

PARENTS.INC

TRANZIȚIA DE LA PIURE LA BUCĂȚI



DISCLAIMER

Ideile regăsite în orice produs marca PARENTS.INC sunt conforme cu recomandările actuale și rezultatele studiilor recente în materia diversificării alimentației bebelușilor. Totuși, ține cont de faptul că sfaturile primite în mediul online sau prin intermediul unei cărți, unui ghid ori document destinat unui grup mare de persoane nu pot suplini un consult de specialitate. De asemenea, informațiile oferite astfel pot fi considerate utile, extraordinare, o revelație, însă acestea au scop informațional, fiind diferite de sfaturile profesionale, cu caracter medical. PARENTS.INC este o companie care se adresează unui public larg, nu un profesionist care analizează particularitățile copilului în cadrul unei consultații medicale. Solicită întotdeauna opinia medicului care a urmărit evoluția bebelușului tău. Responsabilitatea bunăstării micului gurmand aparține în continuare persoanelor în grija căruia acestuia se află. PARENTS.INC nu își asumă responsabilitatea pentru daunele de orice fel rezultate ca urmare a utilizării ideilor promovate. Ne asumăm însă responsabilitatea faptului că vom aduce diversificarea distractivă în sânul familiei voastre.

©2022 Toate drepturile rezervate SC PARENTSINC SRL



Dragă părinte,

Dacă și ție îți vine să oftezi spunând „Bucățile, bată-le vina!”, atunci mă bucur că ne întâlnim aici.

Diversificarea, fie ea clasică, fie ea autodiversificare sau metoda PARENTS.INC (#BaghețelePentruDegețele și piure) ar trebui să fie definită de un singur termen: distractivă. De multe ori însă grijile ajung să copleșească părintele, iar imaginea aceea în care urmașul nu mănâncă, ci aruncă totul pe jos poate fi greu de „înghițit”.

În următoarele pagini vei găsi o mulțime de explicații despre avantajele diverselor texturi, despre riscul de înec și cum îl putem preveni, despre pașii exacți pe care îi poți urma pentru a face trecerea de la piure la bucăți și multe alte răspunsuri pentru curiozitățile tale, însă de departe cel mai important lucru pe care îl vei găsi în următoarele pagini este:

relaxarea.

E greu să fii părinte și dacă este cineva care spune că este ușor, permite-mi să îl privesc cu suspiciune. Da, suntem atât de norocoși să îi avem pe micii oameni în viața noastră și da, cele mai frumoase sentimente le descoperim în momentul în care devenim părinți, dar adevărul rămâne faptul că este adesea greu să fii părinte.

Diversificarea este una din etapele care ne pot face să suspinăm, să ne îngrijorăm și să ne întrebăm „Cât mai durează?”. Cât mai durează până n-o să mai fie atât de multă mizerie la masă? Cât mai durează până o să aibă răbdare în scaun? Cât mai durează până începe și el odată să mănânce?

Da, uneori este greu și uneori întâmpinăm provocări neașteptate.

Sunt aici să îți spun totuși un lucru. Diversificarea poate fi distractivă dacă învățăm să o lăsăm să fie. În ceea ce privește taberele piure versus bucăți, vei descoperi în continuare că această diferență nu ar trebui să fie o sursă de stres. Ambele texturi vin la pachet atât cu avantaje, cât și cu dezavantaje. Ți-am pregătit o discuție amplă, ca între prieteni apropiați, prieteni care înțeleg întâmplările prin care treci, o discuție la finalul căreia tu să fii sigur de un lucru:

Pot să ofer și știu cum să ofer copilului meu atât piureuri, cât și bucăți.

Mai mult, sunt incredibil de relaxat și încrezător în timp ce fac asta.

Te voi însoți în această călătorie de la stresat la relaxat și îți ofer tot sprijinul de care ai nevoie ca să aveți o diversificare cât mai distractivă în sânul familiei voastre.

Abia aștept să începem!

