

Eksplòre manje a...nan fason tibebe a!

Kòmanse sèvi manje li kapab pran
a men apati 8 jiska 12 mwa.



Moman an rive pou gen yon bèl chanjman

Sa pa gen twò lontan ou vini ak tibebe ou a sot lopital. Se te yon bèl avanti! Tibebe w la travèse kèk chanjman ki vrèman dramatik - chanjman ki rive akòz san okenn dout akòz yon bon alimantasyon ak bon jan doz lanmou. Li pa yon sipriz de (2) eleman esansyèl sa yo se baz abitud ki bon pou lasante ou pral pwofite tout lavi w.

Men kèk kesyon manman yo poze souvan sou fason pou bay ti bebe ki pi gran yo manje:

Èske tibebe mwen an ka manje poukont li?

Gen chans pou tibebe w la reponn kesyon sa a deja! Li pwobableman kòmanse mete bagay nan bouch li, epi li ka rive jwenn kiyè sa a. Pran pasyans epi atann li fè dezòd, men èske se pa yon bon bagay lè w vle tibebe w la endepandan? Apre sa, lè w pran plezi ak manje l ede tibebe w la jwi manje epi devlope lòt konpetans.

Èske gen nenpòt manje tibebe mwen an pòka ka manje?

Kenbe nan lespri w tibebe yo souvan vale manje san yo pa moulen oswa "fè l mou". Ou ta dwe evite bay manje sa yo paske yo ka lakòz tibebe w la toufe: nwa, pòpkòn, grenn, chips, fwi sèk tankou rezen chèch, manba, kib fwomaj, rezen, òtdòg, pwa ki pa kwit ak lòt legim kri, ak sirèt difisil. Tibebe yo pa ta dwe manje siwo myèl jiska apre premye anivèsè nesans yo paske li ka genyen bakteri danjere ki ka fè yo malad.

E pou sa ki konsène lòt bò asyèt tankou diri ak nouy?

Tibebe yo renmen manje nouy natirèl ak diri blan oswa diri jòn ak dwèt yo. Lòt manje amizan epi ki bon pou lasante gen ladan l fwomaj graje, pen griye, fwi nan bwat, pwa, tofou ak ti biskwit. Sonje byen, manje ki ka parèt san gou pou ou yo, gen bon gou ak enteresan pou tibebe w la. Evite manje ki tou nan anbalaj epi trete, paske yo gen tandans ajoute engredyan tankou sik, sèl, ak / oswa prezèvatif.

E pou sa ki konsène vyann ti bebe?

Li nòmal pou sèvi menm vyann fanmi ou renmen an. Sepandan, asire w ke ou moulen oswa ou byen filange vyann lan pou anpechel toufe. Pami kèk egzanz bon manje pou tibebe ki pi gran yo nou jwenn poul mou kwit oswa kodenn, oswa ti moso boulèt oswa pen vyann.

Èske timoun ki gen 8 jiska 12 mwa pase etap sansib alèji a deja?

Non yo poko. Tibebe ak jèn timoun ka toujou gen reyaksyon alèji ak manje. Kontinye mete nouvo manje ki gen yon sèl engredyan, youn pa youn epi yon bay li yon sèl fwa chak 3 jiska 5 jou apa, pou w ka gade siy alèji epi detèmine ki manje ki te lakòz alèji a, si youn ta dwe devlope.

Ki ti goute ki bon pou sante tibebe mwen an?

Sereyal sèk, yogout, fwi mou oswa ki kwit legim, oswa fwomaj graje. Panse ak ti goute a kòm pi piti pòsyon nan manje ki bon pou lasante, nòmalman yo sèvi l nan repa, olye kòm yon manje diferan.

Èske gen nenpòt manje ki ka ede tibebe mwen an fè dan?

Lè jansiv yo sansib li souvan kalme lè yo mòde ak moulen manje sa yo: pen griye, sereyal sèk, ti biskwit, begèl nan frizè oswa yon bannann antye kale jele. Kòm toujou, pa janm kite tibebe w la pou kont li lè l ap manje. Gen kèk ti bebe ki ka moulen manje sa yo rapid, kidonk veye byen pou pa gen okenn gwo mòso manje ki kase, epi ki ka toufe tibebe w la.

Konsènan lèt bèf (lèt antye)?

Ekspè yo rekòmande lèt manman (oswa lèt pou tibebe, pou ti bebe ki pa pran tete), epi yo di pa bay lèt bèf, jiskaske apeprè premye anivèsè nesans tibebe w la pou asire l ap pran ase fè.

modèl manje

Manje maten

- 4 jiska 6 kiyè sereyal
- 2 jiska 4 kiyè fwi fen

Ti goute

- 1/4 gode fwomaj rache

Apremidi

- 2 jiska 4 kiyè legim kwit
- 2 jiska 4 kiyè pwa ki kwit

Ti goute

- Dlo nan yon gode
- Mòso pen griye oswa begèl

Nan sware

- 2 jiska 4 kiyè legim kwit
- 2 jiska 2 kiyè vyann moulen
- 2 jiska 4 kiyè fwi fen

Nan laj sa a, li pran jeneralman kat oswa plis tan nan yon jounen pou bay tibebe yo tete. Lè nou bay tibebe lèt tibebe, li pran 24 jiska 28 ons nan yon jounen. Tibebe ki pi gran yo bezwen plis manje. Lè tibebe yo kòmanse pran manje solid, bezwen yo pou lèt manman ak lèt tibebe diminye.