

Mazuļa vadīta piebarošana

Mazuļa vadīta piebarošana ir loģisks, vienkāršs un baudāms veids, kā palīdzēt mazulim pievienoties ģimenes ēdienreizēm

Kas ir mazuļa vadīta piebarošana?

Mazuļa vadīta piebarošana ir veids, kā ieviest mazuļa ēdienkartē pārtikas produktus, ļaujot bērnam ēst pašam – bez vajadzības dot biezenīšus ar karotīti. Mazulis ēdienreizes laikā sēž kopā ar ģimeni un, kad ir gatavs, iesaistās ēdienreizē, sākamā ēdot ar rokām, vēlāk – ar galda piederumiem.

Mazuļa vadīta piebarošana:

- ļauj mazuļiem iepazīt ēdiena garšas, tekstūras, krāsas un smaržas,
- veicina neatkarību un pārliecību par savām prasmēm,
- attīsta roku-acu koordināciju un košļāšanas prasmes,
- samazina iespēju, ka mazulis kļūs par izvēlīgu ēdāju un ēdienreizes būs cīņiņš.

Visi veselie mazuļi var sākt ēst paši no aptuveni sešu mēnešu vecuma. Viņiem tikai jānod šāda iespēja.

Kādēļ mazuļa vadīta piebarošana ir loģiska

Mazuļa vadīta piebarošanas principi balstās uz to, kā bērni attīstās pirmajā dzīves gadā.

Mazuļu imūnā un gremošanas sistēma nav gatava papildus pārtikai līdz aptuveni sešu mēnešu vecumam – līdz tam veselīgi mazuļiem nepieciešams tikai mātes piens (vai piena maisījums).

Agrāk, kad piebarošanu sāka 3-4 mēnešu vecumā, mazuļiem bija ar karotīti jānod biezeņi. Sešos mēnešos lielākā daļa mazuļu spēj noturēt

ķermeņa augšdaļu vertikāli, paņemt ēdiena gabaliņus rokās, ielikt tos mutē un košļāt – citiem vārdiem sakot, viņi spēj ēst paši.

Ja ar piebarošanu esat pagaidījuši līdz sešu mēnešu vecumam, jūs esat izlaiduši biezenīšu posmu, un tas nav vairs nepieciešams.

Kā sākt?

Apsēdiniet mazuli pie galda krēslīnā vai sev klēpī, lai mazuļa ķermeņa augšdaļa ir vertikāla. Pārliecinieties, ka mazulis spēj sēdēt stabili un var brīvi izmantot rokas un plaukstas.

Piedāvājiet, nevis iedodiet mazulim ēdianu – nolieciet to priekšā, vai ļaujiet mazulim to izņemt jums no rokām, lai lēmumu pieņem viņš pats.

Sāciet ar ēdieniem, ko viegli satvert un pacelt – sākamā vislabākās būs biezas standziņas vai strēmēlītes. Pamazām pievienojiet jaunas formas un tekstūras, lai mazulis var apgūt, kā ar tām rīkoties.

Kad vien iespējams, ļaujiet mazulim piedalīties jūsu ēdienreizēs. Ja ēdiens ir piemērots, piedāvājiet to pašu, ko ēdat jūs, lai mazulis var jūs atdarināt.

Izvēlieties brīžus, kad mazulis nav noguris vai izsalcis, lai viņam būtu vieglāk koncentrēties. Šajā posmā piebarojuma ēdienreizes ir mācībām un rotaļām – visas barības vielas vēl joprojām tiek iegūtas ar pienu.

Turpiniet piedāvāt mātes pienu vai maisījumu tāpat kā līdz šim – līdz gada vecumam tas ir galvenais mazuļa uztura avots. Kad mazulim pienu vajadzēs mazāk, viņš pats samazinās piena ēdienreizes.



Foto: © Katja König

Piebarojuma ēdienreizēs piedāvājat mazulim ūdeni, lai viņš var padzerties, ja vēlas. Ja mazulis izvēlas nedzert, tātd šādu nepieciešamību nejt.

Kad mazulis darbojas ar ēdienu, nesteidziniet un nenovērsiet viņa uzmanību – ļaujiet viņam koncentrēties un darboties bez steigas.

Nelieciet ēdienu mazuļa mutē un necentieties pierunāt ēst vairāk, nekā mazulis to vēlas pats.