Cu drag,

Amalia,

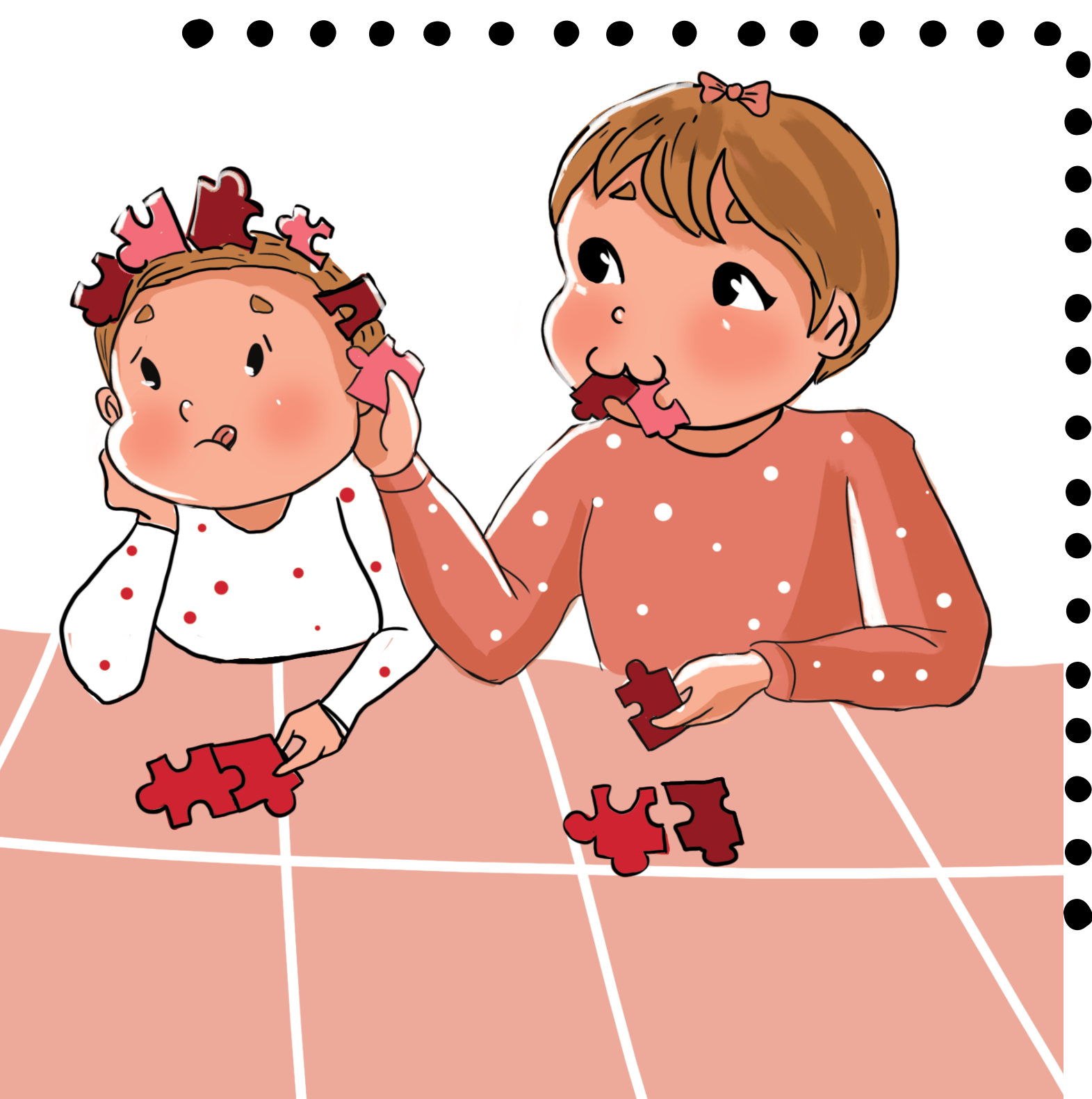
mama PARENTS.INC

O serie de întrebări apare în mintea părinților atunci când vorbim despre diversele texturi care apar în diversificare: cât de mult timp pot să ofer exclusiv piure? Dacă îi ofer bucăți, chiar nu pot interveni să îl ajut la nicio masă? Am oferit și piure, și bucăți, dar ce fac cu alimentele care au risc mare de înec – nuci, mere? Aș vrea să îl las să fie mai independent, dar ce pot face cu mizeria, Doamne, mizeria care mă copleșește? Cum fac să trec peste teama copleșitoare că va păți ceva rău, că se va îneca?

Toate aceste întrebări sunt simple griji normale pe care orice părinte le-a avut și le are într-o mai mică sau mai mare măsură. Ceea ce vreau să înveți din ideea aceasta este faptul că am trecut cu toții prin etapa de teamă, însă cu ajutorul informației corecte și cu ajutorul practicii, adică a expunerii copilului în funcție de vârsta și abilitățile lui, la diverse texturi, aceste temeri s-au diminuat considerabil sau au dispărut.

Vei putea spune și tu acest lucru la final. Sunt aici să îți explic, să te îndrum, să te încurajez, dar și să mă bucur alături de tine atunci când descoperi cât de distractivă poate fi diversificarea.

Pregătit? Să începem!



Cea mai importantă întrebare: prezintă bucățile un risc de înec crescut față de piureuri?

Răspunsul simplu: da. Răspunsul dat de studii[1]: nu. Răspunsul care sper să îți rămână în minte, pe care să îl înțelegi și să îl aplici: nu, atâta timp cât sunt respectate câteva principii de siguranță.

„Da” este răspunsul simplu pentru că fără a defini bucățile respective putem oferi alimente cu risc crescut de înec. Mai simplu spus: dacă luăm orice fel de bucăți în calcul, da, normal că va crește riscul de înec.

Răspunsul dat de studii este unul încurajator, însă trebuie să ținem cont de faptul că aceste studii au anumite limite. Totuși, concluzia lor a fost următoarea: incidența episoadelor de înec în cazul copiilor autodiversificați este comparativ asemănătoare cu cea din grupul copiilor hrăniți cu piureuri.

Uită oricum de toate lucrurile scrise mai sus și păstrează în minte doar următorul răspuns: înecul are loc rar[2]. Din acest „rar”, doar jumătate din evenimente implică mâncarea, restul implică obiecte mici găsite de copii. Ca să înțelegi mai bine ce înseamnă „rar”, îți spun că, în Statele Unite ale Americii, spre exemplu, au loc în jur de 62 de astfel de incidente anual. Din aceste 60, doar 56% au fost episoade de înec cauzate de alimente (35 de cazuri).

În lipsa unui raport detaliat, nu putem analiza cauza exactă a fiecărui episod, însă literatura de specialitate a subliniat anumite reguli necesar a fi respectate pentru a minimiza riscul de înec?

