη και σημαντικότερη τροφή στο διαιτολόγιο του μωρού σας μέχρι τα πρώτα του γενέθλια. Επιπλέον, είναι πιο πιθανό ότι θα δείξει ενδιαφέρον για νέα φαγητά όταν δεν είναι υπερβολικά πεινασμένο. Σε αυτή την ηλικία, τα άλλα φαγητά είναι περισσότερο για πειραματισμό, παιχνίδι και διασκέδαση, με τις νέες γεύσεις, υφές, χρώματα, μυρωδιές και σχήματα. Θυμηθείτε ακόμη να προσφέρετε το στήθος μετά το «γεύμα» στερεάς τροφής.



Με τι είδους τροφές μπορούμε να ξεκινήσουμε;

Καλές πρώτες στερεές τροφές

Μπορείτε να ξεκινήσετε τις στερεές τροφές με φρούτα και λαχανικά, ένα νέο ανά εβδομάδα και εφόσον δεν έχει αλλεργική αντίδραση το μωρό, προσθέτετε κάτι καινούριο.

Φρούτα

- μπανάνες κομμένες σε μισές ή ένα τέταρτο φέτας (προσοχή στις αλλεργικές αντιδράσεις)

- κομπόστα αχλάδι ή μήλο. Φτιάξτε την κομπόστα απλά βράζοντας το φρούτο στον ατμό ή με λίγο νεράκι χωρίς κανένα πρόσθετο. Για να γίνει το μείγμα πιο υδαρές μπορείτε να το αναμείξετε με λίγο νερό. Αργότερα μπορείτε να τα δώσετε ωμά

- δαμάσκηνα, ροδάκινα, αχλάδια, ή βερίκοκα, λίγο βρασμένα αν είναι απαραίτητο για να μαλακώσουν. Γενικά προτιμήστε φρούτα εποχής

- εκτός από εσπεριδοειδή πριν τους 12 μήνες

- αβοκάντο ώριμο, λιωμένο ή κομμένο σε μικρές μπουκίτσες

Λαχανικά

(βρασμένα με λίγο ζουμί-συμπληρώνετε ένα νέο λαχανικό ανά εβδομάδα)

- πατάτα ή γλυκοπατάτα
- καρότο
- κολοκύθι



- φασολάκια πράσινα
- Λαχανικά εποχής (παντζάρι, μπρόκολο μετά τον 7ο, σπανάκι μετά τον 8ο μήνα)

Κατά την περίοδο που το μωρό έχει τα πρώτα του δόντια μπορείτε να προσφέρετε τροφές που μπορεί να κρατάει το μωρό πχ λίγο μπανάνα, ή μπρόκολο βρασμένο.

Υδατάνθρακες

- Ρύζι, κεχρί (που είναι πλούσιο σε σίδηρο) σε νιφάδες, άλλα δημητριακά όπως βρώμη, κριθάρι, φαγόπυρο κοκ μετά τον 7ο μήνα, κριθάρι και κινόα μετά τον 8ο μήνα. Βράζετε με νερό και προσθέτετε μητρικό γάλα. Μπορείτε να κάνετε συνδυασμούς αφού δώσετε το κάθε νέο δημητριακό μετά από 5 μέρες.
- ψωμί ολικής άλεσης και φρυγανιές μετά τον 7ο προς 8ο μήνα, καθώς και ζυμαρικά. Τα δημητριακά ολικής άλε-

σης και το ψωμί είναι τα πιο θρεπτικά.

- Πολλές μπτέρες προτιμούν να αφήνουν τα μωρά τους να μασουλάνε ένα σκληρό κομμάτι ψωμί αντί για βρεφικά μπισκότα με ζάχαρη για ανακούφιση από τον πόνο της οδοντοφυΐας.

Ζωϊκές πρωτεΐνες

- καλομαγειρεμένο κοτόπουλο, που είναι μαλακό και εύκολο να το φάνε – μαζί με τα λαχανικά
- καλομαγειρεμένο και μαλακό μοσχάρι, λιωμένο ή σε μικρά κομμάτια.
- ψάρι μαλακό, φρέσκο (μετά από τον πρώτο χρόνο της ζωής του μωρού). Προσοχή και στα πιο μικρά αγκάθια.

