

# Одржувајте го вашето бебе на вистинскиот пат



## 0–17 недели

**Мајчиното млеко е најдобра исхрана за вашето бебе.**

Ексклузивно или целосно доење се препорачува најмалку во првите 17 недели.

Ако доењето не е можно, консултирајте се со здравствен работник за безбедни алтернативи.



**Научете да ги препознавате сигналите за хранење кај вашето бебе.**

Раните знаци на глад вклучуваат мрдање, барање на дојка и движења на цицање.

Кога вашето бебе е сито, може да ја сврти главата настрана, да ја затвори устата, да забави со цицањето или да засpie.

Плачењето не секогаш значи дека бебето е гладно; можеби само има потреба од смирување и поддршка!

## 17–26 недели

**Цврстата храна треба да се воведува заедно со мајчино млеко или адаптирано млеко...**



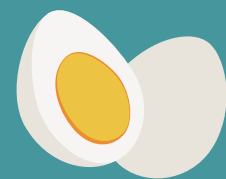
... во било кое време од 17-та недела, и треба да започне најдоцна до 26-та недела. Знаци дека вашето бебе е подготвено за воведување цврста храна се: **ставање на рацете во уста, помало оттурнување на храната со јазикот, интерес за храна, добра контрола на главата и вратот и седење со поддршка.** Бебињата се развиваат со различно темпо, а некои вештини (како јадење со прсти) се развиваат подоцна од други.

**Започнете со храни со текстура соодветна за возраста — како мазни пиреа или мека храна што може да се фати (за самостојно хранење).**

Дајте приоритет на храна богата со железо, вклучувајќи меко месо, пире од мешунки или житарки збогатени со железо. Од околу 4–6 месеци, на бебињата им е потребно железо од храната како поддршка на здрав раст и развој на мозокот.

Постепено нудете разновидна храна, вклучувајќи зеленчук (вклучително и горчливи зеленчуци), овошје и житарки, за да му помогнете на бебето да се навикне на различни вкусови и текстури. Понекогаш се потребни повеќе обиди за бебето да прифати нова храна, особено ако има горчлив вкус — затоа не се откажувајте ако бебето не ја сака веднаш.

**Воведувајте ги честите алергени намирници...**



...рано и во безбедна форма, како добро сварено јајце или путер од кикирики, освен ако вашиот здравствен работник не советува поинаку.



**НЕ додавајте шеќер или сол во храната на бебето!**



## 6-9 месеци



**Преминете кон храна со погуста, гмечена или со грутки како што бебето станува посигурно.**

Обидете се да не останете предолго само на пиреа. Кога бебето е подготвено, понудете мека храна за јадење со прсти за да го поттикнете самостојното хранење — тоа помага во развој на вештини и самодоверба. **Нудете храна со разновидни на вкусови и текстури.** Бебињата често имаат потреба од повторни пробувања за да прифатат нова храна — тоа е нормално.

**Мајчиното млеко треба да се нуди заедно со храната...**



...како главен напиток, а адаптираното млеко е следната најдобра опција. Мали количини животинско млеко може да се додаваат во храната.

**Нудете мали количини вода од отворена чаша или чаша за учење (со клун, сламка) заедно со оброците.** Како што се развиваат вкусовите, нудењето главно вода помага да се намали преференцијата за слатки пијалоци.

## 9-12 месеци



**Од околу 9-тиот месец...**

...многу бебиња можат полесно сами да се хранат, да пијат од чаша со двете раце и да уживаат во семејна храна која е прилагодена да биде мека и безбедна.

**Избегнувајте користење на животинско млеко како главен напиток пред 12 месеци.** Полномасното животинско млеко треба да се користи само ако мајчиното или адаптираното млеко не се достапни. Може да вклучите млечни производи како јогурт и сирење во исхраната.

**До 12 месеци...**



...вашето бебе треба претежно да пие од чаша наместо од шише.

По 12 месеци, кравјото млеко како главен напиток треба да се **ограничи на околу 500 ml** дневно за да не го засити бебето на сметка на по хранлива храна. Чистата вода треба да биде главниот пијалок.

**Продолжете секојдневно да давате храна богата со железо.**

## СЕКОГАШ !

- Храната треба да биде мека и соодветно исечена
- Избегнувајте овошни сокови и засладени пијалоци — шеќерите во пијалоците лесно се конзумираат, но не помагаат бебето да се засити — вода, мајчино млеко и адаптирано млеко се најдобар избор
- Следете и реагирајте на сигналите за глад и ситост кај бебето
- Избегнувајте користење на храна за смирување на плачење или пак како награда
- Научете ја разликата помеѓу задавување (што е често) и гушење (итна состојба што бара итна помош) за да го направите хранењето безбедно