- Bebelușul să aibă o postură bună (includem în acest punct nu doar abilitatea copilului de sta confortabil în șezut, ci și alegerea scaunului de către părinți – scaunul de masă ar trebui să ajute la menținerea celor trei unghiuri de 90 de grade: șezut, genunchi, talpa piciorului)
- Urmașul este conștient și concentrat la acțiunile pe care a mânca la presupune (acest lucru presupune eliminarea tehnicilor de distragere a atenției și încurajarea independenței bebelușului)
- Alimentele sunt servite într-o formă potrivită vârstei și abilităților celui mic (pentru început, #BaghețelePentruDegețele, piure sau alimente rezistente precum copănelele, mijlocul unui mango, ulterior, după vârsta de nouă luni, bucăți mai mici, moi, pentru care evităm forma rotundă).
- Oferirea unui exemplu propriu (a mânca alături de urmaș îl învață comportamente implicite pe care poate că nu ne-am fi gândit să le explicăm).

[1] Auria et al, Baby-led weaning: what a systematic review of the literature adds on, Ital J Pediatr, 2018; Brown, No difference in self-reported frequency of choking between infants introduced to solid foods using a baby-led weaning or traditional spoon-feeding approach, J Hum Nutr Diet, 2017; Fangupo et al, A Baby-led approach to eating solids and risk of choking, Pediatrics, 2016; Hayman et al, Special report: unintentional suffocation, foreign body inhalation and strangulation. Wellington: child and youth mortality review committee, 2013; Cameron et al, Development and pilot testing of baby-led introduction to SolidS – a version of baby-led weaning modified to address concerns about iron deficiency, growth faltering and choking, BMC Pediatr, 2015.

[2] Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics. Underlying cause of death 1999–2020 on CDC WONDER Online Database, 2021;

Chang et al, Persistence of choking injuries in children, Int J Pediatr Otorhinolaryngol, 2021.

Dar cu gagul cum stăm? Activează bucățile mai des gagul (reflexul faringian)?

Adevărul este unul simplu:

ATÂT PIUREURILE, CÂT ȘI BUCĂȚILE POT DECLANȘA
REFLEXUL FARINGIAN (GAGUL).

Singura metodă eficientă de a depăși aceste momente este să îl lași să exerseze (în siguranță).

A evita bucățile pentru că apare teama de gag/î nec este ca și cum ți-ai trimite copilul într-o vacanță de la școală. Mai devreme sau mai târziu, tot va fi nevoit să se întoarcă la ore și să își facă temele. Atunci când o va face, nu va ști cum să scrie doar pentru că este mai mare, va trece prin exact același proces de învățare prin care ar fi trecut și înainte de vacanță.

Gagul este un simplu reflex menit să îl protejeze pe bebelușul aflat la începutul diversificării. Acesta se activează atunci când corpul identifică o bucată aflată prea aproape de gât pentru confortul lui propriu. În momentul respectiv, gâtul se „închide”, iar urmașul începe să fie incredibil de zgomotos în încercarea lui de a scoate alimentele din gură prin reflexul de gag. Așa că, sunetele acelea „Îgh! Ghhhhh! Ghaaaaa!”, deși te duc cu gândul spre î nec și îți dau emoții, sunt de fapt mici soldați care luptă să protejeze urmașul de î nec.

Totodată, gagul este o metodă prin care corpul primește feedback. Orice textură nouă, dimensiune diferită sau chiar gust deosebit poate fi declanșatorul unui gag. Corpul percepe experiența drept un lucru necunoscut și încearcă să ajute urmașul să scape de ea. Aici intervin sunetele „Bleeee ghhhhh îghh!”. Cu timpul, organismul înțelege că se află în afara oricărui pericol, punctul sensibil care declanșează gagul se deplasează într-o zonă accesibilă mai greu, iar urmașul deprinde abilitățile de care are nevoie pentru a mânca... fără a te speria.

Dacă este să înțelegi un singur lucru despre gag, acela ar fi:

GAG = PROTECȚIE.

Acesta este și lucrul pe care vrei să îl transmiți urmașului după un astfel de episod:

- „Era doar mâncare.”
- „Sunt aici, ești în siguranță.”
- „Data viitoare când bucata este prea mare, poți să o scuipi pur și simplu.”
- „Te-ai descurcat foarte bine.”

Lucruri pe care vrei să eviți să le transmiți urmașului după un astfel de episod:

- „Mâncarea e periculoasă.”
- „Și eu m-am speriat! Nici nu știam cum să reacționez.”
- „Nu te descurci deloc singur. De acum, fac eu asta pentru tine.”
- „A fost groaznic. Mi-e teamă de momentul în care se va întâmpla data următoare.”

Cum poți reacționa în cazul inofensivului gag:

1. Așa cum ai vrea să reacționeze și bebe. Păstrează-ți calmul și îi vei transmite și lui aceeași stare de calm.
2. Încurajează-l verbal, coborâră sub nivelul tăviței lui (pentru ca el să nu privească în sus spre tine). Spune „Aaaaa!” în timp ce scoți limba și pui palma ta sub bărbia lui (un mod eficient și rapid de a-l învăța să scuipe bucăți mari).
3. Dacă pare să dureze mult gagul, evită să scoți mâncarea din gura lui cu ajutorul degetelor, o poți împinge spre gât. Apleacă-l puțin spre înainte pentru a-l ajuta să scuipe.
4. Oferă-i puțină apă după ce a trecut episodul.