Όσπρια (μετά από τον 8ο-9ο μήνα)

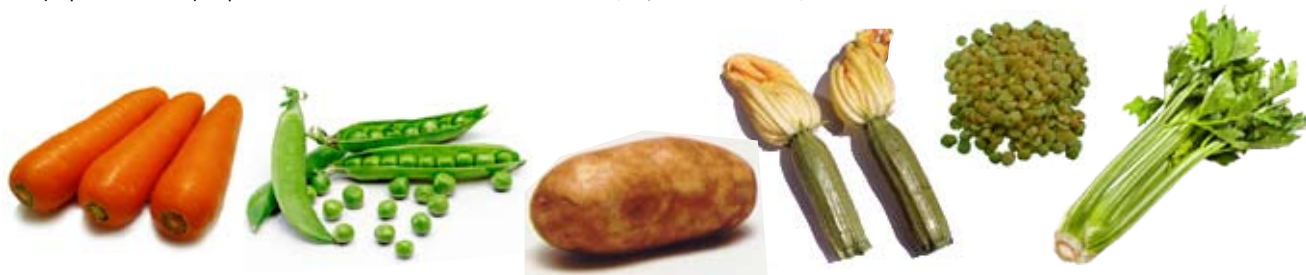
- καλά βρασμένες μαλακές φακές αποφλοιωμένες (κόκκινες) με λίγο ρύζι
- φασόλια (χωρίς τις φλούδες που είναι δύσπεπτες), μικρή ποσότητα, μαζί

με λαχανικά, πχ καρότο-πατάτα

Δίνουμε ποικιλία τροφών για να διασφαλίσουμε ότι καλύπτονται όλες οι ανάγκες του παιδιού σε θρεπτικά συστατικά. Ο σίδηρος και ο ψευδάργυρος που περιέχονται στις τροφές είναι σημαντικά στοιχεία για τον αναπτυσσόμενο οργανισμό του μωρού, και ειδικότερα για μωρά που έχουν έλλειψη σιδήρου λόγω προωρότητας ή απώλεια αίματος στην περιγεννητική περίοδο.

Η καλύτερη τροφή είναι αυτή που βρίσκεται όσο γίνεται πιο κοντά στη φυσική της κατάσταση.

Για αυτό, είναι προτιμότερο να μη δίνουμε πολύ επεξεργασμένα τρόφιμα όπως έτοιμες βρεφικές κρέμες ή ποτά χαμηλής θρεπτικής αξίας όπως τσάι ή αναψυκτικά με ζάχαρη.



Πότε και πώς ξεκινάμε τις στερεές τροφές;

Ο **Διεθνής Σύνδεσμος Θηλασμού** (La Leche League International), σε συμφωνία με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας προσφέρει τις ακόλουθες οδηγίες για τη σωστή διατροφή του μωρού μετά την εισαγωγή των στερεών τροφών:

1. Ξεκινάμε όταν συμπληρωθεί ο 6ος μήνας με πολύ μικρή ποσότητα τροφής (1/4 κουταλάκι του γλυκού για πρώτη δόση, 1/2 κ. γλ. για δεύτερη δόση κοκ, αυξάνοντας την ποσότητα καθώς το παιδί μεγαλώνει). Πολλές μπτέρες συμφωνούν ότι το να πολτοποιούν την τροφή είναι ένας απο-

τελεσματικός και ασφαλής τρόπος να ταΐσουν το μωρό τους, άλλες όμως έχουν παρατηρήσει ότι το μωρό προτιμά να πιάνει μικρά μαλακά κομμάτια φρούτων ή βρασμένων λαχανικών και να πειραματίζεται, να παίζει μαζί τους, ή ακόμη και τα φέρνει μόνο του στο στόμα του και να τα τρώει! Σε κάθε περίπτωση, παρακολουθούμε την ανάπτυξη του μωρού μας για να διαπιστώσουμε αν είναι έτοιμο για αυτόν το νέο τρόπο ταΐσματος (πχ αν κάθεται μόνο του, αν μπορεί να καταπιεί την τροφή), και του δίνουμε την τροφή με τον ανάλογο

τρόπο, λιωμένη ή πολτοποιημένη με κουτάλι, κομμένη σε κομματάκια, και το επιβλέπουμε στενά. Αν δούμε ότι το μωρό δεν είναι έτοιμο για στερεά τροφή, περιμένουμε λίγο καιρό και ξαναδοκιμάζουμε. Το μητρικό γάλα είναι υπέρ-επαρκές για αυτή την ηλικία.

