



צעדים בהזנת התינוק

כל מה שבאמת צריך לדעת על הזנת תינוקות

עדי אפרתי רסולי
תזונאית קלינית (B.sc) לתינוקות ופעוטות



עדי אפרתי-רסולי
תזונאית קלינית לתינוקות ופעוטות



נייד • 054.5655232 // adi@kidseat.co.il // www.kidseat.co.il



© כל הזכויות במדריך זה שמורות לעדי אפרתי רסולי

תוכן העניינים

12 חודשים

60-61 סדר יום טיפוסי

קטניות

62-65 הגדרה, הנבטה ושימוש

נוזלים

66-68 מים ומשקאות אחרים

69 סימני התייבשות

70-71 טבלה מסכמת

72-75 נורות אזהרה

התינוק שלי לא אוכל

76-81 ריפלוקס וסיבות נוספות

82-85 החלטות הוריות

SMALL TALK

87-95 שאלות נפוצות

(סדר יום טיפוסי,

נישנושים ועוד...)

96-101 מתכונים

102-103 המנה האחרונה

הקדמה

נולד תינוק

4-6 הזנה ראשונית - הנקה ותרכובת מזון לתינוק (תמ"ל)

7-11 קשיי עיכול שכיחים בתינוקות

(ריפלוקס, קוליק, גזים ואלרגיה)

11-13 ויטמינים ומינרלים

13-15 עצירות

16-19 הרגלי אכילה

חשיפה למזונות מוצקים

20-25 סימני בשלות מקדימים

25-27 אלרגיה

29 תחילת החשיפה

30-31 אוכל ולכלוך

32-37 מזונות ראשוניים

37-39 מתחילים להאכיל

40-41 טבלה מסכמת

6 חודשים - ביסוס ארוחה

42-43 הגדרת ארוחה

44-45 הרכבת ארוחה מאוזנת

45-49 טבלה מסכמת

50-51 מוצרי חלב ו-G6PD

9 חודשים - אכילה עצמאית

52-55 אוכל אצבע-FINGERS FOOD

56-59 טבלה מסכמת

נעים מאוד!

אני עדי, תזונאית קלינית לתינוקות ופעוטות, בוגרת האוניברסיטה העברית בירושלים.

יש לי 3 ילדים (שכולם היו תינוקות), ניסיון רב בעבודה במסגרות ציבוריות ופרטיות והרבה תינוקות מסביבי. כל תינוק מייצר עוד שאלות ומלמד פרקים חדשים.

אני רוצה להעניק לך את המדריך, שיעזור לך לייצר אכילה בריאה ומזינה עבור התינוק שלך, ובעיקר יעזור לך ליהנות מארוחות רגועות ונעימות עם תינוקות שאוהבים לאכול, לא זורקים אוכל, פותחים את הפה בשמחה, אוכלים ברוגע, מצליחים להיות שבעים ולישון טוב בלילה.

אתחיל בבקשה ממני אלייך, על מנת שתהיי הוגנת כלפיי, אני מבקשת ממך לקרוא קודם כמה מילים חשובות. זו התמורה הקטנה שלך אליי. המדריך נכתב ברצף כרונולוגי לגדילתו של תינוק ומחולק על פי התקדמות האכילה בהתאם לגיל.

ישנם מסרים ומחשבות רבות שכתבתי בתחילת המדריך ושאינם חוזרים בהמשכו, אף על פי שהם אבני דרך ביצירת הרגלי אכילה וביצירת אכלון בריא. מאחר וכך, **אני מבקשת ממך לקרוא את המדריך מתחילתו** (את יכולה לקרוא מהאמצע ואז לחזור להתחלה, זה בסדר מבחינתי העיקר לא לדלג על תחילת המדריך).

ישנם המון אנשים טובים שעזרו לי לחשוב על הנושאים החשובים והחשובים פחות, אך בשל השונות בין תינוקות, ייתכן כי עדיין יהיו לך כמה שאלות בסוף הקריאה.



המדריך אינו בא להחליף ייעוץ אישי או לתת אבחנה כלשהי עבור תינוקך ואין בו להחליף התייעצות עם גורם מקצועי מוסמך בכל מקום של ספק.

ולסיום, אני רוצה להציג בפנייך כמה עקרונות המנחים אותי בעבודה עם תינוקות:

● כל תינוק הוא שונה

נדוש, אך עם זאת כל כך נכון. כל ההמלצות ניתנות לטווחי גיל ואין הכרח להתפתחות אחידה בין תינוקות (אגב, גם אחים שונים אחד מהשני ומי כמוני יודעת כמה מסוכן להשוות ביניהם).

● תהליכים לוקחים זמן

אך התמדה היא אחת התכונות החשובות והמשתלמות שניתן לבקש.

● הקשבה

זו הדרך ללמוד אותם, כדי להצליח להתאים את עצמי אליהם ולא לנסות להתאים אותם אלי ולעולם.

אני מאחלת לך קריאה נעימה ומפרה (זו ההזדמנות לברך גם את הגברים שבקוראים ולהתנצל על כך שהמדריך נכתב בלשון נקבה אך כמובן פונה גם אליכם).

אשמח להיות אתכם בקשר

ידי
adi@kidseat.co.il



תודה ענקית לגל, ים, עומר וטל שלימדו אותי פרקים שלמים על אוכל הזנה ותזונה.

בחודשים הראשונים יש להציע הנקה
על פי דרישה. תינוקות יונקים יוצרים
דפוס אכילה שונה מאלו - השותים
מבקבוק ויש להתחשב בכך.

:] מזל טוב! תינוק נולד

הזנה ראשונית כי אוכל הוא לא רק אוכל

הנקה או תרכובות מזון לתינוקות (תמ"ל)?

הנקה

לא ניתן להתחיל כל כתיבה בנושא תזונת תינוקות ללא התייחסות להנקה. ובכל זאת אמעיט בכתיבה על הנקה שכן המידע המצוי בנושא, רב ואמין.

ידוע כי ישנם סיבות רבות וגורמים מיטיבים רבים לבחור בהנקה כהזנה הטובה ביותר לתינוק וכמשפרת מדדים בריאותיים אצל האם. הנקה מכילה הרבה מעבר למזון וטומנת בחובה גם רכיבי הזנה רבים נוספים כגון: קרבה, מגע, אהבה ועוד... הנקה טובה היא זו הטובה למניקה וליונק ולשם כך לעיתים יש צורך בעזרה והדרכה למניעת תסכול אצל האם או התינוק.

השוק משופע ביועצות הנקה שינסו להפוך את חווית ההזנה הזו לנעימה ביותר, גם בקופות החולים ובתי החולים קיימות כיום יועצות הנקה. בקשת הדרכה יכולה לשפר את איכות הזנתו של תינוקך ואת חוויית ההנקה שלך.

תמ"ל-תרכובת מזון לתינוקות

נכון לרגע זה, ישנם תמ"לים רבים בארץ הנבדלים לעיתים בהרכב חומצות השומן, בתכולת הסיבים, הפרוביוטיקה או בכמות הלקטוז (סוכר החלב). על מנת לדמות את האכילה מבקבוק כמה שניתן להזנה כפי שכיוון הטבע (הנקה), יש לאחוז את התינוק בזמן ההאכלה מבקבוק בתנוחת עירסול הנעימה לתינוק ולמאכיל, ולשמר קשר עין.

7: מזל טוב! תינוק נולד

אינני יכולה לומר כי תמ"ל אחד עדיף על פני אחר, אולם ישנם תינוקות שיגיבו אחרת בהיענות לאכילה/בתגובת מערכת העיכול/ בכמות הפליטות.

במקרים של קושי מצד התינוק מומלץ להתייעץ עם תזונאית קלינית, אחות טיפת חלב או רופא ילדים על החלפה של תמ"ל עבור תינוק שנראה כי זו אינה ההזנה האופטימלית עבורו. ישנם מצבים קליניים המחייבים מעבר לתמ"ל מיוחד. המלצה זו תינתן על ידי רופא הילדים (למשל, תמ"ל מיחידות חלבון מפורק).

מקור ההזנה יהווה גם את מקור הנוזלים ואין צורך במתן נוזלים מעבר למזון אלא אם ניתנה הוראה רפואית לכך. לקראת גיל 6 חודשים ניתן לשלב מזונות מוצקים.

קשיי עיכול שכיחים בתינוקות

מערכת העיכול של התינוק היא איבר קטן אך מסועף ומורכב מאוד. הבשלת מערכת העיכול ממשיכה לאחר הולדת התינוק ועל כן גם השונות בתגובת מערכת העיכול של תינוקות שונים.

בעמודים הבאים אפרט מספר תופעות שכיחות בגיל הינקות אך יחד עם זאת (כמו יתר תוכנה של חוברת זו) אין מידע זה בא לתת אבחנה ספציפית או להחליף ייעוץ רפואי.



כשמאכילים תינוק, מוזינים לא רק את גופו אלא גם את נפשו.



עד גיל 6 חודשים יש להזין התינוק בהנקה או תמ"ל באופן בלעדי.



קוליק

מה זה?

עוויתות במערכת העיכול של התינוק היוצרות כאב חד. לצופה מהצד עלול להיראות ממש כמו התכווצויות צירים. התופעה מוכרת ושכיחה, אך טרם הוגדר מקורה המדויק ועל כן הדעות בנושא רבות ולעיתים אף חלוקות. לרוב הפתרון הוא להמתין עד אשר התופעה תחלוף, קורה בדרך כלל סביב גיל 3 חודשים.

איך זה נראה?

• חוסר שקט בד"כ בשעות קבועות ביממה • התפתלויות • התכווצויות

מה ניתן לעשות?

• לנסות ולהקל ע"י הרגעת התינוק בנשיאת התינוק במנשא בתנוחה עוברית • עיסוי אזור הבטן • ישנם תכשירים שונים בשוק המשווקים כמקלים על התופעה/הסימנים הקליניים אך הדעות על יעילותם חלוקות

גזים

מה זה?

הכוונה לשחרור גזים (כמו מבוגרים) מהמעיים. יכול להיגרם

[: מזל טוב! תינוק נולד

כתוצאה מסוג המזון הנאכל על ידי התינוק או כתוצאה מתסיסה חיידקית בשל עצירות.

איך זה נראה?

• גזים לא בהכרח מפריעים לתינוק • כאשר כן מפריע לתינוק ניתן להבחין בחוסר שקט, ירידה בתאבון ולעיתים עצירות שיכולה להיות גם הגורם הראשוני לגזים.

מה ניתן לעשות?

• באם התופעה עקבית ונראה כי מפריעה לתינוק יש לשקול החלפת תמ"ל • עבור תינוקות יונקים יש להתייעץ על שינוי הרכב תזונתה של האם.

אלרגיה

מה זה?

תגובה של מערכת החיסון לרכיב הנכנס לגוף. התגובה היא בד"כ למרכיב החלבוני של החומר/המזון הנאכל ויש להימנע ממתן אותו מקור בכל אחד מהביטויים של האלרגיה. **האבחנה** על פי דיווח ההורים ו/או ביצוע טסט עורי לאלרגיה. יש לבצע חשיפה הדרגתית למזונות ובמקרה של חשד יש לפנות לגורם רפואי.

איך זה נראה?

• פריחה ואדמומיות עורית • הקאה • עצירות/שלשול • קוצר נשימה

מה ניתן לעשות?

- הוצאת הרכיב האלרגני מהתפריט • שימוש בנוגדי אלרגיה בהנחיית רופא • באלרגיה לחלב מעבר לתמ"ל היפואלרגני.

אי סבילות לחלב/לקטוז**מה זה?**

- חסר/מיעוט באנזים הלקטאז שאחראי על פירוק הלקטוז (סוכר החלב), יכול לגרום לקושי בעיכול החלב. האבחנה נעשית לרוב על פי דיווח ההורים או על ידי מבחן נשיפה.

איך זה נראה?

- חוסר שקט סביב האכילה • גזים • התכווצויות

מה ניתן לעשות?

- מעבר לתמ"ל חלבי דל לקטוז • מעבר לתמ"ל היפו אלרגני שאינו על בסיס חלבון חלב פרה • יש לפנות לגורם רפואי.

REFLUX**מה זה?**

- חזרת תוכן הקיבה במעלה צינור העיכול, הוושט. **האבחנה** נקבעת על ידי רופא הילדים או גסטרואנטרולוג ולרוב

:] מזל טוב! תינוק נולד

מתבססת על דיווח ההורים. (עוד בנושא בפרק "הוא לא אוכל לי", עמוד 76).

איך זה נראה?