Cum poți reacționa pe termen lung:

1. Lasă-l să se joace cu o periuță de dinți pentru copii sau jucării speciale pentru dentiție și lasă-l să le roadă în voie.

Acest exercițiu ajută cu desensibilizarea butonului de gag aflat pe limba urmașului. Pe măsură ce va „peria” acel loc, limba lui va fi mai puțin reticentă față de acele noi texturi care provoacă sunetele de coșmar pentru părinți.

2. Lasă-l să ronțăie alimente tari (copănele fără prea multă carne, sparanghel, pâine prăjită, bucăți mari de mango, un știulete de porumb cu boabele tăiate, coaste fără carne).

Exercițiul acesta îl va ajuta să tolereze noi experiențe senzoriale. Pe românește, nu se mai sperie gura lui când intră tot felul de alimente noi cu gusturi și texturi diferite acolo.

3. Lasă lingurița încărcată la îndemâna urmașului.

Da, în felul acesta va mânca și pe cont propriu (ai și tu timp pentru farfuria ta), dar important aici este că îi oferi experiența completă. Spre deosebire de momentul în care îl hrănești tu, atunci când o mânuiește urmașul, lingura e ronțăită pe toate părțile.

4. Ai observat că toate sfaturile încep cu „lasă-l”? Asta pentru că, unul din cele mai eficiente sfaturi este acela de a-l lăsa pur și simplu. Gagul este un reflex, iar urmașii îl pot gestiona singuri în majoritatea cazurilor.

Dar să revenim la întrebarea noastră după această lungă și necesară paranteză: gagul – apare mai des în cazul bucăților?

Ei, bine, pentru început, răspunsul este „da”. Bucățile pot provoca mai multe sunete neașteptate la început de diversificare, însă acesta este doar semnul evoluției urmașului. Piureurile, deși provoacă episoade mai puține la început, odată oferite pe termen lung, pot conduce la apariția unei sensibilități mai mari și, implicit, a unor episoade mai dese și mai agresive de gag [3].

Gata? Renunțăm de tot la piureuri? Nu neapărat. Le poți oferi la începutul diversificării, ocazional și pe parcurs, însă ține cont de faptul că după vârsta de 8/9 luni, bucățile ar trebui să se afle pe tăvița urmașului.

[3] Fangupo et al, A Baby-led approach to eating solids and risk of choking, Pediatrics, 2016

Am trecut prea repede peste posibilitatea de a se îneca. Cum se poate întâmpla să ajungă în situația asta și cum putem contribui noi, părinții, pentru a preveni un astfel de episod?

Oamenii se pot îneca în timp ce mănâncă. Vreau să lăsăm acest adevăr aici încă de la început pentru că el nu trebuie să ne sperie, însă trebuie să ne motiveze să ne documentăm temeinic. Există într-adevăr anumite alimente cu risc crescut de înec, însă un al doilea adevăr este faptul că urmașii noștri pot trece printr-un astfel de episod cu orice preparat. În cazul înecului, un cumul de factori poate crește riscul și astfel, chiar dacă eviți toate alimentele semnalete, riscul să rămână de fapt unul crescut.

Factori care cresc riscul de înec:

- copilul este lăsat nesupravegheat în timp ce mănâncă;
- consumul alimentelor în timp ce merge, aleargă, sare sau se deplasează în alte moduri;
- poziția necorespunzătoare (aplecat spre înapoi, cu capul în jos, culcat);
- râde cu capul pe spate, țipă, plânge isteric în timp ce are mâncare în gură;
- consumul alimentelor într-un mod inconștient (copilul este concentrat la o anumită jucărie, deschide gura mecanic în timp ce este hrănit de o altă persoană);
- păstrarea alimentelor în gură după ce masa s-a terminat (mulți urmași lasă bucăți mestecate în obraz, bucăți care în timpul somnului pot fi înghițite incorect);
- oferirea alimentelor într-o formă nepotrivită pentru vârsta și abilitățile urmașului.

Totuși, cum apare mai exact înecul?

Îți explic mai întâi cum înghite un organism sănătos, dezvoltat normal. Limba este cea care ajută mâncarea să se deplaseze în lateral, acolo unde poate fi mestecată corespunzător cu ajutorul molarilor (dacă există), dar și cu ajutorul gingiei în cazul bebelușilor noștri. Rolul limbii continuă pentru că ea este cea care ajută mâncarea mărunțită să se deplaseze apoi spre gât, de unde este înghițită.

Un mic capac, epiglota, se așază în acel moment pe canalul prin care aerul circulă spre plămâni, traheea, mâncarea fiind astfel dirijată pe un al doilea canal, esofagul, cel care o conduce spre stomac.

Cum apare înecul? E totul din vina capacului ăsta: fie se închide prea târziu, caz în care obiectul intră pe canalul greșit (trahee), fie se închide prea devreme, caz în care obiectul se blochează în zona faringelui.

Hmm... deci dacă acest capac ar funcționa corespunzător înecul ar putea fi prevenit? Da. Dacă alimentele sunt consumate conștient, iar factorii de risc de mai sus evitați, epiglota și-ar îndeplini funcția, iar noi am putea să ne privim insistent urmașul în timp ce stă la masă, cu mai multă liniște în suflet.

Partea și mai frumoasă?

Laptele nu este înghițit așa.

Limba bebelușului se transformă într-o pâlnie cu rol de conductă pentru lapte. Odată „capturată” hrana, aceasta face o serie de mișcări asemănătoare unor valuri, cu ajutorul cărora laptele se deplasează spre gât, acolo unde este înghițit. Din nou, epiglota va îndeplini același rol, acela de a bloca traheea și de a permite transportul în siguranță către esofag.

