

Συμβουλές - Συστάσεις

Βρέφη ηλικίας 0-6 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"



<https://www.echarmandari.gr/>

Βρέφη ηλικίας 0 – 6 μηνών

Θηλασμός

Ο μητρικός θηλασμός είναι ο φυσικός τρόπος διατροφής του βρέφους, ο οποίος του εξασφαλίζει την ιδανική αύξηση, ανάπτυξη και υγεία.

Από τη γέννηση και μέχρι τη συμπλήρωση του 6^{ου} μήνα ζωής, συνιστάται αποκλειστικός μητρικός θηλασμός. Κατά την περίοδο αυτή, το μητρικό γάλα καλύπτει όλες τις ανάγκες του βρέφους σε υγρά και θρεπτικά συστατικά, και δεν χρειάζεται η χορήγηση επιπλέον υγρών (π.χ. νερό, χαμομήλι) ή στερεών τροφών (π.χ. κρέμα). Συνιστάται να θηλάζετε το βρέφος κάθε 1,5-3 ώρες περίπου και να φροντίζετε να μην μένει νηστικό για περισσότερες από 3 ώρες στη διάρκεια της ημέρας και 4 ώρες στη διάρκεια της νύχτας.

Το μητρικό γάλα είναι η ιδανικότερη τροφή για το βρέφος και υπερέχει σε σύγκριση με όλα τα υπόλοιπα υποκατάστατα γάλακτος. Σε περίπτωση που δεν μπορεί να εφαρμοστεί ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός, το βρέφος σας μπορεί να λαμβάνει συμπληρωματικά (εφόσον θηλάζετε) ή αποκλειστικά (εφόσον δεν θηλάζετε καθόλου) γάλα 1^{ης} βρεφικής ηλικίας.

Κάπνισμα και ροφήματα

Αποφύγετε κατά τη διάρκεια του θηλασμού το κάπνισμα, την κατανάλωση αλκοόλ, βοτάνων άγνωστης προέλευσης και ροφημάτων που περιέχουν καφεΐνη (καφές, τσάι, ενεργειακά ποτά) σε ποσότητα που υπερβαίνει τα 3 φλιτζάνια την ημέρα.

Συμβουλές για τη σίτιση του βρέφους με τη χρήση υποκατάστατων γάλακτος

Κατά τη σίτιση του βρέφους με τη χρήση υποκατάστατων γάλακτος δημιουργήστε ένα άνετο και ευχάριστο περιβάλλον στο σπίτι.

Είναι σημαντικό να αλληλεπιδράτε με το βρέφος με ήρεμο τρόπο τόσο κατά την προετοιμασία όσο και κατά τη διάρκεια της σίτισης (π.χ. μιλήστε του ήρεμα και αγκαλιάστε το). Δείξτε στο μωρό σας αγάπη και προσοχή όλες τις ώρες, όχι μόνο στις στιγμές που το ταΐζετε, καθώς μειώνεται με αυτόν τον τρόπο η ανησυχία του βρέφους.

Επιπλέον, είναι απαραίτητο κατά την προετοιμασία του γάλακτος να τηρούνται οι απαραίτητες συνθήκες υγιεινής (πλύσιμο χεριών, αποθήκευση γάλακτος σε μπιμπερό), καθώς η μη τήρησή τους αυξάνει την πιθανότητα το βρέφος σας να αρρωστήσει.

Σημαντικές πρακτικές οδηγίες:

- Το γάλα ή το νερό δεν πρέπει να ζεσταίνονται σε φούρνο μικροκυμάτων.
- Δοκιμάστε τη θερμοκρασία του γάλακτος στο χέρι σας πριν το δώσετε στο βρέφος. Το γάλα θα πρέπει να είναι χλιαρό όλες τις εποχές του χρόνου.
- Ταΐζετε το βρέφος στην αγκαλιά σας και όχι ξαπλωμένο.

Εισαγωγή στερεάς τροφής

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας, Ηπατολογίας και Διατροφής, συνιστάται η εισαγωγή στερεών τροφών κατά την 17^η εβδομάδα ζωής του βρέφους και όχι νωρίτερα, καθώς τότε το γαστρεντερικό και νεφρικό του σύστημα

είναι αρκετά ώριμα για να τις διαχειριστεί. Οι τροφές εισάγονται μία ανά φορά προκειμένου να ανιχνεύσουμε πιθανές αλλεργικές αντιδράσεις. Ενθαρρύνετε, επίσης, την θετική στάση κατά την εισαγωγή στερεών τροφών στη διατροφή του βρέφους σας.

Προτεινόμενη κατανάλωση ποσότητας τροφίμων με βάση την ηλικιακή ομάδα

| Ηλικία | Τρόφιμο | Ποσότητα |
|-----------|--|---|
| 0-4 μηνών | Μητρικό γάλα (συνιστώμενο) | 8-12+ φορές/ημέρα (κάθε 1,5-3 ώρες) |
| | Υποκατάστατο γάλακτος | 400-1200 γρ./ημέρα |
| | Δημητριακά | Καθόλου |
| | Φρούτα πολτοποιημένα | |
| | Λαχανικά πολτοποιημένα | |
| | Χυμοί | |
| | Κρέας ή κοτόπουλο ή όσπρια πολτοποιημένα | |
| 4-6 μηνών | Μητρικό γάλα (συνιστώμενο) | 5+ φορές/ημέρα |
| | Υποκατάστατο γάλακτος | 750-1100 γρ./ημέρα |
| | Δημητριακά | 1-2 κ. σούπας/ημέρα |
| | Φρούτα πολτοποιημένα | 1-2 κ. σούπας/ημέρα |
| | Λαχανικά πολτοποιημένα | 1-2 κ. σούπας/ημέρα |
| | Χυμοί | Καθόλου |
| | Κρέας ή κοτόπουλο ή όσπρια πολτοποιημένα | 0-1 κ. σούπας/ημέρα (συμπληρωματική πηγή σιδήρου) |

Φυσική δραστηριότητα

Εντάξτε τη φυσική δραστηριότητα στο βρέφος σας από τους πρώτους μήνες της ζωής του, εξασφαλίζοντας έτσι την ανάπτυξη δεξιοτήτων και υγιών συμπεριφορών στη μετέπειτα ζωή του μέσω της:

- Χρήσης απαλών κινήσεων των διαφόρων μελών του σώματος (π.χ. χέρια, πόδια).
- Αποφυγής της αδράνειας του βρέφους για διαστήματα που ξεπερνούν την 1 ώρα, τοποθετώντας το σε παιδικά καθίσματα ή κούνιες.

Ύπνος

Προσπαθήστε να ξεκουράζεστε ή να κοιμάστε κατά τη διάρκεια του ύπνου του βρέφους σας προκειμένου να αποφύγετε την εξάντληση. Τοποθετείστε το βρέφος ανάσκελα είτε μετά την σίτιση είτε κατά τη διάρκεια του ύπνου.