Kādus produktus varu piedāvāt?

Varat piedāvāt lielāko daļu veselīgo produktu, ko lieto jūsu ģimene. Piemēram, augļus, termiski apstrādātus dārzeņus, gaļu, sieru, cieti vārītas vai ceptas olas, maizi, rīsus, makaronus un lielāko daļu zivju. Sāciet ar produktiem, kurus viegli sagriezt standziņās vai biežās strēmēlēs.

Piedāvājot mazulim dažādus produktus, jūs dosiet viņam iespēju atklāt dažādas garšas un tekstūras, un viņš saņems visas nepieciešamās barības vielas.

Nevēlamie produkti

- Pievienots sāls un cukurs (uzmanīgi lasiet etiķetes – daudziem produktiem, piemēram, konservētām pupiņām mērcē, pīrāgiem, gatavajām mērcēm ir pievienots liels daudzums sāls)
- “Fast food” un pusfabrikāti
- Medus, jūras veltes, haizivs, buruzivs, mīksti vārītas vai ceptas olas

Padomi

- Negaidiet, ka mazulis uzreiz ēdīs lielu apjomu. Daudzi mazuļi piebarošanas pirmajos mēnešos ēd



PIRMS



PĒC

Nemiet vērā, ka sākumā mazulis apēd tikai nelielu daudzumu piedāvāto produktu.

Foto: © A. Cramer

ļoti maz. Mazulim šīs ēdienreizes ir vairāk, lai mācītos un atklātu ko jaunu, nevis ēstu.

- Esiet gatavi nekārtībai! Lai aizsargātu grīdu, varat zem mazuļa krēsla palikt tīru paliktņi. Tas arī ļaus nomestos gabaliņus dot mazulim atpakaļ.
- Izbaudiet ēdienreizes! Tad arī mazulis priecāsies par ēdienreizēm un būs gatavāks pamēģināt jaunus produktus.

Vai viņš neaizrīsies?

Pat tad, kad piebarošanu sāka no četru mēnešu vecuma, vecākiem tika ieteikts sešu mēnešu vecumā ieviest rokā turamus produktus, lai mazulis attīstītu košļāšanas prasmes – vienīgā atšķirība mazuļa vadītā piebarošanā, ka paralēli netiek doti biezeņi. Tādēļ, ja tiek ievēroti pamata drošības noteikumi, aizrīšanās nav biežāka, kā piebarojot tradicionālā veidā. Patiesībā, tas ka mazuļiem ir iespēja kontrolēt, kas nonāk viņu mutē, var palīdzēt viņiem iemācīties ēst droši.

Drošības noteikumi

- Mazulim ēšanas laikā jābūt sēdus, nevis pusguļus.
- Nedodiet riekstus, ne veselus, ne gabaliņos.
- Nelielus augļus, tādus kā ķirši vai olīvas, sagriežiet uz pusēm un izņemiet visus kauliņus.
- Neļaujiet nevienam citam likt ēdienu mazuļa mutē, to drīkst darīt tikai viņš pats.
- Visiem, kuri aprūpē jūsu mazuli, pastāstiet, kā darbojas mazuļa vadīta piebarošana.
- NEKAD neatstājiet mazuli vienu ar ēdienu!

Piezīme

Ja jūsu ģimenē ir pārtikas nepanesamība, alerģijas vai gremošanas problēmas, vai ir kāds satraukums par mazuļa veselību vai attīstību, jums varētu būt lietderīgi piebarošanas sākšanu apspriest ar mediķi.



Tulkoja Līga Vasara-Brakmane



IBCLC

¹ Starptautiskās padomes sertificētie zīdīšanas konsultanti ir vienīgie starptautiski atzītie zīdīšanas un laktācijas speciālisti ar medicīnisku izglītību (IBCLC).

² Latvijā zīdīšanas konsultantus sertificē Latvijas Zīdīšanas veicināšanas konsultantu asociācija (LZVKA).

Lēmumam zīdīt vai nezīdīt ir gan īslaicīga, gan ilgtermiņa ietekme uz bērna un mātes veselību. Reizēm zīdot mazuli rodas sarežģījumi, kurus var risināt ar profesionālu un kompetentu speciālistu piesaisti.

Sazinies ar savu IBCLC¹ vai LZVKA² konsultantu