Pentru că piureurile au o textură moale, uneori aproape lichidă (în funcție de modalitatea în care au fost preparate), de cele mai multe ori, urmașii noștri le înghit folosind cea de-a doua metodă, cea specifică laptelui. Prin urmare, chiar dacă oferi piureuri o perioadă îndelungată de timp, în momentul în care începi să oferi bucăți, el va trece prin același proces de învățare, indiferent de vârsta la care îl începe.

Așa că, pregătește-te pentru concluzia logică:

O metodă eficientă pentru a minimiza riscul de înec este să îi oferi, într-o formă potrivită vârstei, șansa de a exersa abilitățile – a mușca, a mesteca și a înghiți corect. Chiar dacă alegi să începi cu piureuri, lasă-l să își pună maxilarul în acțiune atunci când roade lingurița. Chiar dacă oferi în continuare piureuri, lasă-l să exerseze cu alimente rezistente (copănele, coaste, pâine prăjită, ceapa verde, sparanghel etc), chiar dacă îți este teamă, înțelege că evitând bucățile nu minimizezi riscul de înec, dimpotrivă, îl faci să crească.



Bine, bine. Ofer bucăți. Dar care sunt bucățile „sigure”?

Pentru început, ține cont de lista alimentelor cu risc crescut de înec (nu le evităm până la căsătorie, le oferim însă sub atentă supraveghere și doar în condițiile în care urmașul a demonstrat că stăpânește bine arta mușcatului, mestecatului și a răbdării):

- alune, nuci și alte fructe cu coajă tare
- alimente în forma unor boabe (afine, mazăre, struguri, stafide)
- bezele, jeleuri, caramele
- boabe de porumb
- bomboane tari (inclusiv guma de mestecat)
- carne consumată în bucăți mari (situația în care se adună o cantitate prea mare în gură pentru a putea fi înghițită cu ușurință)
- cașcaval sau brânzeturi tari (spre exemplu, mozzarella în forma unui cilindru tare)
- chipsuri, covrigi tari, biscuiți
- creveți
- hot dog, mezeluri cu formă rotundă
- mere crude
- miezul de pâine
- morcovi cruzi (în special morcovi baby)
- popcorn
- pufuleți
- unt de arahide oferit în lingură
- alte alimente cu formă rotundă, alunecoase sau prea tari pentru a fi gestionate ușor.

În ceea ce privește forma alimentelor, pentru începutul diversificării, oferă bebelușului tău următoarele tipuri de texturi și forme sigure:

1. Baghetele pentru degetele – alimente gătite, moi, lungi cât un deget, groase cât două, pentru care evităm forma rotundă. Baghetelele sunt ușor de prins de mâinile celor mici, iar textura moale permite gingiei să zdrobească imediat alimentul. Exemple: cartof dulce, dovleac plăcintar, dovlecel, morcov, broccoli, conopidă, cartof alb, vânăta, omletă pregătită într-o formă subțire (alergen).
1. Alimentele Profesor (alimente rezistente) – o selecție de alimente tari chiar și după gătire, sigure, care ajută bebelușul să învețe mai multe despre a mușca, a mesteca și despre limitele propriei guri (folositor în cazul în care urmașul îndeasă foarte multă mâncare în gură). În plus, această categorie îi poate ajuta și cu desensibilizarea gagului sau cu îmbunătățirea răbdării în scaun.

Exemple: pâinea prăjită (alergen), copănele de pui (scoate pielea, capetele osului, osul mic și lasă câtă carne consideri potrivit pentru aptitudinile bebelușului tău), coaste (verifică să nu existe bucăți de os care să se rupă ușor și păstrează carne în cantitate mică), mijlocul unui mango, știulete de porumb (taie-l rondele de aproximativ 3-4 centimetri pentru a-i permite urmașului să îl prindă mai bine în mână), sparanghel (pentru a evita forma rotundă, taie-l pe lung), ceapa verde.

3. Piure, mâncare pasată – dacă ai hotărât să începi cu piureuri sau să oferi și piureuri, atunci profită de această textură și introdu o gamă de alimente bogate în nutrienți. Pentru a-l ajuta pe urmaș să își exerseze independența, preîncarcă lingurița și las-o la îndemâna lui.

4. Jumătăți de fructe mari, moi – mărul și para le poți găti și apoi servi în jumătăți pe tăvița urmașului. Piersicile, prunele, nectarinele sau alte fructe mari, coapte bine în așa fel încât să fie moi, le poți oferi de asemenea tăiate în jumătate.