2. Αυξάνουμε σταδιακά την πυκνότητα και την ποικιλία της τροφής καθώς το παιδί μεγαλώνει, προσαρμόζοντάς την στις απαιτήσεις και τις ικανότητες του.

3. Αυξάνουμε τον αριθμό των γευμάτων καθώς το παιδί μεγαλώνει. Ο



κατάλληλος αριθμός των γευμάτων εξαρτάται από την περιεκτικότητα των τροφών σε ενέργεια καθώς επίσης και την ποσότητα που καταναλώνεται σε κάθε γεύμα.

4. Ταΐζουμε υπεύθυνα τα παιδιά μας:

- τα ταΐζουμε με ευαισθησία απέναντι στην πείνα τους και την αποστροφή τους προς την τροφή όταν χορτάσουν
- ξεκινούμε με πολύ μικρές ποσότητες, αυξάνοντας σταδιακά την ποσότητα ανάλογα με την ανταπόκριση του μωρού.
- τα ταΐζουμε αργά και υπομονετικά

ενθαρρύνοντάς τα να φάνε, αλλά χωρίς να τα πιέζουμε (δεν τα μπουκώνουμε, ούτε τα πιέζουμε να καταπιούν γρήγορα)

- πολλά μωρά, ειδικά μετά τους οχτώ μήνες, προτιμούν να πιάνουν μόνα τους το φαγητό τους με το χέρι και όχι να τα ταΐζουμε με το κουτάλι. Σε αυτή την περίπτωση, δίνουμε στο μωρό μικρά κομματάκια, το αφήνουμε να πιάσει μόνο του την τροφή, και το επιβλέπουμε. Έτσι αναπτύσσει και κινητικές ικανότητες.

- εάν αρνηθούν κάποια τρόφιμα, πειραματιζόμαστε με διαφορετικούς

συνδυασμούς, γεύσεις, υφή και μεθόδους ενθάρρυνσης

• Πάντοτε καθόμαστε μαζί τους όταν τρώνε. ΠΟΤΕ δεν αφήνουμε μόνο του ένα μωρό που προσπαθεί να φάει!

Ένα ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα για την εισαγωγή των στερεών τροφών βασισμένο στις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και της Διεθνούς Ένωσης Πιστοποιημένων Συμβούλων Γαλουχίας και Μητρικού Θηλασμού είναι το παρακάτω:



| Ηλικία | Είδος τροφής | Υφή-πυκνότητα | συχνότητα | ποσότητα |
|---------------|---|--|---|--|
| 6-8 μηνών | Τροφές πλούσιες σε σίδηρο, λαχανικά, φρούτα, κρέας, δημητριακά | Χυλωμένες, πολτοποιημένες ή ημι-στερεές τροφές με κουτάλι | 2-3 φορές τη μέρα Θηλάστε όσο συχνά θέλει το μωρό σας | 2-3 κουταλιές του γλυκού. Αυξήστε σταδιακά στα 2/3 ενός μπωλ 250ml σε κάθε γεύμα σύμφωνα με τις ανάγκες του μωρού |
| 9 με 11 μηνών | Δώστε μία ποικιλία υγιεινών τροφών που είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και εύκολα στην προετοιμασία | Φαγητά πολτοποιημένα με κουτάλι ή πιρούνι, ή μικρά κομμάτια φαγητού που να μπορεί το παιδί να πιάσει με τα δάχτυλα του και να τα φάει μόνο του | 3-4 φορές τη μέρα Θηλάστε όσο συχνά θέλει το μωρό σας | 3/4 ενός μπωλ ή πιάτου 250ml περίπου, ή όσο θέλει το μωρό |
| 12 - 24 μηνών | Το φαγητό της οικογένειας με την ίδια υφή και πυκνότητα, ή σε μικρότερα κομμάτια | | 3-4 φορές τη μέρα Υγιεινά σνακ ανάμεσα από τα γεύματα Θηλάστε όσο συχνά θέλει το παιδί σας (και εσείς!) | Ένα γεμάτο μπωλ 250ml ή αντίστοιχη ποσότητα σε πιάτο, ή όσο θέλει το παιδί |



Αυτές είναι γενικές οδηγίες για όλα τα παιδιά. Το καθένα όμως έχει τις δικές του ανάγκες και προτιμήσεις. Όπως και με το θηλασμό, ο Διεθνής Σύνδεσμος Θηλασμού προτείνει να παρακολουθούμε το παιδί μας και να ικανοποιούμε τις δικές του ανάγκες σε ποσότητα και είδος τροφής.





