

Хранене на бебето. Начало с твърдите храни

Между 6 - я и 9-я месец е удобното време, когато може да въведете и твърдата храна в режима на вашето бебе, съветват специалисти от калифорнийския университет. Хапването на по-твърда храна може да приучи бебето на нови вкусове и мъничкото човече да се научи да поглъща храната.

Запомнете, никога не добавяйте твърда храна към бутилката на бебето, защото това няма да научи детето да дъвче или да поглъща твърда храна.

С растежа вашето бебе започва да се нужда от храни богати на желязо. Много родители се чувстват удовлетворени, когато дават на детето си разнообразни храни. При въвеждането на нова храна, обаче изчакайте 4 до 5 дни, за да можете да видите дали детенцето не е алергично към тази храна. Ако забележите, че бебето проявява нови симптоми като кожен обрив, диария, запек, или повръщане, веднага премахнете тази храна от диетата му.

Важни неща преди първото хранене с твърда храна

Когато сте готови да опитате нова храна, започнете първо с зеленчуци като тиква, грах, моркови. След като вашето бебе се е "запознало" със зеленчуците, опитайте и плодове. Не забравяйте, че ябълковото пюре и банани, могат да предизвикат запек. Ако бебето получи запек, опитайте с други плодове, например сливи. Още нещо. Бананите могат да предизвикат малки черни частици в изпражненията на бебето. Не се притеснявайте от този факт.

Правила при купуването на бебешка храна

Когато купувате на бебето храни се придържайте към следните правила:

- Не давайте на бебето мед, преди да навърши една година
- Гледайте етикетите на храните, за да сте сигурни, че в тях не се съдържат продукти, причиняващи алергии, например портокалов сок
- Избягвайте храни, които могат да причинят алергии като шоколад, фъстъци, фъстъчено масло, цитрусови плодове - плодове и зеленчуци като : домати, лимони, портокали , ананаси и горски плодове.
- Избягвайте храни, които могат да причинят задушаване, като жито, орехи, стафиди, бонбони, грозде
- Избягвайте храни, които могат да раздразнят храносмилателната система на вашето бебе, като пикантни храни и сладкиши