- פליטות מרובות לעיתים אף דמיות • חוסר שקט סביב האכילה • סירוב לאכול • הקשתה של הגב • שיעול טורדני ומתמשך • קושי בשינה רציפה • קושי בעלייה במשקל (בחלק מהמקרים) • קושי ביצירת דפוס אכילה קבוע למשל תינוק שיונק הרבה פעמים הנקות קצרות/תינוק שמסרב לאכול.

***** התינוק עשוי להראות חלק או את כל הסימנים *****

מה ניתן לעשות?

- טיפול התנהגותי כגון הגבהת המיטה • חלוקה לארוחות קטנות • הגבהה לאחר ארוחה • שינוי סוג המזון (בחלק מהמקרים) • טיפול תרופתי (בחלק מהמקרים).

ויטמינים ומינרלים

בהתאם להנחיות משרד הבריאות בארץ יש לתת תוסף ויטמין D ותוסף ברזל לתינוקות שיונקים ושאינם יונקים.

ויטמין D

מלידה ועד גיל שנה 400 יחב"ל ביום

חווית עצירות מתמשכת יכולה ליצור קשיים באכילה או ביציאות בהמשך הגדילה ועל כן יש לתת את הדעת ולדווח על כל מקרה של עצירות.

:) מזל טוב! תינוק נולד

ברזל

מגיל 6-4 חודשים 7.5 מ"ג ביום.
מגיל 6 חודשים 15 מ"ג ביום.
(בעבר ההנחיה הייתה לתת ברזל עד גיל שנה. ההמלצה המעודכנת של משרד הבריאות היא לתת ברזל עד גיל 18 חודשים או עד ביצוע ספירת דם תקינה לאחר גיל 9 חודשים).

עצירות

זה לא נעים שיש משהו שהיית רוצה להוציא, אבל זה פשוט לא יוצא...

יציאותיו של התינוק עשויות להשתנות מידי פעם.

עצירות הינה מצב של ירידה בתדירות היציאות ו/או קושי ביציאה ומוגדרת כך כאשר התינוק נראה חסר שקט/סובל בזמן היציאה או לפנייה.

לא כל שינוי בתדירות יחשב כעצירות.

ישנן סיבות נוספות שיכולות להוביל למצבי עצירות. בכל מצב של עצירות מתמשכת או חוזרת (גללים של צואה), יש צורך בבדיקה רפואית והתייעצות.

הטבלה המופיעה בעמוד הבא מפרטת מספר סיבות אפשריות לעצירות והצעות להקלה.

סיבים במצב של עודף סיבים תיתכן עצירות/שילשול

טיפול

קראו עוד בנושא בפרק "בריאות ואחריות הורית".
(עמוד 82)

תרכובת מזון לתינוק לא מתאימה

טיפול

ישנם תינוקות שיראו הטבה ביציאות בהחלפת סוג תרכובת המזון.

עצירות | סיבות ודרכי טיפול

ברזל תחילת מתן ברזל או עלייה במינון מתן הברזל

מניעה

יש לתת ברזל בהדרגה ולהעלות את המינון בהדרגה, כל כמה ימים להוסיף טיפה עד להגעה למינון הרצוי. ניתן לנסות תכשיר ברזל של חברה אחרת. בגיל המתאים יש לתת יחד עם מנת הפירות המכילה ויטמין C מהפרי שמגביר את הספיגה של הברזל ומקל על העיכול.

טיפול

לטיפול בעצירות כתוצאה מברזל ניתן להפסיק מתן ברזל למספר ימים ולחזור למתן ברזל בהדרגה, כל כמה ימים להעלות את המינון. יש לעדכן את רופא הילדים.

פירות לעיתים מתפתחת עצירות בזמן הוספת פירות לתפריט

מניעה

יש להתחיל באופן איטי והדרגתי. מומלץ לקלוף את הפירות ובתחילה ניתן לאדות אותם על מנת להקל את תהליך העיכול.

טיפול

לטיפול בעצירות כתוצאה מהוספת פירות, יש להוציא את הפירות מהתפריט למשך כמה ימים עד התייצבות היציאות ולהחזירם בהדרגה לתפריט.



מתחילים מההתחלה והתחלה בריאה צריכה להיות כזו שיש בה הרגלים טובים.

:) מזל טוב! תינוק נולד

הרגלי אכילה

הרגלים הם משהו שנעשה כמעט תמיד באופן דומה. כמובן שהרגלים יכולים להיות בריאים וטובים או פחות טובים. מה הם הרגלים בריאים ואיך יוצרים כאלו?

הנה מספר עקרונות עליהם אני מבססת הקניית הרגלים בריאים:

• **כבוד**

תינוקות נולדים עם מנגנוני רעב ושובע בריאים. תינוק שהוריו יודעים להקשיב לסימניו, ידע לאותת בצורה מהימנה על תחושותיו. ומה לזה ולכבוד? יש לכבד את אותותיו של התינוק. הזזת הראש / דחיפת הפטמה/הסטה עם היד אלו סימנים ברורים שיש לכבדם ולהפסיק האכלה במקרה והתינוק מביע סימנים אלו. לחילופין ישנם תינוקות הדורשים יותר מזון "מהצפוי לגילם". אין באמת כמות אותה הילד אמור לאכול, אלא יש את תחושותיו וצרכיו של כל תינוק בנפרד. גם במקרה זה, יש להקשיב לתינוק ולספק את רעבו. במקביל להקשבה לתינוק יש להתייעץ עם גורם מקצועי באם יש תחושה כי התנהגותו של התינוק חריגה.

• **הקשבה לגוף**

יש לחכות כי התינוק יביע סימני רעב (תנועת חיפוש עם הפה/מציצת שפתיים/שינוי במנח הגוף) כך יהיה מחובר יותר לתחושותיו, ילמד להביע את רעבו, יקבל הזנתו וישבע. הלמידה שלו תהיה יעילה ונכונה ובעתיד ימשיך בהקשבה לגופו. בכל מקרה המעלה חשד אצל המטפל/ההורים יש להתייעץ עם איש מקצוע.

• **הסחת דעת**

סביבת האכילה צריכה להיות "נקייה" מהסחות דעת. כאמור, תינוקות צריכים לקשר כי בעת רעב הם קיבלו מזון ולא הצגת קרקס/כפיות

:) מזל טוב! תינוק נולד

מטוס/צעצוע/טלוויזיה. המטרה הינה יצירת הקשרים בריאים בין התחושות הפנימיות, היכולת שלהם להביע את זה והתגובה ההולמת של המטפל. גם עבור תינוקות המסרבים לאכול מכל סיבה שהיא, יש להימנע מהסחות דעת שעלולות לייצר תלות וליצור זירה בעייתית סביב זמן הארוחה.

• דוגמא אישית

- אכילה משותפת בזמן ההאכלה של התינוק. המזון יכול להיות שונה אך חוויית האכילה המשותפת, מעצימה את תחושת הביטחון אצל התינוק ומעצימה את החוויה.
- הקפדה על סוגי מזונות בריאים ומזינים ללא יצירת מסר כפול בו להורה מותר לאכול דברים שאינם בריאים לתינוק.
- הקפדה על אכילה לא מוסחת למשל טלוויזיה/טלפון/קריאה.

• תקשורת

שעת הארוחה הינה הזדמנות בריאה וטובה ליצירת קשר סביב שולחן האוכל אפשר לחלוק חוויות שחווינו במהלך היום או כאלו שצפויות להתרחש. אני מאמינה שתינוקות מבינים היטב כבר מגיל אפס ואני מנצלת את שעת הארוחה לחוויה משותפת.

• עצמאות

פיתוח יכולות עצמאיות הינן שלב חשוב בתהליך התפתחותו של התינוק. יש לעודד אותו גם לאכילה עצמאית בגיל המתאים (כמפורט בהמשך), לאפשר לו להחזיק את הבקבוק אם רוצה בכך, את הכפית וכן לתת לו לגעת במזון גם אם זה מלכלך. במעבר למזון אצבע יש להאכיל את הילד במקביל להתנסות שלו עם האכלה עצמאית.



חיקוי הינו מודל לימודי משמעותי אצל תינוקות (וגם אצלנו). על כן מומלץ כי ההורה יספק מודל אכילה בריא.

אוכל הוא חוויה המעוררת כל כך הרבה חושים אצל התינוק.

עד גיל 6 חודשים תזונתו של התינוק צריכה להיות מבוססת על הנקה או תמ"ל באופן בלעדי. חשיפה הדרגתית למזונות מוצקים יש לבצע בהתאם לסימניו של התינוק סביב גיל 6 חודשים, אך לא לפני גיל 4 חודשים.

חשיפה למוצקים

כפיות ראשונות

בשנת 2009 שונו לראשונה, מזה שנים רבות, המלצות משרד הבריאות להזנת תינוקות וגרסו כי בניגוד להנחיות עבר, כדאי להקדים את גיל החשיפה לאכילה של מוצקים טחונים ולהתחיל לחשוף את התינוק החל מגיל 17 שבועות ולא יאוחר מגיל 26 שבועות.

ההנחיות החדשות (דצמבר 2012) מחזירות את התפיסה הישנה יותר וגורסות כי יש לחפש את סימני הבשלות של התינוק שסביר שיופיעו סביב גיל 6 חודשים. מגיל 6 חודשים הזנה נוזלית (הנקה או תמ"ל) אינה יכולה להוות מקור בלעדי לצורכי התינוק ועל כן יש לשלב מוצקים מתפריט המשפחה (יורחב בהמשך) לתפריטו היומי.

הכנסה מדורגת של מזונות מוצקים תוך המשך הנקה/תמ"ל תתאפשר בהתאם לסימני הבשלות של התינוק אולם לא לפני גיל 4 חודשים. בשנים האחרונות ישנה תחושת בלבול מסוימת באוכלוסיה לגבי מועד החשיפה והמזונות אליהם כדאי להיחשף. באופן כללי, ולא רק בהזנה, כשיש הרבה "תשובות" לשאלה אחת למשל "מתי נכון ביותר להתחיל את הטעימות?" זה רק מצביע על כך שאין תשובה אחת נכונה.

מניסיוני בשנים האחרונות ומהתרשמותם של קולגות שלי למקצוע, נראה כי התזמון שקרוב יותר ל 6 חודשים, בד"כ, טומן בחובו פחות בעיות עתידיות בהזנה והיענות טובה יותר מצד התינוק. על מנת לנבא בצורה טובה יותר את מידת היענות של התינוק, יש לחפש סימנים מקדימים לבשלותו של התינוק לאכילת מוצקים.

מתי מתחילים? סימני בשלות מקדימים לחשיפה למזון מוצק

על מנת ליצור חווית אכילה בריאה וטובה אצל התינוק, חשוב לחפש מספר סימנים אשר יעידו על כך שהתינוק בשל לטעימות.

האכלה טרם הופעת סימנים אלו יכולה ליצור תסכול רב אצל תינוק שאינו בשל לכך, ועל כן לא מבין מה מצופה ממנו כעת, ובעקבותיו תסכול מצד המאכיל על כך שהתהליך לא מצליח. חוויה מתסכלת מעין זו עלולה לעורר תגובה שלילית מצד המאכיל ובמקרים מסוימים תהיה הרת השפעה על אופי האכילה של התינוק בעתיד.

מה הם אותם סימנים?

1. התינוק מכניס חפצים לפה

רפלקס ההקאה (gag) אצל תינוקות, בניגוד לאדם בוגר, ממוקם בחלקה הקדמי של הלשון. אצל תינוקות צעירים נראה שהכנסת חפץ/מוצץ/יד לפה יכולה לעורר את רפלקס ההקאה שייראה כאילו הם "נגעלים" ממשו או כמו שייראה אדם מבוגר לפני שהוא עומד להקיא. ככל שהתינוק גדל ובמקביל לכך חוקר חפצים דרך הפה, מיקומה של אותה נקודה בפה המעוררת רפלקס זה זזה אחורה. הכנסת החפצים לפה היא שעוזרת לרפלקס ההקאה "לזוז" לחלק אחורי יותר בחלל הפה.

אצל תינוקות שרפלקס זה עדיין מעורר ונראה כי פרצוף ההקאה מגיע בקלות, אין צורך למהר אל עבר החשיפה למוצקים. כאשר מחליטים להתחיל, מומלץ להתחיל את החשיפה לאוכל באמצעות הזרת של המאכיל אותה ניתן להכניס בעדינות לפה, וייתכן כי תעורר פחות את רפלקס ההקאה בהשוואה להאכלה עם כפית.