Πώς μπορούμε να αποφύγουμε τις πιθανές αλλεργίες;

Το κάθε μωρό έχει διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις. Υπάρχουν όμως κάποιοι κανόνες που ισχύουν για όλα τα παιδιά:

- Οι τροφές πρέπει να δοκιμάζονται **μία κάθε φορά, και σε μικρή ποσότητα. Η κάθε τροφή δοκιμάζεται για μια εβδομάδα πριν εισάγουμε δεύτερη, ώστε η μητέρα να μπορεί να καταλάβει αν υπάρξει κάποια αλλεργική αντίδραση στην συγκεκριμένη τροφή.** (Οι αλλεργικές αντιδράσεις μπορεί να περιλαμβάνουν εξάνθημα, συγκαμένο ποπό, συριγμό στην αναπνοή, άσθμα,

μούκωμα και συμπτώματα κρυολογήματος, κόκκινα μάτια που φαγουρίζουν, εκνευρισμό, ανησυχία, κολικούς, εμετό, διάρροια ή δυσκοιλιότητα, εντερικές διαταραχές).

- Τα αυγά, οι ξηροί καρποί (ιδιαίτερα τα φυστίκια), τα ψάρια και τα οστρακοειδή θέλουν μεγάλη προσοχή.

- Οι αναμεμιγμένες τροφές που περιέχουν διάφορα αλλεργιογόνα δεν θα πρέπει να δίνονται αν δεν έχει πρώτα δοκιμαστεί ξεχωριστά το κάθε συστατικό χωρίς να έχει διαπιστωθεί κάποιο πρόβλημα.

Μην δώσετε στο μωρό σας:

- Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη, όπως κριθάρι, σίκαλη, σιτάρι πριν τον 8ο-9ο μήνα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα πριν τους 12 μήνες
- Ψάρι πριν τους 12 μήνες
- Εσπεριδοειδή πριν τους 12 μήνες
- Κρόκο πριν τους 9 και ασπράδι πριν τους 12 μήνες
- Μέλι πριν τους 12 μήνες
- Φυστίκια, ξηρούς καρπούς, και οστρακοειδή τουλάχιστον πριν τους 36 μήνες



Η εισαγωγή στερεών τροφών είναι μια περίοδος εκμάθησης και πειραματισμού για το μωρό αλλά και για τη μητέρα, και μπορεί να διαρκέσει από 3 έως 6 μήνες, ή και περισσότερο αν υπάρχει ιστορικό αλλεργιών στην οικογένεια. Όπως και με το θηλασμό, παρακολουθούμε τις ανάγκες και την ανάπτυξη του μωρού μας, και αφήνουμε σε αυτό την τελική απόφαση για το αν και πόσο θα φάει. Μπορεί να αργήσει, συγκριτικά με άλλα παιδιά, μπορεί να μας εκπλήξει ορμώντας στο φαγητό της οικογένειας. Σε κάθε περίπτωση, το φαγητό μπορεί να είναι μια πηγή ευχαρίστησης, και το τάϊσμα διασκέδαση!

Καλή αρχή σε σας και στο μωρό σας!

Πηγές:

LLLI (2010) *The Womanly Art of Breastfeeding*

Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος, φυλλάδιο 'Οι πρώτες στερεές τροφές', από το πακέτο φυλλαδίων Μητρικός Θηλασμός

<http://www.llli.org/FAQ/firstfoods.html>

<http://www.ilca.org>, 2005 International Lactation Consultant Association

<http://www.linkagesproject.org>, Linkages. Academy for Educational Development.

<http://nrc.uchsc.edu>. National Health and Safety Standards, guidelines for out-of-home childcare programs. 2nd Ed.

<http://www.who.int/child-adolescenthealth/publications>, World Health Organization, Complementary feeding: Family foods for breastfed children. WHO/FCH/CAH/00.6.

www.who.int/child-adolescent-health/publications/NUTRITION/WHO_FCH_CAH_00.6.htm

<http://www.aap.org>, American Academy of Pediatrics. 2005. Breastfeeding and the Use of Human Milk. *Pediatrics*. 115(2): 496-506.

<http://www.aap.org>, American Academy of Pediatrics. 1999. Ten Steps to Support Parent's Choice to Breastfeed their Baby.