Pe măsură ce urmașul crește și începe să prindă din ce în ce mai rar cu ajutorul palmei (prindere palmară), trecând la a ridica obiecte mici cu ajutorul degetului mare și al degetului arătător (prinderea pensetă), felul în care alimentele îi sunt prezentate se modifică și el. În jurul vârstei de 9 luni, vei observa faptul că bebelușul este pregătit pentru următoarele:

1. Boabe mici, aplatizate – mâncarea în forma aceasta (mazăre, boabe de porumb, afine, năut) prezintă un risc crescut de înec. În plus, dacă vorbim despre autodiversificare, bucățile atât de mici vor provoca frustrare bebelușului care se va chinui să le ridice de pe tăviță. În jurul vârstei de 9 luni, urmașul dobândește însă treptat abilitatea de a le prinde. Aplatizează-le cu ajutorul unei furculițe pentru a le oferi o formă sigură și lasă-l să exerseze.
2. Boabe mari, tăiate pe lung – pentru că forma rotundă este cea pe care vrem să o evităm, poți începe să oferi și alimente în forma unor boabe mari (roșii cherry, struguri, afine mari, cireșe), însă tăiate sferturi pe lung. Evită să le oferi simple jumătăți, întrucât riscul de înec este în continuare crescut.
3. Bucăți mai mici – baghețelele pentru degetele își pot modifica în această perioadă forma. Poți începe să le tai în bucăți mai mici, potrivite cât pentru o gură. Evită în continuare forma rotundă
4. Felii subțiri – și forma jumătăților de fructe poate fi schimbată în această perioadă. Merele, perele, prunele și altele asemenea, le poți oferi tăiate felii subțiri.

Pe măsură ce urmașul crește și își dezvoltă abilitățile necesare la masă, farfuria lui începe să semene din ce în ce mai mult cu a noastră. Țin să îți amintesc acest lucru, pentru că ne putem concentra destul de mult pe gânduri precum „Cum pot să modific alimentele pentru a fi sigure?” și să uităm că vine o vârstă când farfuriile lor au aceleași bucăți ca ale noastre.

Cronologia texturilor

Deși fiecare urmaș evoluează în felul său propriu, las în continuare un mic ghid care să te conducă printr-o succesiune naturală a texturilor. Poți folosi ideile care urmează pentru a te inspira atunci când îți privești copilul și te întrebi „Oare este momentul potrivit să îi ofer un măr întreg?” (tabelul este preluat din cartea *Nu mănâncă și alte provocări întâlnite în diversificare*).

Piureuri blenduite fin Piureuri pasate atent Piureuri pasate grosier	În jurul vârstei de 6 luni, până la cel mult 8 luni, uleterior parte dintr-o dietă variată	Curiozitate crescută, poziție bună în scaunul de masă, stare de sănătate favorabilă.
Baghetele pentru degetele	În jurul vârstei de 6 luni, până la 9/10 luni, ulterior parte dintr-o dietă variată	Prinde cu ajutorul întregii palme alimentul (unește degetele cu podul palmei). Adesea îl strivește înainte de a-l duce spre gură.
Boabe mici, aplatizate Boabe mari tăiate sferturi	În jurul vârstei de 8/9 luni, până în momentul în care vrei să îi oferi ocazia să exerseze cu alimentele netăiate	Începe să prindă lucruri cu degetul mare și degetul arătător.
Bucăți cu texturi diferite ușor de strivit între degete	În jurul vârstei de 6 luni, ulterior parte dintr-o dietă variată	Dornic să ridice bucăți de pe tăviță, le poate duce la gură. Nu nimerește întotdeauna din prima și nici nu rupe mereu bucăți cu gingia.
Alimente tari cu risc de înec scăzut dacă sunt oferite într-o formă sigură (pepene)	După introducerea baghetelelor sau a bucăților cu texturi variate	Gestionează bine bucățile moi, mestecă, nu înghite fără a zdrobi bine bucata.
Alimente tari care se pot desprinde în bucăți cu risc de înec crescut (măr)	După vârsta de 18-24 de luni, după momentul apariției primilor dinți, într-un cadru sigur (supravegherea adulților, bebe stă pe loc)	Poate mușca bucăți mici, le mestecă atent, știe să scuipe.

Alimente mici, tari
cu risc de înec crescut
(nucile)

După vârsta de 24 de luni,
după apariția primelor
măsele, într-un cadru
sigur (supravegherea adulților,
bebe stă pe loc).

Este receptiv la a mușca
alimente ținute cu mâna
ta, mestecă atent, știe
să scuipe.

Alimente moi cu
risc de înec crescut
(pâinea)

După introducerea în siguranță
a bucăților și a diferitelor
texturi. Până în acel moment,
le poți servi cu încredere
într-o formă care minimizează
riscul de înec).

Înghite bucățile doar
după ce le mestecă bine,
gestionează cu succes
gagurile.

Alimentele în forma
lor nemodificată

Amintește-ți întotdeauna
faptul că scopul este trecerea
de la texturile inițiale la
alimentele în forma lor, așa cum
o servim noi zi de zi.

Urmașul gestionează foarte
bine alimentele în forma
lor modificată, este curios
față de alimentele din
farfuria adulților.

Te rog un singur lucru: atunci când faci trecerea de la o textură la alta,
încearcă să nu grăbești inutil procesul. Da, recomandarea de a aștepta
până la vârsta de 5 ani pentru a introduce anumite alimente nu este întotdeauna benefică,
însă nici să ne grăbim doar ca să bifăm alimente de pe listă nu ajută.
Ascultă-ți urmașul, ascultă-ți instinctul și abordează texturile pas cu pas.



Trecerea de la piure la bucăți

Atunci când treci de la piure la bucăți cantitatea de mâncare pe care urmașul o consumă va scădea. Este normal. Ca să consume piure, trebuia doar să deschidă gura și să repete o mișcare asemănătoare celei pe care o folosea pentru a consuma laptele. Acum trebuie să ridice, să studieze, să ducă la gură, să rupă cu ajutorul gingiilor, să împingă alimentul cu limba spre lateral, maxilarul se mișcă, limba împinge din nou bucata spre gât. Apoi trebuie să repete tot acest proces până se simte sătul? Păi el deja s-a plictisit și vrea la joacă.