2. התינוק הופך תנועתו יותר

על מנת להתחיל בחשיפה יש לחפש את סימני ההתפתחות המוטורית. התינוק מחזיק את ראשו היטב ויש לו יכולת שליטה טובה יותר בגוף למשל התהפכות לצדדים ויכולת להשאר בישיבה כאשר מושיבים אותו למשל על ברכי ההורה.

סימנים אלו מעידים כי מתחילה הבשלה של המערכות הפיסיות הדרושות לרכישת מיומנויות האכילה. מדהים לראות כיצד במקביל להשתכללות המוטורית של התינוק הנובעת גם מבשלות



חיקוי הינו מודל לימודי משמעותי אצל תינוקות (וגם אצלנו). על כן מומלץ כי ההורה יספק מודל אכילה בריא.

נוירולוגית, משתפרת גם יכולת האכילה שלו. יש לבדוק האם התינוק מצליח להחזיק ראשו באופן יציב כאשר מושיבים אותו על ברכי ההורה או בכסא במנח מעורסל מעט.

3. התינוק מתעניין בסביבתו האוכלת

סימן חשוב נוסף הוא הבעת עניין מצד התינוק. דמיינו אתכם באם היו מציעים לכם משהו שכלל לא התעניינתם בו. על אף שזה תמוה בעינינו, לא כל התינוקות יתלהבו מטעמו של המזון. מה היא אותה הבעת עניין? ניסיון לגעת במזון של האוכלים סביבו, נהימה סביב אדם אוכל, הושטת הידיים. כל הורה יזהה רגע כזה ומומלץ לחכות לרגע זה. חשוב לחפש את כל הסימנים על מנת לאפשר נקודת מוצא טובה יותר לחשיפה למוצקים.

חשיפה ואלרגיה

אלרגיה יכולה להתבטא במספר מערכות בגוף התינוק: מערכת העיכול, מערכת העור ומערכת הנשימה, כל מערכת וסימניה השונים. יש להיוועץ עם רופא הילדים בכל חשד לאלרגיה. ישנם מספר אלרגנים פוטנציאליים:

1. גלוטן

כחלק מהחשיפה למזונות מוצקים, ניתן לחשוף גם לגלוטן, חלבון המצוי בחיטה. הדרך הקלה לחשיפה לגלוטן יכולה להיות ע"י דייסת סולת ייעודית לתינוקות איתה ניתן להסמיך חלב אם או תמ"ל. מקורות גלוטן נוספים פסטה/פתייתים/בורגול/קוסקוס וכל מוצר המכיל קמח חיטה.

2. ביצים

ניתן לחשוף בהדרגה כיתר המזונות החל מגיל 6 חודשים. ניתן להוסיף ביצה מבושלת, חלמון בנפרד מחלבון או להחלטתכם



את כל הביצה, ולטחון חלק קטן לתוך מנת האכילה מרק לדוגמא של התינוק. יש לחשוף את התינוק לפחות 3 פעמים על מנת להבטיח כי אינו מפתח תגובה אלרגית.

3. דגים ושומשום (טחינה)

הנם מזונות בעלי פוטנציאל אלרגני. אין צורך לדחות את הכנסתם לתפריט וניתן לשלבם בזהירות ובאופן הדרגתי ללא שוני ממזונות אחרים.

4. דבש

חשיפה לדבש תעשה רק לאחר גיל שנה בשל נוכחותו של חיידק בשם קלוסטרידיום בוטלניוס, העשוי לגרום למחלת הבוטליזם, המתבטאת בריפיון שרירים ועשויה להיות מסכנת חיים.

על מנת לשלול תגובה אלרגית לכל רכיב מזוני באשר הוא, יש לחשוף את התינוק לכל אחד מהמזונות החדשים בנפרד. כלומר במשך שלושה ימים לפחות לוודא כי ישנו רק פריט מזון אחד חדש בתפריטו של התינוק. לעיתים תתבטא תגובה אלרגית רק בחשיפה השנייה או השלישית לאותו מזון. פריט המזון החדש יכול להתווסף למזונות שכבר ניתנו או להינתן בצורה בלעדית. לדוגמא: הצגתי בטטה במשך שלושה ימים, כעת אני יכולה להוסיף קישוא לבטטה ויהיה זה השינוי היחידי בשלושת הימים הקרובים.

הצגתו של מזון חדש בנפרד ובאופן בלעדי (ללא תוספת של מזון אחר) חשובה גם לשם הכרות בין התינוק לטעמים השונים כמו שהם ולא רק מעורבבים יחדיו כקוקטייל פירות או מרק. דמיינו שכל דבר שהייתם אוכלים היה מהול בטעם של בננה או בטטה שטעמן חזק ומשתלט.



במשפחות עם היסטוריה של אלרגיה או באם מישהו בבית חרד דווקא מחשיפה לביצה כדאי לעשות פיקניק ליד המרפאה השכונתית בשעות הפעילות שלה, כך במידה וישנה תגובה קיצונית, תהיה אפשרות לעזרה מהירה



חשיפה למוצקים

באיזה שלב של היום כדאי להתחיל את ההתנסות?

הכנסת מזונות חדשים לתפריט הינה תהליך של למידה. על מנת לאפשר חוויה טובה יש להתחיל את שילוב המזונות כאשר התינוק אינו עייף מידי ואינו רעב מידי. אני ממליצה להמתין את מחצית הזמן בין הארוחות כלומר עבור תינוק שאוכל כל 3 שעות בדרך כלל אציע את המזון המוצק כשעה וחצי-שעתיים לאחר הארוחה הקודמת.

כמויות ראשונות

שילוב מזונות מוצקים בתפריט התינוק צריך להיעשות באופן הדרגתי כלומר חשיפה הדרגתית של רכיבים ושל הכמויות. ישנם תינוקות שישמחו להזנה מכפית כבר מהביס הראשון. ובכל זאת, זכרו כי מערכת העיכול שלהם טרם נחשפה להרכב ומרקם כזה של מזון, לכן הקפידו ליצר הדרגתיות בכמות הניתנת. הסתפקו בכמה כפיות בימים הראשונים ועלו בהדרגה בהתאם לתגובתו של התינוק ותגובת מערכת העיכול שלו עקבו אחר יציאות או אי שקט.

כאשר יפתח התינוק מיומנות אכילה טובה יותר יצליח להעביר בפה מספר כפיות מצד לצד לבלוע וליהנות מהארוחה ניתן יהיה לרווח יותר את הצגת המוצקים. המטרה הסופית הנה הצגת המזון המוצק כאשר התינוק מראה סמני רעב כך שיאכל עד שישבע יסיט ראשו או יסמן שאינו מעוניין יותר וכן יצליח להשאר רגוע ללא צורך בהנקה או תמ"ל בסמוך לאכילת המוצקים.

יצירת סביבת אכילה מותאמת

הושבה

בשלב החשיפה למזונות ניתן להסתפק באכילה בזווית מעורסלת בעגלה/טרמפולינה. עם ביסוס הארוחה ניתן להושיב בכיסא אוכל. עבור תינוקות שאינם מתיישבים, יש להושיב בכיסא הנוטה אחורה שניתן לכוונו על מנת לא ליצור עומס על הגב.

התנסות אחת ביום מספיקה
אין צורך מעבר לכך וזאת על מנת
לא לתסכל את התינוק
בהתנסות החדשה. לאט לאט ניתן
להגדיל את הכמויות והמגוון.

אוכל ולכלוך

אוכל הוא דבר מכללך, וילדים עוד יותר מלכלכים. ילד שלא מתלכלך כנראה לא ילמד לאכול או שהמעבר יהיה קשה יותר. הלכלוך שסביב הפה גם הוא חשוב והוא שיאפשר לתינוק ללמוד להיעזר בלשון שלו על ידי שימוש בה גם מחוץ לפה למשל ליקוק השפתיים. אכילה באמצעות כפות ידיו תאפשר לו אכילה עצמאית ותאפשר את שיתוף הפעולה מצדו גם בהמשך.

מוטרדים מהלכלוך?

מצאו פתרונות יצירתיים האכילו במרפסת או בגינה, פירסו יריעת ניילון מתחת לכיסא האוכל, השתמשו בסינר ובקיץ האכילו ללא בגדים.

אולם, יש לי בקשה אחת קטנה...

אל תשתמשו במהלך הארוחה במגבונים לחים. טעם, באופן לא מפתיע, הוא טעמו של סבון. חוויה לא טעימה לא לתינוק וגם לא לנו.

חברים לשולחן

כמונו הבוגרים, תינוקות גם הם יצורים חברתיים. יכולת הלמידה שלהם מהסביבה ומחיקוי היא רבה. שבו יחד עם התינוק לאכול, איכלו בעצמכם במקביל להאכלתם. גם אם תאכלו רק ירק או פרי, תוכלו להבחין במידת הסקרנות של התינוק בשעה שאתם מראים לו כי אתם חווים בהנאה את אותה חוויה שהוא חווה.

הכנה למזונות מוצקים - מצטיידים בכלי האוכל

אצבעות

אצבעו של התינוק או של המאכיל הינה כלי האכילה הראשון



**תנו לתינוק להתלכלך!
זו הדרך ללמוד.**



והאינטואיטיבי ביותר עבור התינוק. למה אצבע? מרקמה העדין והיכולת שלנו לשלוט בחוזק ובעומק שייכנס לפיו של התינוק, יעוררו פחות את רפלקס ההקאה (gag).

בשלב החשיפה מומלץ להאכיל בתחילה עם האצבע וככל שהתינוק מתקדם ומתחיל גם לעשות תנועות לעיסה, ניתן לעבור לכפית האכלה.

כפית

הכפית הראשונה צריכה להיות קטנה בהתאם לפיו של התינוק, רכה עשויה פלסטיק או סיליקון ושטוחה. הכפית מאפשרת לתינוק ללמוד את פעולת הגריפה.

יש להציב את הכפית באופן מאונך לפיו של התינוק ולא בתנועה של ניגוב או "טיוח" על פיו. מנח זה ביחד עם כפית שטוחה, יאפשרו לתינוק ללמוד את מיומנויות האכילה בצורה יעילה ויאלצו אותו לגרוף את תוכן הכפית לפה באופן עצמאי.

ישנם סוגי כפיות רבים בשוק, שימו לב לגודל הכפית כולה, לעומקה ולחומר ממנו היא עשויה.

המלצה למזונות ראשונים

1. דייסות

הכוונה היא לדייסות מועשרות ברזל המיועדות לתינוקות. עבור חלקנו מעורר התנגדות ובאחרים מעורר עניין. עולם שלם של חידושים נגלה בפני התינוק עם החשיפה למוצקים. עבור הסקרנים זו יכולה להיות חוויה מהירה וטובה ועבור המהססים ניתן להקל במעט על ידי שימוש בדייסות. הסמכה של חלב אם או תמ"ל ע"י דייסת תינוקות ייעודית, תאפשר לתינוק חשיפה חדשה לטכניקת ההגשה ולמרקם, ויחד עם זאת, תשאיר עבורו את הטעם המוכר לו. חווית ההאכלה מצריכה מאיתנו, המאכילים, יצירת בטחון ושמירה על טעם מוכר ויכולה לעודד את שיתוף הפעולה מצד התינוק.



למידה אצל תינוקות מתבצעת באמצעות כל החושים. הציגו בפניהם את האוכל, תנו להם לגעת, להריח, לטעום ולשמוע את עצמם ואתכם אוכלים.

חשיפה למוצקים

השימוש בדייסה יכול להיות עניין של ימים בודדים אך מאוד משמעותי לחוויה.

ישנם תינוקות שיסרבו לדייסה אך ייהנו ממחית ירקות, ולהפך. הדרך היחידה להכיר את העדפות התינוק היא ניסוי. באם נתקלתם בסירוב לפריט מסוים, נסו להציע למחרת מזון אחר ובהמשך חזרו והציעו גם את המזון שסירב לו.

2. ירקות

אני ממליצה להתחיל את החשיפה לאחר הדייסה בירקות וזאת בשל טעמן הניטרלי יותר, בהשוואה לפירות והן מעצם קילופם ובישולם, המאפשר עיכול מעט יותר קל בהשוואה לפירות. ניתן להתחיל בגזר או בטטה קלופים ומאודים ובהדרגה לשלב ירקות נוספים.

