

Rozszerzanie diety – Jak? Kiedy? W jakiej pozycji?

Według najnowszych zaleceń WHO i AAP (American Academy of Pediatric) rozszerzanie diety wprowadzamy po 6 miesiącu życia. Wtedy układ pokarmowy, układ immunologiczny i umiejętności psychomotoryczne niemowlęcia są wystarczające, aby móc poradzić sobie z pokarmami stałymi. Obecnie dużym zainteresowaniem cieszy się metoda BLW, która polega na podawaniu pokarmów stałych w formie do samodzielnego spożycia przez dziecko. Pozwala to kształtować i rozwijać koordynację ruchową, precyzyjne ruchy dłoni, umiejętność żucia.

Obok osiągnięcia przez niemowlę właściwego wieku do rozszerzania diety istotne są tzw. oznaki gotowości:

😊 **niemowlę siedzi stabilnie w foteliku lub na kolanach rodzica;**

Nie jest wymagana umiejętność samodzielnego siadania, ponieważ tę dziecko rozwija między 6 a 10 miesiącem życia. Konieczne jest, aby dziecko siedziało stabilnie z podparciem bez pochylania się na boki. Pozycja powinna być symetryczna. Nie zaleca się karmienia w pozycji półleżącej w foteliku samochodowym, czy bujaczku. Można posadzić dziecko, które nie siada samodzielnie w foteliku do karmienia, należy jednak zadbać o podparcie stóp (to zapewni stabilność w obrębie miednicy) i symetryczne ustawienie głowy, tułowia i miednicy.

😊 **potrafi chwytać przedmioty i celnie trafiać do ust;**

😊 **jest zainteresowane jedzeniem;**

😊 **nie wypycha łyżeczki z ust;**

😊 **gryzie zabawki;**

😊 **wykonuje ruchy żucia.**



Wskazówki:

- Do posiłku podawaj niewielką ilość wody w kubeczku, aby dziecko mogło uczyć się pić z kubeczka. Na początek polecam skośny kubeczek typu Doidy Cup lub kubek Reflo.
- Nie podawaj jedzenia wyłącznie w postaci przecierów. Pozwól dziecku poznać fakturę, wygląd i smak każdego produktu z osobna.
- Pozwól jeść samodzielnie łyżeczką lub rączkami.
- Nie pospieszaj w trakcie jedzenia.
- Jedz razem z dzieckiem przy stole - to pozwoli na kształtowanie prawidłowych nawyków.
- Na początku rozszerzania diety niemowlę nie musi zjadać całych posiłków, wystarczy, że dotyka, próbuje, trenuje umiejętność wkładania pokarmu do buzi i przeżuwania. W pierwszych miesiącach dzieci nie postrzegają pokarmów stałych jako czegoś, czym mogą zaspokoić głód. Umiejętność ta pojawia się dopiero koło 7-8 miesiąca życia.
- Podawaj pokarm w postaci słupków łatwych do uchwycenia przez dziecko (wielkości i długości twojego palca), wystarczająco miękkich, aby mogło je rozgnieść dziąsłami.
- Unikaj podawanie kruchych, twardych pokarmów np. surowej marchewki, surowego jabłka oraz małych pokarmów np. całych orzechów, oliwek, winogron.
- Podawaj jedzenie, gdy maluch jest wypoczęty i nie jest bardzo głodny (około pół godziny po karmieniu piersią/mlekiem modyfikowanym), ponieważ dzięki temu będzie bardziej chętny do próbowania nowych pokarmów.
- Nie zmuszaj do jedzenia! To dziecko decyduje ile zjada.