

Συμβουλές - Συστάσεις

## Βρέφη ηλικίας 6-12 μηνών

---

Δρ. Ευαγγελία Χαρμανδάρη

MD, MSc, PhD, MRCP(UK), CCST(UK)

Καθηγήτρια Παιδιατρικής - Παιδιατρικής και Εφηβικής Ενδοκρινολογίας

Ιατρική Σχολή Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

Α' Παιδιατρική Κλινική, Νοσοκομείο Παιδων "Η Αγία Σοφία"



# Βρέφη ηλικίας 6 – 12 μηνών

## Σίτιση του βρέφους

### Θηλασμός και Γάλατα 2<sup>ης</sup> βρεφικής ηλικίας

Το γάλα αποτελεί την κύρια πηγή ενέργειας και ενυδάτωσης του βρέφους και κατά την 2<sup>η</sup> βρεφική ηλικία. Στην περίπτωση που επιθυμείτε να συνεχίσετε τον θηλασμό, είναι πιθανόν να χρειαστεί η συμπληρωματική χορήγησης βιταμίνης A και D στο βρέφος. Η βιταμίνη D παράγεται κατά την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, επομένως είναι συχνή η εμφάνιση ανεπάρκειάς της στα βρέφη. Εάν ο μητρικός θηλασμός δεν συνεχιστεί, επιλέξτε κάποιο από τα γάλατα του εμπορίου που απευθύνονται στην δεύτερη βρεφική ηλικία (και όχι το νωπό αγελαδινό γάλα). Τα προϊόντα αυτά πληρούν τις προδιαγραφές της Επιτροπής της Ευρωπαϊκής Κοινότητας (Ευρωπαϊκή Οδηγία 2006/141/22-12-2006) αναφορικά με την περιεκτικότητά τους σε μακρο- και μικροθρεπτικά συστατικά (χαμηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, όπως βιταμίνη A και D, σίδηρο, ασβέστιο, και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα).

### Εισαγωγή στερεάς τροφής

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας, Ηπατολογίας και Διατροφής, η εισαγωγή στερεών τροφών θα πρέπει να έχει επιτευχθεί σε όλα τα βρέφη μέχρι την 26<sup>η</sup> εβδομάδα ζωής τους για την κάλυψη των αναγκών τους σε θρεπτικά συστατικά, καθώς η κατανάλωση μόνο του μητρικού γάλακτος ή του γάλακτος 2<sup>ης</sup> βρεφικής ηλικίας δεν επαρκεί. Η εισαγωγή συμπληρωματικών τροφών δεν συνιστάται να γίνεται πρώιμα αλλά ούτε και καθυστερημένα.

Το βρέφος είναι έτοιμο για την εισαγωγή στερεών τροφών όταν μπορεί να καθίσει με υποστήριξη, να στηρίζει καλά το κεφάλι του σε καθιστή θέση, να δέχεται το κουτάλι και να μην το σπρώχνει προς τα έξω, και να δείχνει ενδιαφέρον για άλλες τροφές εκτός από το γάλα.

Ιδανικά, η εισαγωγή στερεών τροφών θα πρέπει να γίνεται ενώ το μωρό συνεχίζει να θηλάζει, διότι έτσι μειώνεται η πιθανότητα εμφάνισης αλλεργιών. Για την ανίχνευση της ύπαρξης πιθανών αλλεργικών αντιδράσεων, οι τροφές θα πρέπει να εισάγονται μία ανά φορά.

Τα βρέφη γεννιούνται με προτίμηση στη γλυκιά και την αλμυρή γεύση και αποστροφή προς την πικρή και ξινή γεύση. Για αυτόν τον λόγο, συνιστάται η αποφυγή κατανάλωσης τροφίμων με πρόσθετη ζάχαρη ή τεχνητές γλυκαντικές ύλες και αλάτι. Η εκμάθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών θα πρέπει να ξεκινά ήδη από αυτή την ηλικία, επομένως είναι σημαντικό να ενθαρρύνεται η επαναλαμβανόμενη έκθεση των βρεφών σε υγιεινές επιλογές τροφίμων, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά.

Η εισαγωγή των νέων τροφίμων γίνεται σταδιακά, σε μικρές ποσότητες, και με την κάθε τροφή να εισάγεται με χρονική απόσταση από την προηγούμενη

(συνήθως μίας εβδομάδας). Στόχος είναι η αντικατάσταση των γευμάτων γάλακτος (εκτός από το πρωινό και το βραδινό γεύμα) με γεύματα στερεών τροφών. Τα βρέφη θεωρούν κάθε τροφή ως κάτι ξένο, και χρειάζεται αρκετή προσπάθεια και υπομονή μέχρι να την αποδεχτούν. Παρατηρήστε τη συμπεριφορά του βρέφους σας κατά την δοκιμή νέων τροφών. Αν το βρέφος αρνείται να φάει μια καινούρια τροφή μην το πιέσετε. Προσπαθήστε να την ξαναδώσετε μετά από κάποιες ημέρες με άλλους συνδυασμούς τροφίμων που ήδη έχει δοκιμάσει και αποδέχεται. Θυμηθείτε ότι χρειάζονται περίπου 8-10 προσπάθειες για να δεχτεί ένα βρέφος να καταναλώσει ένα νέο τρόφιμο.