3. פירות

השלב הבא הינו חשיפה לפירות. בין אם נתמך מחקרית ובין אם לא, תינוקות רבים מתקשים יותר לעכל פירות. אולי משום תכולת הסוכר הגבוהה יותר או בשל העובדה שלרוב מגישים אותם טריים ולא מאודים. אני ממליצה להתחיל באגס או תפוח קלופים, וגם מאודים אף על פי שערכם התזונתי יורד נוכח תהליך האידוי, חשוב לזכור כי בשלב החשיפה אנו מנסים ליצור חוויה טובה גם למערכת העיכול ועל כן כדאי להקל עליה על ידי אידוי וקילוף.

לאחר החשיפה ההדרגתית (כל פרי 3 ימים בנפרד) או בנוסף לפירות שהתינוק כבר הכיר, אפשר גם לדלג על שלב האידוי, אף על פי שאני ממליצה לאדות את המזון עבור תינוקות רכים לפחות עד ביסוס ארוחה או עד התייצבות היציאות בצורתן החדשה (במרקם אחיד גם אם שונה מהיציאות בתקופת ההנקה הבלעדית או התמ"ל הבלעדי).

4. מוצרי בשר ו/או דגים

החשיפה למוצרי בשר/דגים (בקר/עוף/הודו/דג) אפשרית לקראת

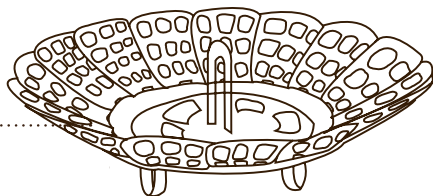


גיל חצי שנה, אולם יש לחשוף את התינוקות למזון זה לאחר שמערכת העיכול כבר נחשפה לירקות ופירות, שכן מוצרי בשר ועוף מכילים תכולת חלבון גדולה יותר ויכולים להכביד על מערכת העיכול. מומלץ לגוון בין סוגי הבשר השונים ולשלב גם דגים כמו בורי, דניס או סלמון. את הבשר ניתן להוסיף לתוך מרק רותח כך יתבשל בקלות.

הבישול

אידוי הינה הצורה המהירה והיעילה יותר לבישול רק נשמר ערכו התזונתי של המזון בצורה טובה. קיימים כיום בשוק מכשירים מפוארים לאידוי וטחינה של המזון, אבל רשת אידוי המונחת בתוך סיר עם מים תייצר ארוחה מצוינת עבור התינוק. לחילופין ניתן לבשל את המזון המיועד לתינוק.

רשת אידוי



חשיפה למזונות חדשים - איך באמת עושים זאת?

קראת את החוברת הזו ועוד כמה, ועכשיו רגע האמת... עומר (או כל שם אחר שאת אוהבת...) ישן טוב (יחסית) בלילה, התעורר מעט בוכה בבוקר, ינק וחייך אליי. היום נראה לי כמו יום טוב להתחיל בחשיפה למוצקים. הוא התהפך לכל הכיוונים אתמול, לא נתן לי לשתות



חשיפה למוצקים

מהמיץ שהחזקתי מרוב שנעץ בי מבטים, וכעת בודק מה מבין הצעצועים שלו הכי טעים.

אחכה שיחזור לשנת הבוקר שלו, בדרך כלל זו השינה הקצרה שלו, כך שלא תעבור יותר משעה וחצי מאז ההנקה הקודמת. אחרי כמה חיבוקים נפרוץ עם הכפית הראשונה שלנו.

הוא ממש משתף איתי פעולה היום, ישן 40 דקות וחייך אלי כאשר התעורר. בזמן שישן, הפשרתי מעט חלב שאוב וכעת אסמיך אותו עם דייסת קורנפלור. שמתי ממש מעט, בערך 40 cc של חלב והוספתי בערך חצי כפית מטבח של דייסת קורנפלור לתינוקות.

הושבתי את עומר מולי על טרמפולינת תינוק (יש לי חברות שמושיבות בעגלה), נתתי לו כפית משלו ו...יצאנו לדרך!

הוא כל כך התלהב. בעיני יש לזה טעם מוזר, אבל בשבילו זה היה מעדן. זהו... רק טעימה מהאצבע שלי ועוד חצי כפית מהכפית שלו, מעט אבל מאוד משמעותי.

טבלה מסכמת - שלב החשיפה

הטבלה הבאה מסכמת את המזונות המומלצים להגשה בשלב החשיפה למוצקים כולל הדרכה למרקם הרצוי וצורת ההכנה:

גם ההורה וגם התינוק יכול לאחוז כפית משלו ביד.

*** השלבים וסדר הרישום מהווים המלצה ליצירת סדר חשיפה. אין הכרח לפעול על פי המלצה זו אך יש להקפיד על גיל התינוק והמזונות המותרים בו ***



חשיפה למזונות החדשים ולשיטת האכילה החדשה תעשה כאשר התינוק רגוע. כלומר, במחצית הזמן בין הארוחות למשל, עבור תינוק שאוכל כל שלוש שעות, יש להציע את הטעימות כשעה וחצי שעתיים לאחר ההאכלה הקודמת. מומלץ לאחר שינה ולא לפני על מנת לא לנסות התמודדות חדשה כאשר התינוק עייף...



שומנים

שמן זית, שקדיה, טחינה, אבוקדו, שמן אבוקדו. בשלב החשיפה ניתן על ידי תיבול בשמן או הוספה למחיות את השמן מומלץ להוסיף לאחר הבישול.

פחמימות

מאודות או מבושלות כחלק מהמרק הטחון תפוז"א/בטטה/אורז/אמרנט/דוחן/קינואה מוצרים המכילים גלוטן פסטה/פתייתים/בורגול/קוסקוס וכל מוצר המכיל קמח חיטה

חלבון מן החי והצומח

טחון כחלק מהמרק. חלבון מן הצומח קטניות שהן מקור לברזל (עדשים, שעועית מש, שעועית לבנה, אפונה ירוקה, גרגירי חמוס, פול*)

חלבון מן החי עשיר בברזל הודו אדום נקבה/בקר

חלבון מן החי שאינו עשיר בברזל כרעי עוף/דג (סלמון או בורי)

*פול אסור לבעלי G6PD (ראי עמוד 51)

דייסות ייעודיות לתינוק

מרקם דליל. האכלה על ידי כפית/אצבע יש לשים כ- 3/4 כפית אבקת דייסה + 30 מ"ל נוזל (תמ"ל/חלב אם)

ירקות

ירקות מאודים וטחונים למחית חלקה. ניתן לחשוף לכלל הירקות מומלץ לשלב את הירקות המצליבים והסולניים בשלב מאוחר יותר; ברוקולי, כרוב, כרובית, לפת, קולורבי צנון, חציל ועגבניה.

פירות

מאודים וקלופים, טחונים למחית חלקה. מומלץ להתחיל עם תפוח/אגס/בננה/מלון ורק בהמשך פירות טרופיים ופירות הדר.

מתקדמים לארוחה- גיל 6 חודשים

סביב גיל 6 חודשים רוב התינוקות כבר יסגלו סדר יום אופייני. במידה ועוד לא רכשתם כזה, מומלץ לנסות וליצור סדר יום. כך יהיה יומו של התינוק רגוע יותר ובוודאי של המטפל בו.

כשבועיים לאחר תחילת החשיפה ואולי אף קודם צפוי כי נוכל להתחיל לבסס ארוחה אחת או שתיים של מוצקים, זאת כמובן בהנחה שהתינוק כבר בן 6 חודשים. התינוק הוא זה שיעצור את הארוחה ברגע שלא יביע יותר עניין בכך. בין ארוחות המוצקים יש להניק או להאכיל בתמ"ל על פי סימני הרעב של התינוק, אך תוך יצירת סדר ארוחות והימנעות משימוש באוכל כאמצעי להרגעה והירדמות.

כיצד אדע שהייתה זו ארוחה?

תהליך הזנה בריא נבנה כאשר התינוק היה רעב, אכל, ונשאר שבע (רגוע/ישן) לפרק זמן מסוים. תינוקות שונים ישבעו לפרקי זמן שונים לאחר ארוחת מוצקים. על מנת להתייחס לאכילת המוצקים כארוחה יעילה, בדקו האם התינוק רגוע (משחק או ישן) למשך כשעה לפחות. כפי שהבחנו, לא מדדתי את הארוחה בכמות אלא בסימניו של התינוק; איתות לרעב, אכילה תוך שיתוף פעולה ושובע (זמן רגוע לאחר הארוחה).

בשונה משלב החשיפה, אפשרו לתינוק לאכול ארוחת מוצקים בשלב שהוא כבר מעט רעב. כלומר, במרחק גדול יותר מהארוחה הקודמת בהשוואה לשלב הטעימות. האכילו אותו בכפית/באצבע של המאכיל כל עוד הוא משתף פעולה והימנעו מ"השלמה" של ארוחת מוצקים על ידי הנקה או בקבוק.



ארוחה היא כזו שהתינוק משתף בה פעולה עם המאכיל ואוכל בהנאה.

תחילתה עם איתותו של התינוק לרעב, סיומה מייד כאשר מסמן שאינו מעוניין יותר.



לעיתים, לטעמנו, התינוק אכל כל כך מעט, שבאופן אוטומטי נרצה למלא את "מיכל הדלק" של התינוק עד סופו. למרות זאת, על מנת שילמד שניתן לשבוע גם ממוצקים, יש לרווח ככל שניתן בין ארוחה מכפית לארוחה נוזלית (הנקה או תמ"ל). לאט לאט יגדיל התינוק את הכמות הנאכלת.

איך מרכיבים ארוחה וסדר יום מאוזנים

כדי לגדול צריך אנרגיה אבל חשוב לדעת מהיכן היא מגיעה. תינוק שניזון בעיקר מפחמימות, יתקשה לגדול היטב בשל חסר בחלבון. תינוק שניזון מהרבה חלבון, יתקשה לגדול בצורה אופטימאלית בשל חסר באנרגיה זמינה שמקורה בעיקר מפחמימות. שומן חשוב גם הוא לאספקת אנרגיה ולהתפתחות תקינה של המוח שגדילתו מואצת בשנתיים הראשונות לחיים.

הפתרון הנכון עבורנו ועבור התינוק הוא ליצור ארוחות שמכילות את כל אבות המזון. כך אין צורך "לכוון" את התינוק מה לאכול או להיות מוטרדים מהבחירות שלו.

טבלה מסכמת - שלב ביסוס הארוחה

הטבלה הבאה תאפשר לכם ליצור ארוחות מאוזנות: ההורה מאכיל - התינוק אווז בכפית משלו.

- הכמויות המוצעות הינן בגדר המלצה ואין להכריח או למנוע מהתינוק כמות שונה.
- גודל הארוחה ייקבע על פי סימני התינוק, התינוק מסמן ששבע על ידי כך שהוא מסיט/סוגר את הפה.



שומנים

צורת הגשה

שמן זית, שקדיה (ממרח שקדים טחונים), טחינה, אבוקדו, שמן אבוקדו

כמות משוערת

במרק: 1 כפית שמן זית
במנת אכילה
בפירות: 1 כפית שקדיה
או טחינה

את השמן מומלץ להוסיף לאחר הבישול על מנת לשמר את יתרונותיו התזונתיים

פחמימות

צורת הגשה

תפוח"א/בטטה
דגנים קינואה/אורז/אמרנט/דוחן
מוצרי דגנים המכילים גלוטן
פסטה/פתייתים/בורגול/קוסקוס
וכל מוצר המכיל קמח חיטה

כמות משוערת

כ-1/2 תפוח אדמה/בטטה
או 1-1/2 כף של דגנים לפני
בישול. ניתן לשלב ביניהם.

את הפחמימות יש להוסיף למרק הטחון. יש לחשוף לגלוטן לפני גיל 7 חודשים ומומלץ במקביל להנקה כגורם מגן מפני צליאק

דייסות ייעודיות לתינוק

צורת הגשה

מרקם סמיך לאכילה מכפית

כמות משוערת

יש להוסיף כ-3 כפיות
מטבח ל-120 מ"ל חלב אם
או תמ"ל

ירקות

צורת הגשה

מאודים/מבושלים וטחונים
למחית חלקה

כמות משוערת

כ- 1/4 קישוא
+ 1/4 גזר/כף דלעת
במנת אכילה

כדאי להגיש כפירה ירקות או כחלק ממרק טחון

פירות

צורת הגשה

קלופים וטחונים למחית חלקה

כמות משוערת

כ-2 פירות

מומלץ להוסיף כפית טחינה גולמית או שקדיה כמקור לשומן

בטווח הגיל שבין 9-6 חודשים נצפה לראות כשתי ארוחות מוצקים טחונים ביום:

ארוחה עשירה במקורות ברזל לרוב יוגש כמרק המכיל פחמימה, ירק ומקור לחלבון עשיר בברזל (קטנית או בשר בקר או הודו)

וארוחת פירות + מקור שומני

בנוסף לשתי ארוחות המוצקים צפוי שנראה עוד כ-3 עד 5 ארוחות של הנקה/בקבוק.

