

Hozzátáplálási kisokos

Elválasztás és elválasztódás

Elválasztás, ha a mama úgy dönt, abba szeretné hagyni a szoptatást → a szoptatás/tápszer *előtt* kínáld a szilárd ételeket!

Elválasztódás, ha a baba dönt, hogy meddig akar szopni → a szoptatás/tápszer *után* kínáld a szilárd ételeket!

Mikor kezdjük?

A WHO és a Gyermekgyógyászati Kollégium a **hat hónapos korig** tartó kizárólagos szoptatást ajánlja. Így a hozzátáplálást...

- kizárólag anyatejes babánál akkor kezdjük, ha

- ✿ a baba elmúlt hat hónapos,
- ✿ már stabilan tud ülni,
- ✿ van foga, és rágni is tud vele,
- ✿ a szájába tett kanálról az étel befelé halad, és nem tolja ki a nyelvével,
- ✿ meg tudja fogni az ételt és a szájába tenni,
- ✿ és ha váratlanul olyan jeleket produkál, mint egy fejlődési ugrásnál, ám a helyzet nem javul néhány napi gyakoribb szoptatással-
etetéssel.

- vegyesen táplált (anyatej és tápszer) vagy tápszeres babánál érdemes a hozzátáplálást később, 7-8 hónapos korban kezdeni, ilyenkor a bélrendszer eleve nagyobb terhelésnek van kitéve.

FONTOS! Egy éves korig a baba fő tápláléka az anyatej vagy a tápszer, a szilárd étel csak kiegészítés! Nem minden baba hajlandó elfogadni a szilárd ételek hathónapos korban!

Hogyan kezdjük?

Hagyd, hogy a baba diktálja a tempót, és csak kis lépésekkel haladj.

- ✿ Egyszerre egy étkezésnél (pl. ebéd) a szoptatás vagy a tápszer után kínáld meg a babát egy-két kanállal.
- ✿ Egyféle alapanyagot adj neki egyszerre.
- ✿ Az adagot fokozatosan emeld, és szép lassan – hetek alatt – cseréld az anyatejes étkezéseket szilárd ételekre.

Hogyan illeszük a napi rutinba?

Első próbálkozások: ebéd vagy tízórai vagy uzsonna idején pár kanál szilárd étellel. A reggeli és esti étkezéseket hagyd legutoljára, ezekhez ragaszkodnak legjobban a kicsik! Éjszaka továbbra is az anyatej vagy a tápszer a legjobb választás.



- ✿ Ha nem hajlandó pár kanálnál többet enni – ne erőltesd! Esetleg próbálkozhatsz valami mással, hátha csak ez nem ízlik neki.
- ✿ Ha valamelyik gyümölcstől szorulása, hasmenése, kiütése lesz – iktasd ki az étrendből egy időre! A bélrendszere még nem elég fejlett a megemésztéséhez.
- ✿ Ha elfordítja a fejét, nem nyitja ki a száját, tiltakozik – hagyj ki pár napot, akár egy egész hetet és utána próbálkozz újra.

Mit mikor ehet a baba?

- Kezdetben...

A legegyszerűbb, ha mindig az adott területen honos, idény gyümölcscsel és zöldséggel próbálkozol. A legáltalánosabb első szilárd ételek a következők:



- Mivel kell vigyázni?

- ✿ Aprómagos gyümölcsöket másfél éves kora előtt ne adjunk neki, mert allergizálhat!
- ✿ Déligyümölcsöt - beleértve a banánt is - egyéves kor alatt ne adj!
- ✿ A tej egyéves kor előtt nem ajánlott, szintén allergizál! A tejpépek is tejből készülnek!
- ✿ Savanyított tejtermék 9 hónapos kortól adható kis mennyiségben.
- ✿ (Főtt) tojássárgáját egyéves kor előtt ne adja a babának, a fehérjével pedig még később próbálkozz!
- ✿ Ne sózd, ne cukrozd, ne fűszerezd a baba ételeit!
- ✿ Mézet 1-1,5 éves kor alatti babának a botulizmus veszélye miatt ne adj!
- ✿ Kenyeret, kiflit, liszttartalmú ételt egyéves kor felett adj csak!
- ✿ Az olajos magvakkal várd meg a kicsi második születésnapját!

Folyadék:

Kizárólag szoptatott babáknál nincs szükség folyadékpótlásra!

Szilárd ételek mellé adjunk innivalót:

- ✿ Legjobb a víz – egyéves korig felforralva, lehűtve.
- ✿ Tea – gyümölcsteák, ízesítés nélkül.
- ✿ Gyümölcslevek – kerüld a bolti, cukrozott változatokat!
- ✿ Nyári melegben figyelj fokozottabban a baba itatására!

Figyelem! Tápszeres babák esetén korábban is szükség lehet plusz innivalóra!

Amire szükséged lesz:



Kényelmes és biztonságos etetőszék

Kedvenc előke



Kellemes társaság

Kedvenc tálka és kanál



Etetési tippek

- ✿ Kétkanalas módszer: egy a mamánál (jóllakás) egy a babánál (szórakozás, tanulás).
- ✿ Nem muszáj a kanálhoz ragaszkodni! Ehet a pici kézzel, vagy a mama is etetheti így.
- ✿ Keverd bátran a zöldségeket, gyümölcsöket, húsokat – ki tudja, mi ízlik meg neki.

Letölthető, nyomtatható anyagok

Jelen kisokos tartalmát PDF formátumban letöltheted az alábbi linkre kattintva. Ha van rá lehetőséged, nyomtasd ki, hogy mindig kéznél legyen.

[Kisokos letöltése »](#)

Hozzátáplálási táblázatunkban megtalálod, hogy melyik hónapban mit ehethet a baba.

[Hozzátáplálási táblázat letöltése »](#)

Készítettünk számodra néhány nyomtatható táblázatot is, melynek segítségével megtervezheted a hozzátáplálás menetét.

[Nyomtatható táblázatok letöltése »](#)

Babád étrendjének kialakításában a Babanet étrend kalkulátor is segítségére lesz:

[Babanet étrend kalkulátor »](#)

További anyagok a témában...

A Babaneten számos hasznos és érdekes olvasnivalót találhatsz a hozzátáplálásról.

Cikkajánló:

- [✿ Hogy megegye a zöldséget is »](#)
- [✿ A baba meg a hurkák »](#)
- [✿ Kajacsata »](#)
- [✿ Tejet a babának? »](#)
- [✿ Hozzátáplálás négy hónapos kortól? »](#)
- [✿ Féléves kor után nem elég az anyatej »](#)

Babeétrend kalkulátor:

[Babanet étrend kalkulátor »](#)

Hozzátáplálásról a rendelőben:

[BabanetShop »](#)

