

savaites reikia pagarinti, kad suminkštėtų. Tik po kelių savaičių juos jau galima pagremžti šviežius. Jei vaikui tinka švieži vaisiai – puiku, nestokie yra vertingesni. Pradžioje tinkamiausios daržovės – pastarnokas, morka, moliūgas, brokolis, žiedinis kopūstas, žali žirneliai, ropė, cukinija. Jas būtina garinti, sutrinti iki vienytytės masės.

PRIMAITINIMAS 6 MĖN.:

Jei tik dabar pradeda duoti papildomo maisto, tai pradžia – kaip 4–6 mėn. kūdikio. Jei papildomo maisto jau anksčiau ragauta, tai rekomenduojama kruopos: kukurūzai, avižos, ryžiai, griikiai. Duodama mėsos (jautiena, triušiena, kalakutiena, žvėriena, vištiena). Rekomenduojama vartoti nešaldytą, kokybišką mėsą. Ją būtina garinti, sutrinti.

PRIMAITINIMAS 7 MĖN.:

Duodama ankštinių (žirniai, pupelės ir avinžirniai). Nuo ankštinių kūdikiams dažnai pučia pilvą, todėl prieš vartojant juos derėtų išmirkyti, termiškai apdoroti, sutrinti. Jei ir tai nepadeda – ribokite vartojimą. Kūdikiams iki 8 mėnesių nereikėtų duoti arbūzų, melionų, kivių, mangų, vynuogių, gervuogių, spanguolių, trešnių, vyšnių.

PRIMAITINIMAS 8–10 MĖN.:

Įvedama: žuvis, kiaušiniai (nuo 7–8 mėn. – trynys, nuo 8–9 mėn. – baltymas). Jei verdate, produktus dėkite jau į verdantį vandenį (taip liks daugiau vitaminų). Duoti kūdikiui žuvies pradeda du kartus per savaitę nuo 10 gramų ir didinama iki 50 gramų. Svarbu rinktis žuvis be ašakų, vertingiausios – jūrinės ar ekologiškai augintos. Iki metų patariama vengti ridikų, rūgštynių, rabarbarų, česnakų ir svogūnų, cukraus.

PRIMAITINIMAS 11 MĖN.:

Pieno produktai. Varškė – nuo 11 mėnesio, vėliau siūlykite ir varškės sūrio. Maistą malkite stambiau, dalį patiekalo duokite gabaliukais. Pradėkite nuo kefyro, natūralaus jogurto (1–2 šaukštelių). Venkite jogurto su priedais.

PRIMAITINIMAS 12 MĖN.:

Jei kūdikiui jau buvo pasireiškusi ūmi alerginė reakcija į mamos pienu ar kokį kitą suvalgytą produktą, prieš pradėdant primaitinti maistu, kuris dažniausiai gali alergizuoti, pavyzdžiui, pieno, sojų produktais, riešutais, pomidorais, būtina pasitarti su šeimos gydytoju ar pediatru. Jau turėtų būti 3 pagrindiniai valgymai ir 2–3 užkandžiai. Duokite čiulpti padžiovintos duonos, garuose virtų žiedinių kopūstų, morkos ar moliūgo pagaliukų. **Būtinai mokykite kramtyti!**

VAIKAI TURI GERTI TIK VANDENĮ

Pirmenybę būtina teikti kambario temperatūros geriamajam vandeniui. Vandens reikėtų pasiūlyti kiekvieno maitinimo ir užkandžių metu. Pasitarkite su gydytoju, kiek vaikas turėtų suvartoti vandens, kokios tinkamos arbatos. Svarbu, kad gėrimai būtų negazuoti. Vanduo gali būti paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis be pridėtinio cukraus, kitų maisto priedų.

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

Parengta projektui

„Šeimų lankymo, teikiant ankstyvosios intervencijos paslaugas, modelio įdiegimas VšĮ Šeškinės poliklinikoje“

 Šeškinės
poliklinika



KŪDIKIO IR VAIKO MITYBA



Optimali kūdikio mityba skatina bendrą vystymąsi, sumažina sergamumą, mirtingumą bei lėtinių ligų riziką. Šiuo atžvilgiu labai svarbūs yra pirmieji 2 vaiko gyvenimo metai. PSO ir UNICEF rekomenduoja vaikutį žindyti jau pirmą valandą po gimimo ir pirmuosius 6 gyvenimo mėnesius išskirtinį dėmesį kreipti į maitinimą krūtimi. Maždaug nuo 6 mėnesių kūdikio energijos ir maistinių medžiagų poreikis pradeda viršyti jų kiekį, gaunamą su motinos pienu, todėl šiuo laikotarpiu rekomenduojama maisto pradėti duoti papildomai.

PAGRINDINIAI TINKAMO PAPILDOMO MAITINIMO PRINCIPAI:

- ✓ tęskite dažną žindymą pagal poreikį iki 2 metų ar ilgiau;
- ✓ praktikuokite atsakingą maitinimą (maitinkite kūdikius patys, skatinkite valgyti, tačiau neverskite, duokite įvairaus maisto);
- ✓ laikykitės higienos, termiškai apdorokite maistą;
- ✓ papildomai pradėkite maitinti ne anksčiau nei 4,5 mėn., bet ne vėliau nei 6,5 mėn.;

- ✓ pradėkite nuo nedidelio kiekio vieno produkto, naują įtraukite kas 7–10 dienų;
- ✓ atminkite, kad naują maisto produktą kūdikis pradeda valgyti maždaug po 8 paragavimų;
- ✓ padidinkite vaiko maitinimo skaičių: 6–8 mėnesių kūdikiams – 2–3 kartus per dieną, 9–23 mėnesių kūdikiams – 3–4 kartus per dieną, pagal poreikį papildomai 1–2 užkandžiai;
- ✓ prireikus duokite vitaminų ir mineralų papildų;
- ✓ ligos metu didinkite skysčių, įskaitant motinos pienu, suvartojimą ir pasiūlykite mėgstamo maisto;
- ✓ vegetarinės ir veganinės dietos kūdikiams nerekomenduojamos;
- ✓ jei kūdikio nežindote, pasitarkite su gydytoju, kokie mišiniai ir jų dozės tiktų.

Tinkamą kūdikio mitybą atspindi svorio prieaugis: po gimimo svoris sumažėja iki 10 proc., bet per 14 dienų mažylis pasiekia gimimo svorį. Per pirmą savaitę vaikutis priauga apie 125 g, per pirmą mėnesį – apie 500 g. Palyginti su gimimo svoriu, kūdikio svoris 5–6 mėnesį padidėja 2 kartus. Sulaukęs metukų vaikas jau sveria 3 kartus daugiau, nei svėrė tik gimęs.

PRIMAITINIMAS 4–6 MĖN.:

4–5 mėn. kūdikiai retai primaitinami, bet visi jie skirtingi. Pasiteiraukite savo vaikų gydytojo dėl papildomo maitinimo. Geriausia naują pažintį pradėti nuo vienos daržovės tyrelės. Daržovė turėtų būti pirmesnis pasirinkimas nei vaisius. Tinkamiausia naujo maisto duoti per pietus. Geriausias „startinis“ vaisius – vietinis sezoninis. Banano galima duoti paprastai pagremžus ar sutrynus, o obuolius, kriaušes, slyvas pirmąsias primaitinimo