ארוחות לדוגמא

- מרק ירקות עם הודו, פחמימה וכפית שמן זית אותה נוסיף לפני האכילה.
- מנת פירות 2 פירות קלופים וטחונים בתוספת כפית טחינה גולמית

חלבון מן החי והצומח

צורת הגשה

חלבון מהצומח קטניות מקור לברזל טחונות כחלק מהמרק (עדשים, שעועית מש, שעועית לבנה, אפונה ירוקה, גרגרי חומס, פול*)

חלבון מהחי עשיר בברזל טחון כחלק מהמרק(הודו אדום נקבה או בקר טחון)

חלבון מהחי שאינו עשיר בברזל

טחון במרק עוף/דג (בורי, דניס או סלמון)

ביצה טחונה למרקם חלק עם עגבניה או אבוקדו או כחלק מהמרק הטחון מוצרי חלב (ראי התייחסות בעמוד הבא)

כמות משוערת

כ-50 גרם מקור חלבון מן החי או 1 כף קטניות (לפני בישול) למנת אכילה.

* פול אסור לבעלי G6PD (ראי עמוד 51)

יש לבחור מקור לחלבון מן החי/צומח ורצוי שיהיה עשיר בברזל. (עוד על קטניות בעמוד 62)

מוצרי חלב

לאחר ביסוס של ארוחות מוצקים ניתן להוסיף מוצרי חלב לתפריט. יש להתחיל במוצרים בטעמים הטבעי, וללא תוספת של טעם ספציפי או סוכר וכמובן ככלל המזונות לעשות זאת באופן הדרגתי מבחינה כמותית. עד גיל שנתיים יש לתת מוצרי חלב המכילים 5% שומן ומעלה.

שימו לב! על פי המלצות משרד הבריאות החדשות (דצמבר 2012) ניתן להוסיף מוצרי חלב עוד לפני גיל 9 חודשים אולם לאחר חשיפה וביסוס של אכילת מזונות עתירי ברזל (קטניות, מוצרי בשר וטחינה) מוצרי חלב הינם מקור דל לברזל אולם תינוקות רבים נהנים מאכילתם. על מנת להימנע ממצב בו התינוק מעדיף ארוחה "חלבית" על פני ארוחה עם מקורות ברזל (קטניות/ בשר) אל תמהרו לשלב מוצרי חלב בתפריט. המתינו עם הכנסת מוצרי החלב לשלב מאוחר יותר סביב גיל 9-8 חודשים.

יש להמתין עם חשיפה לחלב ניגר (חלב נוזלי) עד גיל שנה. המטרה העיקרית בכך היא לשמר כמות הנקה או תמ"ל בכלכלתו של התינוק ולא להחליפה בנוזל חלבי אחר שאינו מאוזן מספיק עבור תינוק הצעיר מגיל שנה. אין מגבלה בהגשת מאכל המכיל גם חלב פרה כחלק מהכנתו למשל פירה חלבי.

G6PD

מצב מולד בו יש חסר באנזים Glucose-6-phosphate dehydrogenase. חוסר האנזים משפיע על חמצון כדוריות הדם האדומות. מצב זה אינו מהווה בעיה כל עוד נמנעים משימוש בנפטלין, סולפה ואכילת פול. יש להימנע מהחזקת פול בבית שיש בו ילד עם חסר באנזים וכן שימוש בתרופות מסוימות. בחלק מבתי החולים נעשית בדיקה להימצאות האנזים כחלק מהבדיקות השגרתיות לילודים, אולם בחלקם לא נעשית הבדיקה ועל כן יש לברר אם יש צורך לבצעה.

להלן קישור המרחיב על התופעה:

<http://www.schneider.org.il/Index.asp?CategoryID=147&ArticleID=266>



מתקדמים ל-FINGERS FOOD

כחלק מתהליכי הגדילה מתפתחת גם יכולתו הרגשית והחברתית של התינוק. סביב גיל 9 חודשים מביע התינוק יותר סימני עצמאות ומחפש ביטויים לפרוק את יכולותיו ועצמאותו. שולחן האוכל הינו מגרש חשוב לעצמאותו.

יש לאפשר לתינוק להתנסות כבר מתחילת ההאכלה ובפרט בגיל הזה, לגעת, לחקור וכן להאכיל את עצמו. יכולתו האורו-מוטורית (יכולת תפקודי הפה שלו) גם היא משתפרת הודות להתנסויות שכבר צבר סביב שולחן האוכל. כעת כדאי לאפשר לתינוק מרקם גס יותר של המזון למשל הירקות המבושלים מעוכים במזלג או חתוכים לקוביות וכן מזונות מבושלים מתפריט המשפחה, כמובן שישנם תינוקות שעוד קודם לכן יהיו בשלים וכאלו שמעט מאוחר מזה.

Fingers Food - אוכל אצבע

מזונות המוגשים בגודל ובמרקם המתאים לאחיזה על ידי התינוק ולאכילה עצמאית. כדוגמת לביבות, קציצות, ירקות מבושלים, פרי בשל ורך, לחם, מאפים וכדומה.

לקראת גיל 9 חודשים ירצו מרבית התינוקות לאכול בצורה עצמאית. אני ממליצה להגיש לתינוק כפית בידו כבר משלב החשיפה למזונות ובפרט כעת. כך הוא ירגיש חלק מהארוחה ובעל יכולת השפעה. הימנעו ממטוסים ומשחקים מיותרים. חוויה בריאה סביב האוכל היא זו שתגרום לילד שלכם לפתוח את הפה.

עד לעדכון ההנחיות בתקופה האחרונה (דצמבר 2012) מקובל היה לחשוף למוצרי חלב החל מגיל 9 חודשים. ההנחיה החדשה מכוונת לכך שניתן לחשוף לפני גיל 9 חודשים אולם רק לאחר ביסוס של ארוחה עם מקור עשיר בברזל (בשר או קטניות).



שימו לב!

**על מנת להימנע מסכנת חנק יש לשנות את המרקם המוגש לתינוק בהדרגה:
בתחילה למעוך במזלג ורק בהמשך להגיש ירק מבושל רך ושלם.**



9 חודשים - אכילה עצמאית

יש להמתין עם חשיפה לחלב ניגר (חלב נוזלי) עד גיל שנה. המטרה העיקרית בכך היא לשמר כמות הנקה או תמ"ל בכלכלתו של התינוק ולא להחליפה בנוזל חלבי אחר שאינו מאוזן מספיק עבור תינוק הצעיר מגיל שנה. אין מגבלה בהגשת מאכל המכיל גם חלב פרה כחלק מהכנתו, למשל פירה חלבי או פשטידה המכילה גם חלב.

תינוקות אינם זקוקים לשיניים לשם לעיסה, החניכיים של תינוקות חדים מאוד ועל כן אין צורך לחכות להופעת השיניים לפני הגשת מזונות גסים יותר כמו לביבות פשטידות עוף וכו'...

בגיל 9 חודשים נצפה לראות כשלוש ארוחות מוצקים ביום: ארוחה המכילה מקור חלבון עשיר בברזל (קטניות/בשרי), ארוחה המכילה מקור לפירות ושומן וארוחה חלבית המכילה מקור חלב + פחמימה (לחם למשל) + ירקות.

בנוסף לארוחות המוצקים סביר שנגיש עוד 2-4 ארוחות הנקה או תמ"ל ביממה.

אבל לא "נכנס" כלום... הכול על הרצפה!

נכון, הרבה אוכל נופל כאשר תינוק מנסה להאכיל עצמו, אך זו הדרך ללמוד! אפשרו לתינוק להאכיל את עצמו במקביל לכך שאתם מאכילים אותו. התינוק יאכל אוכל אצבע ואתם תאכילו בעזרת הכפית מזון טחון או מעוך.



סביב גיל שנה יצליחו מרבית התינוקות שאכילתם בריאה, להאכיל עצמם ארוחה מזינה ומשביעה. על מנת להגיע לכך יש לאפשר להם את ההתנסות!

שומנים

צורת הגשה

סלט טחינה/אבוקדו, שמן זית, קנולה, שקדיה, טחינה, שמן אבוקדו.

את השמן יש להוסיף לסלט ירקות או לתבשילים ביתיים

פחמימות

צורת הגשה

תפוז"א/בטטה

דגנים קינואה/אורז/אמרנט/דוחן.

מוצרי דגנים המכילים גלוטן פסטה/פתיחים בורגול/קוסקוס וכל מוצר המכיל קמח חיטה.

פחמימה מבושלת במרקס גס/מעורר במזלג אורז מבושל, תבשילי קטניות, רצועות תפוז"א, פתיחים, פסטה וכו'...

לחם ומאפים בתחילה יש להגיש חתיכות רטובות למשל קרעי חלה במיץ עגבניה. ככל שמתפתחות מיומנויות אכילה אפשר להגיש פרוסה של לחם או כל מאפה אחר.

טבלה מסכמת - אכילה עצמאית

הטבלה הבאה תאפשר לכם ליצור ארוחות מאוזנות:

התינוק מאכיל את עצמו וההורה מסייע.

• סיום ארוחה כאשר התינוק מסמן ששבע והוא מסיט/סוגר את הפה/מסמן "לא" עם הראש.

ירקות

צורת הגשה

רכים ומבושלים, מוגשים כאוכל אצבע או ירקות טריים מגורדים על פומפיה.

המשיכו לחשוף לירקות חדשים כמו ברוקולי כרובית ועוד...

פירות

צורת הגשה

פירות רכים וקלופים, חתוכים כאוכל אצבע או מגורדים בפומפיה. רוב התינוקות כבר לא יזדקקו למרקם הטחון בשלב זה.

ארוחות לדוגמא

בוקר

יוגורט טבעי + חצי פרוסת לחם עם אבוקדו
+ חצי פרי

צהריים

פסטה ברוטב בולונז עם ירקות מגורדים ברוטב
וסלט מבושל

ערב

ביצה + סלט מגורד על פומפיייה + חצי פרוסה
עם טחינה

!

ארוחה זוגית (:)

אפשרו לתינוק התנסות במאכלים במרקם גס במקביל
להאכלה במזון טחון. כך הוא גם ישבע וגם ילמד לאכול
בכוחות עצמו.

חלבון מן החי והצומח

צורת הגשה

חלבון מן הצומח

קטניות מבושלות עם דגן למשל מג'דרה/שעועית עם אורז
מעוך במזלג/נזיד קטניות/לביבות עדשים או כל קטניה
אחרת/ממרח קטניות/סלט ירקות עם שעועית מש ועדשים
שחורות מונבטות.

חלבון מן החי

בקר/עוף/הודו/דג (בורי, סלמון או דניס)
חלקי עוף מבושלים או צלויים, בולונז, בשר טחון מבושל
ברוטב עגבניות עשיר, המכיל עגבניות טריות וירקות קצוצים,
פילה דג צלוי בתנור או דג מבושל ברוטב עגבניות.

ביצה

מקושקשת או סלט ביצים

מוצרי חלב

בקר/כבשים/עיזים במרקם חלק או גרגירי בטעם וצבע
טבעיים למשל גבינת מוצרלה, יוגורט, גבינה לבנה
או קוטג'. או

גיל שנה והלאה

זהו, כבר יש לכם תינוק, אבל גדול! תינוק בן שנה יכול להזין עצמו באופן עצמאי אם ניתנה לו האפשרות לתרגל זאת. ודאי כבר הגעתם לשלב בו הוא יושב אתכם במרבית הארוחות באופן פעיל וגם מפעיל אתכם...

כעת התינוק שלכם יכול ליהנות מכלל תפריט המשפחה על כל מרכיביו, כולל חלב ניגר ודבש. המשיכו להקפיד על הרגלי האכילה שלו ועל הרכבי ארוחה בריאים ומאוזנים. הדרך הקלה ביותר לכך היא ליצור תפריט בריא לכל המשפחה, וכן אני יודעת שכל אחד אוהב משהו אחר, עדיין חשוב שכולם יאכלו מזון בריא.

סדר יום טיפוסי

מרבית התינוקות סביב גיל שנה יצליחו לישון לילה שלם ללא הזנה.