Με την εισαγωγή στερεών τροφών στο βρέφος, μπορείτε να δώσετε και νερό. Προτιμήστε το νερό βρύσης, το οποίο δε χρειάζεται να είναι βρασμένο. Το εμφιαλωμένο νερό ενδείκνυται μόνο σε περιπτώσεις που το νερό βρύσης δεν είναι ασφαλές.

Κατά τη σίτιση, το βρέφος τοποθετείται σε καθιστή θέση και βρίσκεται πάντα υπό επιτήρηση, καθώς υπάρχει κίνδυνος πνιγμού, γεγονός το οποίο εξαρτάται από τις δεξιότητες κατάποσης και μάσησης που έχουν αναπτυχθεί στο βρέφος και από την υφή του τροφίμου που του προσφέρεται.

Καθώς το βρέφος μεγαλώνει, η υφή των τροφίμων που προσφέρετε θα πρέπει να αναπροσαρμόζεται, με τις αλεσμένες τροφές να αντικαθίστανται σταδιακά από ψιλοκομμένες τροφές και στη συνέχεια από μικρά κομμάτια που το παιδί μπορεί να πιάσει και να καταναλώσει μόνο του (όπως βλέπετε στις ακόλουθες εικόνες).

6<sup>ος</sup> μήνας



7<sup>ος</sup>- 9<sup>ος</sup> μήνας



10<sup>ος</sup>- 12<sup>ος</sup> μήνας



### Τήρηση συνθηκών υγιεινής

Αποφύγετε την κοινή χρήση των σκευών (κουτάλια) από το βρέφος και εσάς κατά τη διάρκεια σίτισης του βρέφους (π.χ. αποφύγετε να δοκιμάζετε εσείς πρώτα την αλεσμένη τροφή και στη συνέχεια να την προσφέρετε στο βρέφος με το ίδιο κουτάλι). Μην ξεχνάτε ότι είστε φορείς διαφόρων μικροβίων και τα βρέφη δεν διαθέτουν ακόμη ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, ενώ παράλληλα αυτή η τακτική μειώνει το θρεπτικό περιεχόμενο των τροφών.

Για να είναι τα τρόφιμα που προσφέρετε απολύτως ασφαλή, είναι απαραίτητο να:

- Πλένετε πολύ καλά τα χέρια σας και να καθαρίζετε σχολαστικά τις επιφάνειες που χρησιμοποιείτε.
- Πλένετε πολύ καλά όλα τα σκεύη που χρησιμοποιείτε.
- Πλένετε πολύ καλά το πρόσωπο και τα χέρια του βρέφους, ειδικά όταν παρέχονται τρόφιμα που θα καταναλώσει μόνο του.

- Καταψύχετε σωστά τα διάφορα τρόφιμα στο ψυγείο.
- Μαγειρεύετε διεξοδικά όποια τρόφιμα χρειάζονται μαγείρεμα.
- Διατηρείτε στο ψυγείο το γεύμα του βρέφους αν δεν το καταναλώσει αμέσως.

### Προτεινόμενος χρόνος εισαγωγής τροφών στη διατροφή του βρέφους

Ομάδα τροφίμων	Προτεινόμενος χρόνος εισαγωγής στη διατροφή του βρέφους
Φρούτα και λαχανικά	Εισαγωγή με τη συμπλήρωση του 6 <sup>ου</sup> μήνα
Δημητριακά ελεύθερα γλουτένης (ρυζάλευρο)	Εισαγωγή με τη συμπλήρωση του 6 <sup>ου</sup> μήνα
Κρέας (κόκκινο ή λευκό)	Εισαγωγή μέχρι το τέλος του 7ου μήνα
Δημητριακά με γλουτένη	Εισαγωγή μέχρι το τέλος του 7 <sup>ου</sup> μήνα (ιδανικά όσο το μωρό συνεχίζει να θηλάζει)
Αυγά και ψάρια	Εισαγωγή αφού γίνουν καλά ανεκτά τα παραπάνω τρόφιμα και πριν τη συμπλήρωση του 1 <sup>ου</sup> έτους ζωής
Γιαούρτι και τυρί	Εισαγωγή αφού γίνουν καλά ανεκτά τα παραπάνω τρόφιμα και πριν τη συμπλήρωση του 1 <sup>ου</sup> έτους ζωής
Φρέσκο γάλα	Εισαγωγή με τη συμπλήρωση του 1 <sup>ου</sup> έτους