E normal. Înainte de a fi despre a mânca, statul la masă este despre a te juca.

Da, cantitatea de mâncare consumată va scădea, dar dacă al tău copil se dezvoltă normal, are o greutate stabilă, sănătoasă, dacă vrei să îl ajuți să se protejeze de înec învățând cum să mănânce corect, dacă vrei să aibă un ajutor în ceea ce privește dezvoltarea vorbirii, dezvoltarea maxilarului și... mă mai aude cineva sau toată lumea se gândește acum la faptul că va scădea cantitatea consumată?

Știu, și noi am avut exact aceleași gânduri. Rolul nostru de părinți este să îi creștem sănătoși și fericiți. Cum am putea face asta dacă nu mănâncă atât cât au nevoie să mănânce?

Doar că... problema noastră nu este că nu ar mânca atât cât au nevoie, ci că nu mănâncă atât cât am vrea noi să mănânce. Știu că uneori poate fi o provocare, dar începe tranziția de la piure la bucăți cu următorul pas:

Acordă-ți o săptămână în care să te concentrezi pe alte aspecte în afară de cantitate. Timp de o săptămână, în timpul fiecărei mese și după fiecare masă, vorbește despre unul din următoarele lucruri:

- Ce alimente noi/diferite ați încercat;
- Ce gust/textură/miros/aromă te-a surprins la preparatele pe care le-ați consumat;
- Un lucru amuzant/drăguț pe care urmașul l-a făcut în timpul mesei și care ți-a adus zâmbetul pe buze.

Cât despre cantitate, amintește-ți asta: **timp de o săptămână eu stabilesc ce servește urmașul și cu ce atitudine vin eu la masă, iar el hotărăște cât mănâncă.**

De atât e nevoie pentru a realiza că numărul lingurițelor nu e la fel de important cum este atmosfera la masă și a-l învăța pe urmaș să mănânce doar cât are el nevoie să mănânce.



Planuri de tranziție

1. Fă-o. Pur și simplu, fă-o!

Știi deja care sunt bucățile sigure, știi ce este înecul, gagul și cum să reacționezi. Poți privi momentul drept un restart al diversificării. O nouă zi, o nouă tăviță, iar pe tăvița aceasta se găsesc bucăți.

2. Mai întâi a fost piureul

Piureul și bucățile stau pe tăvița celui mic încă de la începutul mesei. Tu îi poți oferi, așa cum făceai și până acum câteva linguri de piure, încurajându-l să exploreze și pe cont propriu. Îi poți lăsa lingurița preîncărcată la îndemână, îi poți lua piureul după câteva guri și apoi să îi direcționezi atenția spre bucăți. Oferă-i câteva lingurițe de piure, apoi mâncați împreună același fel de mâncare. Propriul exemplu este cea mai eficientă metodă de a-i stimula curiozitatea.

Limitează însă cantitatea de piure odată ce ai luat decizia tranziției către bucăți. Stomăcelul lor este destul de mic, iar dacă al lui va fi plin, îi va lipsi motivația necesară pentru a explora. Pe măsură ce mesele trec, redu din ce în ce mai mult numărul lingurițelor oferite de tine.

Pentru a privi obiectiv implicarea ta, poți stabili un număr de minute în care tu îl hrănești și să diminuezi acest interval orar cu timpul (spre exemplu, în prima săptămână îl poți hrăni 10 minute, apoi 8 minute, 6, 4, 2, până când mâncați separat, dar împreună).

3. Pas cu pas, ne bucurăm de drum.

Bucățile stau în continuare pe tăviță, chiar dacă tu vei continua să îl hrănești. Stabilește-ți anumite limite temporale în care să faci trecerea de la piure pasat fin, la piure pasat cu furculița, piure pasat foarte puțin cu furculița, bucăți mici, mărunțite, bucăți.

Exceptând situațiile în care textura preparatului este de așa natură (exemplu – supă cremă, iaurtul), stabilește-ți să continui trecerea prin texturi. Odată ce a trecut termenul stabilit de tine, nu te vei mai întoarce la obiceiul texturii anterioare.

Spre exemplu, poți stabili ca în fiecare zi de luni să faci trecerea la următorul pas. În mai puțin de o lună, piureurile nu vor mai fi textura principală a mesei și poți începe să îl încurajezi pe urmaș să își dezvolte independența la masă hrănindu-se singur.

Planuri de tranziție

4. Întărcare blândă

Pentru început, dai un restart diversificării și începi fiecare masă cu bucăți. Apoi, exact așa cum ai făcut probabil și cu laptele în momentul în care ai simțit că este momentul să renunți la anumite mese de lapte, oferi piure în completare.

Cum faci asta? În cadrul primei săptămâni, poți oferi piureul chiar la masă. Atunci când vezi că răbdarea începe să se termine, oferi la finalul mesei preparatul așa cum ai făcut-o și până atunci.

Cea de-a doua săptămână vine cu schimbări. Piureul are nevoie de timp ca să vină în completare. Încercăm în acest moment să schimbăm percepția ta și a urmașului conform căreia piureurile sunt mâncare, bucățile sunt pentru joacă. Dacă în prima săptămână lași să treacă 5-10 minute până să vă așezați din nou la masă și să îi oferi piure, ulterior timpul de așteptare crește la 20/30 de minute.

Vei vedea că, pe măsură ce învață să mănânce singur bucăți, apetitul pentru piure va scădea oricum, iar nevoia completării mesei va dispărea.