דוגמא לתפריט יומי:

- יקיצה: הנקה/תמ"ל בוקר
- כעבור שעה וחצי שעתיים ארוחת בוקר: מוצר חלב + לחם + ירקות ומקור שומני כמו טחינה/אבוקדו/שמן זית בסלט.
- כעבור שעתים-שלוש ארוחת צהריים: כוללת מנת חלבון ופחמימה. יש להוסיף גם ירקות לתבשיל (עם מקור שומן, אפשר לשלב גם ירק טרי).
- שנת צהריים
- יוגורט + פירות טריים או פנקייק + פרי טרי
- כעבור שעתים-שלוש ארוחת ערב: ביצה + אבוקדו + פרוסת לחם מרוחה בטחינה/גבינה + ירק טרי
- הנקה/תמ"ל לפני השינה



התמדה ושמירה על הרגלים היא הדרך לפתרון סוגיות תזונתיות רבות.

קטניות, מה עושים איתן?

*** ותודה גדולה לרות ששאלה שאלות ***

רבות וטובות נאמר על קטניות, שהן מקור טוב לחלבון מהצומח, מקור טוב לויטמינים ומינרלים ועשירות בסיבים תזונתיים.

לקטינים - LECTIN

זוהי יחידה חלבונית שמטרתה להגן על הצמח מפני מזיקים, וככזו היא עשויה להזיק גם לנו, האוכלים אותה.

חומצה פיטית וחומצה אוקסלית

אלו חומצות הנמצאות בקליפת הקטנית ומשפיעות על יכולת ספיגת המינרלים, למשל הסידן מהקטנית.

מה עושים?

הדרך להפחית את אותם גורמים בעייתיים היא על ידי הנבטה. הנבטה היא בעצם הפיכת זרע לנבט. על ידי הנצת הנבט נעשה שימוש של הזרע בחומרים המצויים בו וכאמור התוצר המונבט הופך למזין יותר.

איך מנביטים?

- שוטפים היטב את הקטניות.
- משרים בכמות גדולה של מים שתכסה היטב את הקטניות למשך כ-12 שעות.
- אחרי ההשריה שוטפים ומסננים את הקטניות.
- מניחים במקום קריר ומוצל ושוטפים את הקטניות כל כמה שעות.
- לאחר כ-2 שטיפות ואף קודם (תלוי במזג האויר), כבר ניתן לראות את הנבט מבצבץ. מומלץ להנביט במשך יום-יומיים.



"קטניה וקוץ בה"

את הקטניות יש לעבד לפני הבישול. אמנם יש מעט צורך בהכנה מוקדמת. הכנה זו חשובה לשיפור הזמינות התזונתית של הקטניות וכן להוצאת גורמים "בעייתיים" מהקטניה כמו לקטינים וחומצה פיטית ואוקסלית.



קטנית מונבטת - מה עושים איתה?

את הקטניות המונבטות אפשר כעת להוסיף לתוך מרק שיחבשל, או לשלבן כחלק מקציצות מבושלות. קטנית מונבטת תצריך זמן בישול קצר יותר.

בהתאם להתקדמות האכילה ניתן להגיש במרקם גרגירי יותר למשל נזיד עדשים עם אורז או שעועית או לבנה עם בורגול ברוטב עגבניות.

לקראת גיל 9 חודשים, כאשר התינוק מצליח לאכול גם ירק טרי מגורד על פומפייה, ניתן לקצוץ את הקטניות המונבטות (יש לוודא כי הנבט גדול יחסית) ולהגיש כמות קטנה לתוך הסלט שלו.

בתפריט המשפחה ניתן לשלב כמובן כמג'דרה, מרק סמיך או כחלק מסלט טרי.



התמדה ושמירה על הרגלים היא הדרך
לפתרון סוגיות תזונתיות רבות.

מזון נוזלי, מים ומה שביניהם

עד גיל חצי שנה תזונתו של התינוק ומקורות הנוזלים שלו מגיעים שניהם מהאוכל שלו (הנקה או תמ"ל). אפילו בימי החום בארץ אין צורך ואף לא מומלץ להוסיף מי שתייה לתינוק מעבר לנוזלים שהוא מקבל מהמזון. קיבתו של התינוק כגודל אגרוף קטן מאוד והוספת מים לכלכלתו תגרע מיכולתו לאכול את כמות המזון הנדרשת לו.

עם ביסוס ארוחת מוצקים יש להתחיל לשלב מים בתפריט התינוק. ישנם תינוקות שיידרשו זמן ממושך עד שישתו כמויות אפקטיביות של מים, אולם גם אצלם החשש להתייבשות נמוך.

כיצד לבסס שתיית מים?

יש להציע לתינוק מים בין הארוחות. כאמור, קיבתו של התינוק קטנה מאוד ולכן אם אכל ארוחה ושבע, סביר כי לא נותר שם מקום למים.

מה לא הייתי עושה?

קיימים כיום מגוון משקאות המשווקים כמתאימים לתינוקות. טעמים מתוקים, גם אם במתיקות מעודנת וגם אם מקור הסוכר מסוכר ענבים ומכאן זוכים לשיתוף פעולה טוב יותר מצד התינוק.

בריאות השן מתחילה מיומו הראשון של התינוק.

הכנסת משקאות ממותקים או בעלי טעם, סביר כי תקבע את דפוסי השתייה של התינוק.

ישנם תינוקות (אחת מהן שלי למשל...) שידרשו התנסות ממושכת בשתיית מים, אפילו של כמה חודשים, אך החובה ההורית היא להמשיך ולהתמיד בהגשת מים.

מי שמתמיד מרוויח ילד ששותה מים!!!



על מנת לעודד את התינוק לאחיזה עצמאית בבקבוק לצורך שתיית מים, ניתן להניח ליד הצעצועים שלו את בקבוק המים, כך גם ייחשף לבקבוק המים ויתרגל את השתייה תוך כדי משחק ויתאפשר תרגול עצמאי שלו באחיזת הבקבוק ושתייה ממונ.

עודרו את תשומת ליבו של התינוק על ידי שימוש במדבקות או כל רעיון אחר שימשוך את עיניו לבקבוק.



סיבה נוספת להימנע ממשקאות עם טעם או משקאות מתוקים הינה הכמויות הגדולות שתינוק מסוגל לשתות מהן. במקרים מסוימים יבוא הדבר על חשבון התיאבון שלו ובמקרים אחרים יהווה תוספת קלורית מיותרת.

חשש להתייבשות

דפוס האכילה של התינוק יכול להשתנות מיום ליום, במספר הארוחות או במשך הארוחות. אופי וכמות ההפרשות היומית המינימלית עדיין צריכים להישמר.

צבעו של השתן אמור להיות בהיר!

תינוקות מקבלים את נוזליהם גם מהמזון. חשש להתייבשות פוחת בקרב תינוק בריא ויכול להתגבר יותר אצל תינוק בזמן מחלה ובעיקר בזמן שלשולים/הקאות/חוסר תיאבון.

סימני התייבשות אצל תינוקות

להלן כמה סימנים אופייניים למצב התייבשות:

- פה ו/או לשון יבשים
- בכי ללא דמעות
- חיתול יבש 3 שעות או יותר לאחר החלפה/ריח שתן עז/צבע כהה של השתן
- חום גבוה
- לאות/עייפות או רגזנות

אם הבחנתם בחלק או בכל הסימנים, גשו מיד למוקד רפואי.



**הרבה מים יישפכו בלמידה,
אבל זו הדרך ללמוד!**

כוס פטנט כוס מעבר בעלת פיית סיליקון רכה, על פי רוב מומלצת על ידי המשווקים מגיל 4-6 חודשים, אולם תינוקות רבים עדיין לא בשלים מספיק לשתייה ממנה וניתן להציע מים בבקבוק תינוק פשוט, עם פיטמה בזרימה איטית

קש מעטים התינוקות, אבל ישנם כאלו, שיצליחו לשאוב מקש בגיל צעיר. אחת הדרכים ללמדם היא להשתמש בקש קצר (גוזרים קש רגיל). יש לסתום את חלקו העליון בתוך כוס עם נוזל כך מתמלא הקש בנוזל ומגישים את הצד הפתוח המכיל נוזל לתינוק. באופן זה ילמד התינוק באיטיות כי ניתן לשאוב ולהוציא נוזל. כמובן שאין סיבה להתעקש על לימוד שתייה מקש...

כוס רכה עם אפשרות למעוך אותה כדי לעזור לתינוק לווסת את הזרימה. ניתן להשתמש במכסה של בקבוק תינוק עשוי פלסטיק רך יחסית. יש להחזיק עבור התינוק את הכוס כאשר היא מעוכה לכיוון פיו כאילו היא משפך. היותה רכה מאפשרת לנו לעזור לו לווסת את כמות המים שיזרמו.



עד גיל שנה יש להרתיח את המים המוגשים לתינוק מכל מקור שהוא גם מים מסוננים, מים מינרליים ומי ברז.

את המים יש להרתיח במשך 2 דקות. הדרך הטובה ביותר הינה בקומקום או פינג'אן על הכיריים. קומקום חשמלי אינו מאפשר רתיחה במשך 2 דקות.

טבלה מסכמת - נוזלים

הטבלה הבאה מפרטת את מקורות הנוזלים ואופן אספקתם על פי גיל:

גיל בחודשים	סוג הנוזל	כלי השתייה
0-6	חלב אם/תמ"ל	הנקה/בקבוק
6-10	חלב אם/תמ"ל /מים	הנקה/בקבוק /כוס פטנט
10-12	חלב אם/תמ"ל /מים	הנקה/בקבוק /כוס/קש
12-18	חלב אם/תמ"ל /מים/חלב פרה	הנקה/בקבוק /כוס/קש

בפרק זה יובאו מספר התנהגויות או תגובות שיש לתת עליהם את הדעת.

יקיצות מרובות פתאומיות בשנת הלילה

הרגלי השינה, יכולת ההירדמות ומשך השינה משתנה בין תינוקות. ישנן סיבות רבות בעטיין תינוקות משנים דפוס שינה. במקרה של תינוק שנהג לישון כמצופה לגילו ולפתע שינה דפוס שינה, מבלי שהשתנה אורח החיים בבית, יש לבחון האם הוא מצליח לצרוך מספיק אנרגיה במהלך היממה וכן האם הוא מצליח לשמר עלייה במשקל. תינוק רעב לא יצליח לישון היטב!!! תינוק שלא ישן היטב יתקשה לגדול!!! וגם ההורים שלו יהיו עייפים מאוד...

תינוק שאינו אוכל בצורה המתאימה לגילו

כישורי האכילה וטכניקות האכילה משתכללות ככל שהתינוק גדל. אחת הסיבות לכך טמונה ביכולות לצרוך מזונות המתאימים לצורכי הגדילה של התינוק.

תינוק מעל גיל 9-8 חודשים שטרם הצליח לבסס ארוחת מוצקים, אף על פי שצבר מספיק התנסויות, מומלץ להפנות לאיש מקצוע וכן, סביר שבשלב הזה יהיה לכך ביטוי במשקל או באיכות השינה.

תינוק הבוכה למראה הבקבוק או האוכל

סיבות שונות יכולות לגרום לחוסר נוחות בזמן האכילה עבור התינוק. תגובה של בכי למראה האוכל יכולה להופיע כבר בשבועות הראשונים לחיי התינוק ויש לתת עליה את הדעת מיד כשמתעוררת תחושה זו.

יש לנסות להבין את מקור הבעיה על מנת לא ליצור התניה אצל התינוק בין אוכל לכאב ותסכול. חוויה כזו יכולה להיות חרוטה בזיכרונו ולהשפיע גם במעבר למזון טחון/מוצק.



שינוי חריג לאורך זמן באופי היציאות

עצירות או שלשול לתקופות קצרות הינן תופעה ידועה וסיבותיה שונות. עצירות לאורך זמן - גם אם נובעת מבעיה פיזיולוגית, יכולה להפוך לתופעה כרונית ומתסכלת עבור התינוק ויש לתת עליה את הדעת כבר בשלבים הראשונים של הופעתה.

שלשול ממושך יכול להופיע כתוצאה מוירוס, בעיה פיזיולוגית או רגישות תזונתית כלשהיא. ריבוי יציאות יכול להשפיע על קצב הגדילה. במקרים של עצירות או שלשול כרוני יש להתייעץ עם רופא הילדים/גסטרואנטרולוג/תזונאית קלינית.



שינוי במחשבה, ולפעמים מספיק רק בו, כדי ליצור שינוי בשיתוף הפעולה מצד התינוק באכילה.