## Προτεινόμενη κατανάλωση ποσότητας τροφίμων με βάση την ηλικιακή ομάδα

Ηλικία	Τρόφιμο	Ποσότητα
6-8 μηνών	Μητρικό γάλα (συνιστώμενο)	3-5 φορές/ημέρα
	Υποκατάστατο μητρικού θηλασμού	680-900 γρ./ημέρα
	Δημητριακά	4-6 κ. σούπας/ημέρα*
	Φρούτα πολτοποιημένα	3-4 κ. σούπας/ημέρα*
	Λαχανικά πολτοποιημένα†	3-4 κ. σούπας/ημέρα*
	Χυμοί	Καθόλου
	Κρέας ή κοτόπουλο ή όσπρια πολτοποιημένα	2-4 κ. σούπας/ημέρα*
	8-12 μηνών	Μητρικό γάλα (συνιστώμενο)
Υποκατάστατο μητρικού θηλασμού		680-900 γρ./ημέρα
Δημητριακά		4-6 κ. σούπας/ημέρα*
Φρούτα πολτοποιημένα		6-8 κ. σούπας/ημέρα*
Λαχανικά πολτοποιημένα†		6-8 κ. σούπας/ημέρα*
Χυμοί		Καθόλου
Κρέας ή κοτόπουλο ή όσπρια πολτοποιημένα		2-3 κ. σούπας/ημέρα

\* Κατανομή των ποσοτήτων αυτών σε 2 γεύματα μέσα στην ημέρα

† Προσθήκη ελαιόλαδου στα λαχανικά για τον ενεργειακό εμπλουτισμό τους

## Τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγονται πριν τη συμπλήρωση του 1<sup>ου</sup> έτους ζωής

- **Αλάτι και τρόφιμα που το περιέχουν.** Αποφύγετε να αλατίζετε τα γεύματα του βρέφους και να παρέχετε τρόφιμα που περιέχουν αλάτι (π.χ. παστά, συσκευασμένα τρόφιμα, αλλαντικά).
- **Ζάχαρη και προϊόντα που την περιέχουν.** Είναι σημαντικό η ζάχαρη να μη δίνεται στο βρέφος, ειδικά μέχρι να αρχίσει να καταναλώνει τα φρούτα και τα λαχανικά. Από τη γέννηση υπάρχει προτίμηση στη γλυκιά γεύση, επομένως η κατανάλωση ζάχαρης μπορεί να επηρεάσει τις τροφικές επιλογές του βρέφους. Επιπλέον, τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη είναι

υπεύθυνα για την πρόκληση τερηδόνας αλλά και για την αύξηση βάρους σε περίπτωση υπερκατανάλωσης. Συνεπώς, η ζάχαρη και τα γλυκά θα πρέπει να αποφεύγονται.

- **Μέλι.** Το μέλι περιέχει το βακτήριο Clostridium Botulinum, το οποίο είναι υπεύθυνο για ένα νόσημα που ονομάζεται αλλαντίαση. Το μέλι δεν θα πρέπει να καταναλώνεται πριν τη συμπλήρωση του 12<sup>ου</sup> μήνα ζωής.
- **Τσάι και άλλα αφεψήματα.** Το μαύρο τσάι και άλλα αφεψήματα δε συνιστώνται σε αυτή την ηλικιακή ομάδα λόγω της περιεκτικότητάς τους σε καφεΐνη.
- **Άλλα υγρά.** Τα μόνα υγρά που μπορεί να καταναλώνει το βρέφος είναι το μητρικό γάλα ή το υποκατάστατο γάλακτος 2<sup>ης</sup> βρεφικής ηλικίας και το νερό. Οποιοδήποτε άλλο υγρό, όπως χυμοί, φρουτοποτά, νέκταρ, αναψυκτικά, δεν πρέπει να καταναλώνονται, διότι είναι πλούσια σε σάκχαρα (άρα αυξάνεται η πιθανότητα εμφάνισης τερηδόνας) και η κατανάλωσή τους τείνει να αντικαταστήσει το γάλα ή άλλα τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας.

### Φυσική δραστηριότητα

Εντάξτε τη φυσική δραστηριότητα στο βρέφος σας, προκειμένου να εξασφαλιστεί η ανάπτυξη δεξιοτήτων και υγιών συμπεριφορών στη μετέπειτα ζωή του μέσω της:

- Πραγματοποίησης δραστηριοτήτων με το βρέφος που το βοηθούν να κινήσει τα άκρα του και να πιάσει αντικείμενα.
- Αποφυγής της αδράνειας του βρέφους για διαστήματα που ξεπερνούν την 1 ώρα, τοποθετώντας το σε παιδικά καθίσματα ή κούνιες.

### Ύπνος

Οι ανάγκες του βρέφους σε ύπνο είναι κατά μέσο όρο 14 ώρες το 24ωρο και σταδιακά ομαλοποιούνται, με αποτέλεσμα να αυξάνεται και ο χρόνος ξεκούρασής σας.