5. Știi ceva? Noi rămânem la piure!

În regulă. Pentru unele familii, scăderea cantității de mâncare nu este o opțiune, așa că las aici și varianta aceasta.

Oferă-i în continuare piure, dar alege preparate cu o textură mai groasă, preîncarcă lingura și las-o la îndemâna lui. Cu mișcări blânde, punând mâna ta peste a lui, îl poți învăța cum să ia singur piure din castron. Folosind metoda aceasta, îi hrănești apetitul pentru independență, înainte de a-i prezenta bucățile.

Când ești pregătit să faci trecerea spre următoarea textură, poți începe cu o singură masă, ideal prânzul. Pe măsură ce te simți confortabil cu felul în care prânzul se desfășoară, poți alege următoarea masă la care să oferi bucăți.



A venit momentul să facem un mic test. Ai citit totul despre înec, despre gag, despre cum poți oferi bucățile. Ai fost răsfățat cu răbdare, cu explicații atent pregătite și cu înțelegerea de care numai un părinte care a trecut prin aceste momente poate da dovadă.

Ești cu siguranță pregătit să faci trecerea spre o hrănire independentă a urmașului tău, una în care tu rămâi însă lângă el, ca prieten alături de care să iei masa este o bucurie.

Și acum testul. La începutul acestor discuții, ți-am scris faptul că îmi doresc ca până la final tu să afirmi:



„Pot să ofer și știu cum să ofer copilului meu atât piureuri, cât și bucăți. Mai mult, sunt incredibil de relaxat și încrezător în timp ce fac asta.”



Poți să spui asta?

Da? Perfect. De acum vă urez poftă bună împreună!



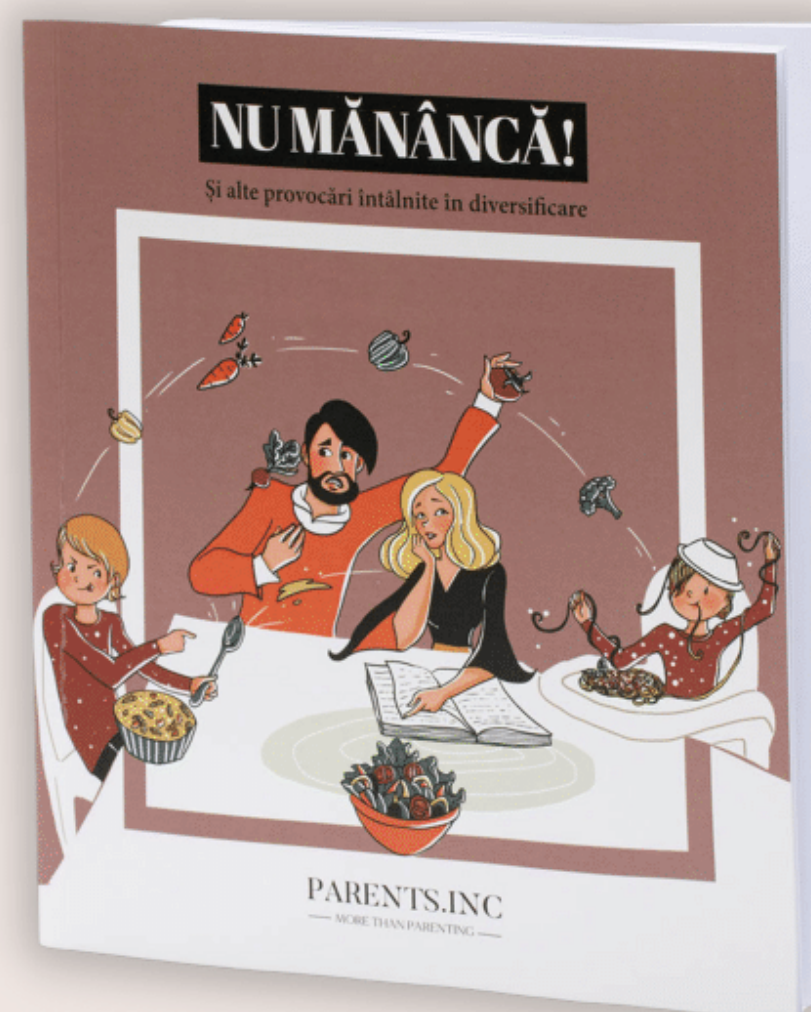
**Cu drag,
Amalia,
mama PARENTS.INC**



CARTEA

Diversificarea Moderna

SIMPLĂ, EFICIENTĂ, DISTRATIVĂ! MANUALUL ATOTCUPRINZĂTOR DESPRE DIVERSIFICAREA ALIMENTAȚIEI BEBELUȘILOR.



CARTEA

Nu mănâncă si alte provocări întâlnite în' diversificare.

SOLUȚII SIMPLE, EXPLICAȚII ȘI RELAXARE ÎN FAȚA PROVOCĂRILOR ÎNTÂLNITE LA MASĂ.



AGENDA

Noi ce mâncăm anul acesta?

ASISTENTUL TĂU PERSONAL CARE TE AJUTĂ SĂ ORGANIZEZI MESELE FAMILIEI.



GHIDUL

Diversificarea moderna- Principii, sfaturi si idei distractive

O LECTURĂ RAPIDĂ DESPRE DIVERSIFICARE ȘI ALIMENTE PLINE DE NUTRIENȚI.