אתם מוזמנים לעשות ניסוי:

כסו את העיניים במטפחת, שבו בכיסא המטבח וסמכו על בן משפחה קרוב שייתן לכם כל שעולה ברוחו מהמקרר הביתי, אולי ממרח חרדל או מיונז או מעדן או פרי או מרק רגל קרושה או גפילטע פיש או חריימה... זו אולי הדרך היחידה לדמות את ההתנסויות הראשונות של התינוק מול המאכיל שלו. הוא סומך עליו אך הכל מאוד ראשוני, התינוק אינו יודע מה יהיה טעמו/מרקמו/ריחו של האוכל. האם יהיה קר/חם/פושר והאם מתוק/מלוח/חמוץ? התחושה החדשה הזו תעורר סקרנות אצל תינוקות רבים, אולם יהיו כאלו שיצטרכו יותר זמן, ביטחון וניסיון כדי לעשות מעבר זה.

להלן מספר סיבות אפשריות לסרבנות אכילה:

● התנסות מוקדמת מידי

ישנם תינוקות שלמרות שהגיעו לגיל 5 חודשים פלוס, יצטרכו מעט יותר סבלנות. כאמור, יש לחפש סימנים מקדימים לבשלות אכילה אולם גם זו אינה ערובה מוחלטת לכך שיתחילו לאכול מיד.

מה עושים?

ניתן לעשות הפסקה ביזימת הארוחה ולחכות להבעת עניין מצד התינוק. לדאוג שיש תמיד מזון שמתאים גם עבור התינוק, למשל מחית ירק כלשהי וברגע שיש יותר עניין מצדו למשל כשיתר בני הבית יושבים לאכול ניתן לשלבו בטעימות. לעיתים יש צורך בהפסקה בניסיונות וחזרה להתנסות לאחר תקופה קצרה נוספת.

תינוק חסר שקט בזמן הנקה/האכלה מבקבוק

סיבות שונות וביניהן סיבות רפואיות או רגשיות מצד הילד, עשויות לעורר קושי בשעות ההאכלה. תינוקות כאלו לעיתים ישמחו



**תינוקות וילדים לא אוכלים בשבילנו,
הם אוכלים כדי לגדול!**

**ישנם תינוקות הזקוקים לחשיפות רבות
עד שנוכל לציין כי הם אוהבים/אינם
אוהבים מאכל/טעם מסוים. המשיכו
להציג את האוכל ונסו לכוון כי יטעמו
אותו לפחות 15-20 פעמים.**



במעבר לצורת האכלה חדשה (מוצקים), אך יהיו כאלו שיתקשו גם במעבר למוצקים בשל הדפוס שפיתחו בזמן ההנקה/האכלה בבקבוק.

מה עושים?

אני מאמינה שבהרבה מקרים ניתן להקל על בכיים של תינוקות. נכון, כל התינוקות בוכים, אך במרבית המקרים ההורים ידעו לציין אם הבכי חריג ו/או מגיע בזמנים קבועים כמו זמני האכלה והירדמות ובפרט אצל תינוקות הבוכים כל היום.

בכל אחד מהמקרים הללו כדאי ורצוי להתייעץ על מנת להקל על התינוק. השוק רווי במטפלים רבים ויועצים מסוגים שונים. לא עבור כל דבר צריך ייעוץ, אולם כדאי לדעת שתסכול וקושי עדיף להוציא החוצה ובפני כל מי שרק מעוניין להקשיב. לרוב צומחות טובות משמעותיות שיכולות להקל על התינוק, ומכאן גם עלינו ההורים.

חוויות ודפוסי אכילה חריגים מכל סיבה שהיא יכולים להשפיע על גדילתו של התינוק, ולכן חשוב מאוד להתייעץ ולשאול מייד עם הופעת החששות הראשונים.

חושים בריאים

אוכל מעורר אצלנו את כל החושים: טעם, ריח, מישוש, ראייה ושמיעה. אחוז מסוים מהתינוקות הינו בעלי חושים מחודדים, כך שמה שירגיש לנו נעים יכול להיות חם/קר עבורם, מה שירגיש עבורנו ריחני, יכול להתפרש אצלם כריח לא נעים וכו'...

קשה לומר מיהו אותו תינוק בדיוק, אולם כאשר מתעורר קושי מסוים באכילה, כדאי לבחון את המזון על פי אותם חושים ולבדוק האם הילד מעדיף מזון בטמפרטורה אחרת, במרקם שונה או בריח מסוים למשל ריח חזק או נייטרלי. לעיתים, מצליח ההורה לעשות בדיקה זו בעצמו ולעיתים יש מקום לקבל ייעוץ בנושא.



שימו לב!

ישנם תינוקות שפולטים לעיתים קרובות אולם עולים במשקל והתנהגותם נינוחה ואין כל צורך להתערב בכך.

לעומתם, ישנם תינוקות שאינם פולטים, ובכל זאת נראה את הסימפטומים האחרים של תופעת הריפלוקס. תינוקות אלו עשויים לחוות כאב אף על פי שלא נראה תוכן קיבה עולה, ויוגדרו בעלי ריפלוקס סמוי. יש להתערב התנהגותית ותרופתית במידת הצורך



בחלק מהמקרים ניתן יהיה לראות קשיים נוספים אצל אותם תינוקות כמו קושי במעברים (הגעה למקומות חדשים, פרצופים חדשים, מרקמים חדשים כמו דשא או חול) ולעיתים נראה גם קושי במעגל השינה-ערות.

מה עושים?

מנסים לבד, בוחנים על פי חמשת החושים ואם לא מתקדמים כדאי ורצוי להתייעץ עם איש מקצוע.

סיבות אורגניות

סיבות מולדות כגון מחלות או מומים מולדים, היכולים להשפיע על תפקוד האכילה. מקרים אלו לרוב מאובחנים וזוכים לטיפול במסגרות המיועדות לכך.

אחת מהתופעות המוכרות כ"ריפלוקס", חזרה של תוכן הקיבה במעלה הוושט. האבחנה של ריפלוקס יכולה להינתן על ידי רופא הילדים כבר בשבועות הראשונים לחייו של התינוק ולעיתים אפילו בימיו הראשונים. לרוב תתבסס על דיווח ההורים ובדיקת הסימפטומים. ברוב המקרים יינתן טיפול תרופתי/התנהגותי/תזונתי או כולם מבלי לבצע בדיקה פולשנית כלשהיא. לתופעה זו ישנם מספר סימפטומים, כשהבולט בהם הוא פליטות או הקאות מרובות. מבחינה פיזיולוגית ישנם מצבים בהם חווה התינוק כאב כתוצאה מאותה עלייה של תוכן הקיבה. חוויית הכאב מתקשרת אצל התינוק בהקשר של אכילה ומכאן יכולים להתעורר קשיים בהאכלה.



שעות רבות ישבתי בבית מתוסכלת עם בתי הבכורה, כשהיא צורחת ואני בוכה, ושתינו יחד חסרות אונים.

ילד ראשון מעורר בנו ההורים, הרבה תחושות, רגשות ופחדים. החשוב ביותר בעיני הוא לדעת לבקש עזרה מקצועית, חברית או משפחתית ולהיות קשובה לעצמך ולאינטואיציות שלך.



בריאות ואחריות הורית

בעולמנו המודרני, המהיר והלא תמיד זהיר, עוסקות משפחות רבות בחיפוש אחר תזונה בריאה יותר, עשירה בירקות, פירות, קטניות ודגנים מלאים. ואין לי כוונה לומר כי זה לא בריא, ההיפך! תזונה זו טובה ובריאה עבורנו ולילדינו מעל גיל שנתיים-שלוש אולם עבור תינוקות, יכולה תזונה עשירת סיבים מעין זו להוות מעמסה כבדה למערכת העיכול.

ירקות, פירות, קטניות ודגנים מלאים הינם "שואב האבק של מערכת העיכול" הודות לתכולת הסיבים התזונתיים הגבוהה בהם, הם מסייעים בניקוי צינור העיכול (הידעתם שאורכו 7 מטרים!?) ויצירת סביבה חיידקית טובה. אבל עבור מערכת עיכול צעירה וקטנה של תינוק, עומס סיבים תזונתיים יכול לגרום לריבוי יציאות. ושלא כמו אצלנו, אצל תינוקות הניזונים גם ממזון מוצק ולא רק נוזלי כמו הנקה/תמ"ל, לא נרצה בריבוי יציאות, שכן איתם יצאו גם רכיבי תזונה חשובים.

בהחלט ניתן להגיש לתינוקות מזונות בעלי תכולת סיבים גבוהה, אך לא בעומס רב. גווננו את סוגי הדגנים, לעיתים מלאים ולעיתים לא. הימנעו מכמויות גדולות של קטניות. עקבו אחר מספר היציאות והרכבן (כן כן...) באם רכות מאוד ומרובות, בהחלט יכול להיות בגלל תכולת סיבים גבוהה.

תפריטים חריגים והחלטות אחרות

עם הולדתו של בן המשפחה החדש, עולות שאלות רבות וביניהן אופי התזונה של התינוק. משפחות שבחרות אורח חיים טבעוני או צמחוני עבור התינוק, אין בכך פסול, אולם חשוב מאוד להתייעץ עם איש מקצוע על מנת לא ליצור חלילה, חסרים לתינוק בויטמינים ומינרלים.



חשוב לדעת כי עד גיל שנה כל תינוק צריך לקבל הנקה/תמ"ל כחלק מתזונתו.

חלב אורז/שקדים/בקר/עיזים/סויה אינם מהווים תחליף להנקה או תמ"ל לפני גיל שנה ויכולים לפגוע משמעותית בתינוק המתבסס על מקורות אלו.



תוספת ויטמינים ומינרלים

ההמלצה הגורפת כיום הינה למתן תוסף ברזל לתינוקות בארץ בכל צורת הזנה, יונקים או ניזונים מתמ"ל, החל מגיל 4 חודשים ועד גיל שנה וחצי או עד ביצוע ספירת דם תקינה אותה יש לבצע החל מגיל 9 חודשים.

באם החלטתם להימנע מהנחיה זו, נקטו משנה זהירות ודאגו לבצע את ספירת הדם בגיל צעיר יותר. ברזל הינו רכיב חשוב ביותר לתהליכים שונים בגוף ובעל השפעה על הקוגניציה, והרי כולנו רוצים ילד דוקטור, לא?!



בפרק זה אתייחס לשאלות שחוזרות על עצמן בעיקר בשיחות אימהות בגינה, אבל לא רק...

***** ותודה גדולה לאורלי שפתחה את אוזניה בגני השעשועים *****

מה לוקחים לארוחת ביניים מחוץ לבית?

כמו אצל המבוגרים, גם אצל תינוקות נראה אכלנים מטיפוסים שונים. ישנם תינוקות שייהנו מארוחות מסודרות לאורך היום במרווחי שעות קבועים. ישנם שיזדקקו ליותר ארוחות קטנות ובמספר רב יותר של פעמים. ישנם שיאכלו באופן שונה על פני היום למשל יותר ארוחות בשעות הערב ואחר הצהריים ופחות בבוקר, או הפוך. הכל מקובל, אבל חשוב לעצור ולחשוב על השאלה הזו כדי להיות יותר מתואמים עם התינוק.

אם יש לכם תינוק מהסוג שאוכל ארוחות ענייניות ומרווחות, ניתן לדלג על ארוחת הביניים, מאחר ולעיתים היא רק משבשת את הארוחה הבאה וכך נוצר רצף של ארוחות לא יעילות ורבות לאורך היום.

ומה אם הוא כן זקוק לארוחת ביניים? הנה מספר רעיונות:

- מוצר חלב (ניתן לקחת עם קרחון או נשכן קפוא) + פרי/ירק מגורד, מרוסק או טחון בהתאם לגיל. נכון, חלק מהוויטמינים עלולים להיהרס, אך נשארים גם הרבה רכיבים טובים ומזינים.

- לביבות מסוגים שונים למשל לביבות גבינה או תפוחי עץ.
- כריך עם ממרח שומני למשל טחינה/אבוקדו/חומוס ביתי.

מהו סדר יום טיפוסים?

בטבלה המגדירה מזונות על פי גיל ניתן לראות גם מהו המרקם האופייני המתאים לאכילה. כאמור, קצב ההתפתחות של כל תינוק משתנה ועל כן הנה מספר קווים מנחים ליצירת סדר יום אינדיבידואלי:



בחודשים הראשונים 0-2 חודשים

יש להניק או לספק תמ"ל על פי דרישה הן מבחינת התדירות והן בכמות. לרוב, תינוקות יונקים ידרשו לפחות 8-12 הנקות ביממה ואילו הניזונים מבקבוק ידרשו כ-7-8 בקבוקים ביממה. יש לוודא כי התינוק מביע גם סימני ערות במהלך היום ואינו מיובש (ראו בפרק "סימני התייבשות", עמוד 69)

בגיל חודשיים ועד כ-4 חודשים

עדיין קשה לומר כי לתינוק יש סדר יום, אך לעיתים ניתן לצפות התנהגויות, למשל מרווח טיפוסי בין האכלות או פרקי השינה והערות, לאו דווקא במועדים קבועים.

בגיל 6 חודשים

ביסוס ארוחת מוצקים. הקפידו כי ארוחות המוצקים באות לסירוגין עם ארוחות נוזלים (הנקה/תמ"ל). בשלבים הראשונים מומלץ להימנע משתי ארוחות מוצקים אחת אחרי השנייה ברצף על מנת למנוע עצירות.

- הנקה/תמ"ל בוקר
- הנקה נוספת
- שנת בוקר
- ארוחת פירות
- הנקה/ בקבוק
- שנת צהריים
- ארוחת מרק
- הנקת אחה"צ
- הנקת/בקבוק ערב
- הנקת לילה למי שעדיין מתעורר...

לרוב יכלול תפריטו של התינוק בגיל 6 חודשים 2 ארוחות מוצקים ועוד 3-4 ארוחות הנקה או תמ"ל.



***** תזכורת *****

**ארוחה הינה כזו אשר התינוק
דרש, בסימניו שלו ואכל עד
ששבע על פי סימניו. השובע
משתנה מתינוק לתינוק ותלוי גם
בהרכב הארוחה: ארוחת פירות
יכולה להיות פחות משביעה
אך איני ממליצה להעשירה
בביסקוויט או סילאן, אלא רק
בכפית אחת של מקור שומני.**



בגיל 9 חודשים

לרוב נוספת ארוחת ערב בשעות אחר הצהריים וכן לעיתים מוקדמת שעת ארוחת הצהריים לשלב שלפני שנת הצהריים. כמו כן, לעיתים מתאחרת שעת היקיצה ומכאן שישנם תינוקות שיאחרו את שנת הבוקר וישנם שיאכלו רק ארוחה אחת לפי שנת הבוקר.

- הנקה/תמ"ל בוקר
- הנקה נוספת
- שנת בוקר
- ארוחת פירות/ארוחת בוקר מוצר חלב,
- פחמימה, ירק וביצה (לא מחייב כל יום)
- הנקה/בקבוק
- שנת צהריים
- ארוחת מרק
- הנקת אחה"צ
- הנקת/בקבוק ערב
- הנקת לילה למי שעדיין מתעורר...

להלן אפשרות נוספת לגיל 9 חודשים לערך

- שנת בוקר
- ארוחת פירות/ארוחת בוקר מוצר חלב,
- פחמימה, ירק וביצה (לא מחייב כל יום)
- ארוחת צהריים
- שנת צהריים
- הנקה/תמ"ל/יוגורט + פרי
- ארוחת ערב (דומה לארוחת הבוקר. במידה ובבוקר לא נאכלו פירות ניתן להגיש ארוחת פירות)
- הנקת ערב

בגיל 9 חודשים יש להשאיר לפחות 2 הזנות הנקה או תמ"ל. כמובן שישנם תינוקות שידרשו עדיין יותר הנקות/תמ"ל.



יקיצות בלילה, עד מתי?

התינוקות של השכנים ישנים כל הלילה מגיל חודשיים, לרוב זה לא קורה אצלנו...

אני מאמינה שככל שכישורי האכילה וסדר היום של התינוק מתבססים, כך גדלים הסיכויים של הילד לגמול עצמו לבד מאכילה בלילה. באופן טבעי כאשר משתפרת מיומנות האכילה של התינוק, הוא מסוגל לאכול בצורה יעילה יותר ומזינה יותר ובהתאמה להפחית את מספר היקיצות בלילה.

ישנן גישות שונות בנושא וחלקן גורסות כי ניתן לגמול את התינוקות מאכילה בלילה הרבה קודם לכן, כל אחד יצטרך כמובן לבחור עבור עצמו, מה נכון לו ולתינוק שלו.

בכל מקרה, נצפה לראות כי תינוק בן חצי שנה והלאה מצמצם את מספר היקיצות ככל שהוא גדל, גם אם לא נגמל מהן לחלוטין.

חטיפי תינוקות, יש כאלו? או מה הקשר בין נישנושים וארוחת ערב?

אנחנו מנשנשים וגם שותים משהו חם ב-16:00 עם עוגיה. תינוקות לא! אלא אם כן נלמד אותם. תינוקות הם יצורים חמודים ושורדים, המבקשים לספק צורכיהם כדי לגדול ולהתפתח. אנחנו אחראים להרגלים אותם אנחנו מייצרים עבורם.

עד שהתינוק/פעוט אינו מבקש או מתעניין בנישנוש כלשהו, יש להימנע מיצירת דפוס כזה אצלו. נישנוש בין הארוחות ישפיע על שיתוף הפעולה מצד התינוק בארוחה הבאה. כך נוצר מצב שהתינוק אינו ממש רעב ואינו ממש שבע בשום שלב והאכילה אינה יעילה. מעט ארוחות יעילות וטובות מייצרות הרגלי אכילה בריאים יותר בהשוואה להרבה ארוחות קטנות.



רוב התינוקות יגמלו עצמם עד גיל שנה מארוחות בלילה (אגב, 5 לפנות בוקר, זה בוקר...)



ומה בכל זאת?

- הכינו קופסא קטנה המתאימה לגודלו של הילד על מנת שיהיה "הבעלים החוקיים שלה" ובה פירות וירקות.
- הכינו עוגה או עוגיות ביתיות.
- הגישו יוגורט ופרי טרי לידו (אפשר לשים בתיק שומר קור עם נשכן קפוא או קרחון, אבל לא חייבים)
- הכינו ארטיק מפירות טחונים וקפואים.
- ואם בכל זאת אתם רוצים לקנות אז בהתאם לגיל אפשר להציע פירות יבשים/תפוחונים מיובשים/בייגלה/קרקר או גלידה מידי פעם.

וכדי שלא רק ינשנשו אלא גם יאכלו הגישו את זה כבר כארוחה והוסיפו למשל מוצר חלב וירק. המגוון יגרום לכך שיאכלו לא רק את הנישנוש, וכך אם באמת רעבים, מקבלים ארוחה מזינה ולא נישנוש.

מתי כדאי להחליף את התמ"ל בחלב פרה?

כל עוד התינוק שותה תמ"ל מבקבוק, אין טעם להעבירו לחלב פרה שכן התמ"ל מועשר בוויטמינים ומינרלים. החלטתם כי אין עוד צורך בתמ"ל? הילד בן שנה לפחות ואוכל היטב? גימלו אותו מבקבוק וחיסכו גמילה כפולה מתמ"ל וגם מהבקבוק.



**הפכו נישנוש לארוחה
כך תתפסו 2 ציפורים במכה:**

• קרקר עם טחינה וסלט

• שיפודי פירות עם גבינה
צפתית ולחמנייה

• בייגלה עם קוטג' ומלפפונים



הזיכרון הראשון שלי מהמטבח הוא סביב גיל 6, שם אני עומדת ואופה עוגה. אמא שלי הייתה כל כך גאה בי. עם השנים נכנסתי יותר לעולם המטבח והבישול ומצאתי עצמי בעיקר אופה.

בהמשך התחנתי, נולדו לי ילדים ואז הבנתי באמת מה הוא אותו צורך באוכל מבושל ומזין, ולא רק כזה שמבשלים לחברים, בשביל החוויה או רק בשביל הטעם.

הרשת עמוסה במתכונים בלי סוף שמתאימים לילדים או מבוגרים ובכלל. הקסם הוא למצוא את אלו שעובדים בשבילכם.

אני מצרפת פה כמה מתכונים וסומכת עליכן שתמצאו עוד אלפים במקורות שונים.

מלח ותבלינים

תינוקות לא צריכים לקבל תוספת של מלח בתזונה אך אין זה אומר שהאוכל שלהם אמור להיות תפל או מיועד "רק להם". נסו להיות יצירתיים ולשלב עשבי תיבול טריים וכן תבלינים טחונים ללא תוספות ותראו איך חווית הבישול והאכילה של כל בני הבית משתפרת. אם תרצו לשתפם בתבשיל משפחתי, נסו להמעיט ככל שניתן בכמות המלח שתשימו.

רוצים ילד שידע ליהנות מסלט חסה עם אגסים וחמוציות? שיידע להעריך מנת דג טובה? שיאהב מיץ גזר???

הציעו לו מגיל צעיר והתמידו בחשיפה. ישנם תינוקות הזקוקים לחשיפות מרובות של עד 20-15 פעמים. עיוות הפרצוף אינו בהכרח מעיד על סלידה אלא על תגובה למרקם/טעם/ריח חדש.

חשיפה למזונות חדשים חשוב שתעשה לפני גיל שנה. לקראת גיל שנתיים הפעוטות שלנו הופכים ברגנים יותר לטעמים, למשחקים, לחברים, אנשים וכלפי החיים בכלל...



פסטו תינוקות

1 צרור עלי בזיליקום
1 שן שום

שמן זית בכמות המכסה את עלי הבזיליקום.

טוחנים היטב למרקם חלק ואוכלים ביחד.

משדרג כל ארוחה, ניתן להוסיף לפתיתים, פסטה וכדומה. ניתן למרוח על לחם כאשר מחפשים ממרחים לפני כניסת מוצרי החלב לתפריט.

קציצות בסיסיות מבושלות

250 גרם תערובת בשר בקר/פרגית או רק אחד מהם
1.5 כף אורז לא מבושל

1 גזר קטן מגורד

1/4 בצל מגורד

תבלינים לפי הטעם (כמון/כורכום/קינמון)

הפטנט הוא לזרוק להוך מים רותחים, כך לא מתפרקות הקציצות וכן לשלב אורז שמכניס יותר נפח ויוצר קציצות רכות ואווריריות יותר. אפשר להחליף גם בפרוסת חלה רטובה.

לביבות גבינה ולא רק

2 כפות גבינה לבנה/שמנת חמוצה או מחית פרי
1 כף קמח רגיל/תופח
1 שקית סוכר וניל
1 ביצה

מערבבים את כל חומרי הלביבות. על מחבת איכותית מחממים מעט שמן אותו מפזרים בעזרת נייר סופג. יוצקים עיגולים קטנים ומחכים להשחמה מכל צד.

לביבה מכילה את כל מרכיבי הארוחה החיוניים, ובפרט אם מגישים אותה עם פירות חתוכים ומעטרים בטחינה גולמית. מצוין כאוכל אצבע!

גיוונים אפשריים במקום הגבינה ניתן להשתמש ברסק תפוחים או מחית בננות. טעים ומתאים לשילוב לפני הכנסת מוצרי חלב לתפריט.

המנה האחרונה

זהו, כבר יש לכם תינוק אוכל! ולי יש את המדריך שדרש הרבה זמן, עריכה, התלבטויות, וסבלנות. כל מה שנותר כעת הוא לשמר את הסבלנות לתינוק, את הפתיחות לשינויים שסביר שעוד יגיעו, את ההבנה שהעדפותיו עוד עשויות להשתנות לטוב ולרע, ואת הסקרנות לראות לאן לוקח אותו עולם הטעמים והריחות הביתיים.

גם המנה האחרונה מעבירה את אותו המסר, אנחנו לא רק אוכלים אותה אלא גם מוזנים ממנה במובנים נוספים בהנאה, בחמימות, בשיתוף ולמידה.

המשיכו להאכיל אך גם להזין את ילדיכם במזונות איכותיים ורגשות חמים.

זוהי המהדורה הראשונה אך בהחלט לא האחרונה. אשמח לשמוע מכם איך היא הייתה עבורכם.

אם לא הזדמן לכם לקרוא את המדריך מההתחלה, אז יש לי בקשה מצאו זמן לקרוא גם את תחילתו. מסרים רבים עוברים דרך המילים ולא רק הכותרות ולעיתים השינוי מגיע מהמחשבה שמנהלת אותנו, איך אנחנו תופסים את האוכל ואת התינוק היושב מולנו.

והנה בקשה אחרונה, אם קראתם את המדריך למדתם ויישמתם אז הושגה המטרה. אם אתם עדיין לא בטוחים, יש לכם ספקות או תהיות, פנו לאיש מקצוע.

כל התינוקות יאכלו בסופו של דבר, השאלה היא רק איזו חוויה תיחרט להם ולכם.

בתאבון ונחת



ידי

