

ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԻԿ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



Մինչև 6 ամսականը խորհուրդ է տրվում երեխայի սնուցումը ապահովել բացառապես կրծքի կաթով: Այս տարիքում կրծքի կաթն ապահովում է երեխայի աճի և զարգացման համար անհրաժեշտ բոլոր նյութերը, ամրացնում է երեխայի իմունիտետը, պաշտպանում է որոշ վարակիչ հիվանդություններից:



6 ամսականից հետո, ի հավելումն կրծքի կաթի, երեխան նաև այլ սնունդ պետք է ստանա:

Յուրաքանչյուր երեխա զարգացման իր առանձնահատկությունն ունի և դրանից կախված՝ հավելյալ սննդի ներմուծման ժամկետները կարող են մի փոքր տատանվել:

Երեխան պատրաստ է հավելյալ սնունդ ստանալ, եթե

1. կարողանում է նստել բարձր աթոռին,
2. կարողանում է վերահսկել գլխի և պարանոցի դիրքը,
3. ձեռքի մեջ սնունդ կամ խաղալիք դնելիս՝ այն բերանն է տանում,
4. ուշադիր հետևում է և բերանը բաց է անում, երբ տեսնում է, որ մեծերն ուտում են,
5. սնունդ առաջարկելիս առաջ է գալիս և բացում է բերանը, եթե հետաքրքրված է և, հակառակը, փակում է բերանը և դեմքը շրջում, երբ հետաքրքրված չէ կամ քաղցած չէ:

Հավելյալ սնունդը պետք է ներմուծել խյուսի ձևով: Սկզբում պետք է այն ջրիկ խյուսի ձևով պատրաստել, որպեսզի երեխան սովորի կաթից ավելի թանձր ուտելիքը բերանում պահել, տեղաշարժել դեպի ըմպանն ու կուլ տալ: Աստիճանաբար սնունդը կարող եք թանձրացնել: Հետագայում, երբ երեխան զարգացնում է ծամելու և խյուսը կուլ տալու հմտությունները (սովորաբար 7.5-8 ամսականում), կարելի է անցնել փափուկ սննդի կտորների (կտրտած բանան, լավ եփած մակարոն, կարտոֆիլ և այլն): Խեղդվելու վտանգը կանխելու համար արգելվում է երեխային պինդ կամ կտրավուն կտորներով սնունդ առաջարկել (հում գազար, ընկուզեղեն, կոնֆետ...):

Հավելյալ սննդի ներմուծումը կատարվում է աստիճանաբար՝ 3-5 օրվա ընթացքում օրը 2-3 անգամ կես գդալի չափով նույն նոր սնունդն առաջարկելով: Քանի որ երեխան սկզբում շատ քիչ քանակով հավելյալ սնունդ է ընդունում, կարիք չկա այդ ընթացքում կաթի քանակը նվազեցնել:

Ամեն 3-5 օրը մեկ կարելի է նոր սննդամթերք առաջարկել:

Ներկայումս սննդի ներմուծման հստակ հերթականություն չի սահմանվում և առողջ սննդի գրեթե բոլոր բաղադրիչները՝ բանջարեղենը, միրգը, հացահատիկեղենը, մսամթերքը, ձուն և ձուկը, կաթնամթերքը կարող են հավելյալ սննդի մեկնարկ լինել: Ցանկացած նոր մթերք ներմուծելիս, պետք է հետևել մարսողական «անհանգստություններին» և տարբեր ալերգիկ դրսևորումներին:

Հավելյալ սնունդ ներմուծելիս պետք է հետևել որոշ կանոնների՝

- Սակավարյությունը կանխելու նպատակով կարմիր միսը պետք է հնարավորինս շուտ ներմուծել:
- Միրգը պետք է տալ խյուսի, ոչ թե քամած մրգահյութի տեսքով:
- Մինչև 1տ. երեխաներին արգելվում է մեղր տալ. այն փոքրիկների մոտ բոտուլիզմի առաջացման պատճառ կարող է լինել:
- Մինչև 1տ. երեխայի ուտելիքին աղ պետք չէ ավելացնել, սակայն երեխան կարող է քիչ աղ պարունակող մթերքներ համտեսել (քիչ աղիություն ունեցող պանիր, հաց, զեյթուն և այլն):
- Մինչև 2տ. երեխաների ուտեստներին շաքար չի կարելի ավելացնել:
- Խորհուրդ չի տրվում երեխաներին թեյ տալ. բացի շաքարի պարունակությունից, այն իր մեջ պարունակվող կոֆեինի, տանինների պատճառով կարող է գրգռել փոքրիկի ստամոքսաղիքային համակարգը, ինչպես նաև խոչընդոտել սննդի մեջ եղած երկաթի ներծծմանը:
- Ի տարբերություն կաթնաթթվային մթերքի (կաթնաշոռ, յոգուրտ, մածուն), ամբողջական հեղուկ կովի կաթը խորհուրդ է տրվում առաջարկել 1տ. -ից հետո:
- Բացի արտահայտված կծու կամ Էկզոտիկ համերից, խրախուսվում է երեխայի սննդի մեջ համեմունքներ ավելացնելը:
- Հում ձկնամթերք պարունակող սնունդը արգելված է մինչև 5տ. երեխաներին:
- Բացառապես կրծքով սնվող, առողջ երեխաները լրացուցիչ ջրի կարիք չունեն: 6 ամսականից սկսած՝ հավելյալ սննդի մեկնարկին զուգահեռ, երեխային կարող եք ըստ պահանջի ջուր առաջարկել:

Երեխայի լիարժեք աճն ու զարգացումն ապահովելու համար անհրաժեշտ է նրա կյանքի առաջին օրերից ամեն օր վիտամին Դ -ի կանխարգելիչ դեղաչափ տալ (400-500 միավոր): Վիտամին Դ-ի ամենօրյա ընդունումը պետք է շարունակել առնվազն մինչև երեխայի մեկ տարեկանը լրանալը:

