

Zahájení podávání příkrmu

Základní body

- Pokračujte v kojení podle potřeby dítěte.
- Začněte podávat 1-2 lžičky příkrmu 1-2krát denně.
- Začněte s jednou potravinou.
- Další jednu potravinu zkuste přidat asi za 3 dny (2-4 dny).
- Není rozhodující, jestli podáváte příkrm před nebo po kojení.

Kdy začít

- Pokud dítě prospívá, začněte podávat příkrm v ukončených 4 měsících (120 dnech) bez ohledu na to, zda kojíte nebo podáváte umělou výživu.
- Nepodávejte příkrm, čaje ani šťávy dítěti mladšímu než 4 měsíce!
- V počátečním období podávání příkrmu bude dítě potřebovat kojit stejně často **a** dlouho jako v období výlučného kojení - dítě se teprve učí jíst lžičkou **a** mateřské mléko je hlavním zdrojem tekutin, živin **a** energie.

Jaké potraviny

- U nás je obvyklé začínat zeleninou, aby si dítě nezvyklo hned na počátku na sladkou chuť - pak by mohlo nesladké příkrmy odmítat.
- Začínajte jedním druhem zeleniny (např. vařená mrkev, brambor), teprve vždy po 2-4 dnech přidejte další jeden druh (cuketa, dýně, baklažán, fenykl, pastinák, kořen petržele, kedluben, špenát, mangold, červená řepa, pórek, květák, brukev, kapusta, zelí). Kdyby vaše dítě některou potravinu nesnášelo, snadněji poznáte, která to je.
- Když si dítě zvykne na zeleninu, začněte do ní přidávat důkladně uvažené velmi jemně nakrájené **a** nasekané libové maso (kuře, krůta, kachna, husa, hovězí, jehněčí, králík), zpočátku asi 1 polévkovou lžící na dávku.
- Stejně postupujte u zařazování ovoce jako druhého druhu příkrmu. Začněte například banánem nebo jablkem. Pak podávejte každý nový druh po několika dnech.

Jaká konzistence, kdy, kolik a jak podávat

- Podávejte první příkrm v podobě hladké kaše.
- K prvnímu podání příkrmu si vyberte dobu, kdy je vaše dítě v dobré

náladě a vy nespěcháte.

- Není rozhodující, jestli to bude před kojením nebo po něm.
- Dítě posadte zpříma, protože vleže nemůže bezpečně polykat.
- U teplých příkrmů nezapomeňte zkontrolovat teplotu pokrmu před podáním dítěti.
- Příkrm podejte malou lžičkou, nikoliv z lahve s dudlíkem.
- Začněte podávat 1-2 lžičky příkrmu 1-2krát denně. Postupně množství zvyšujte.
- Dítěti stále ještě stačí mateřské mléko, cílem prvních asi 2 týdnů je, aby se naučilo jíst kašovitou stravu ze lžičky.
- Nabízejte příkrm tak, aby na něj dítě vidělo. Lžičku vložte na střed jazyka a lehce zatlačte - to přiměje dítě k posunu sousta horním rtem ze lžičky.
- Kojenci může nějaký čas trvat, než se naučí jak používat rty k sebrání potravy ze lžičky a jak ji posunout dozadu do úst, aby ji mohlo spolknout. Část jídla může dítě vyplivnout, to ale neznamená, že mu jídlo nechutná. Buďte trpělivá a opakujte pokusy. Učíte své miminko něco zcela nového.
- Pokud dítě jednu potravinu odmítá, nenuťte je. Další den zkuste něco jiného a pokusy opakujte.
- Na dítě mluvíte a povzbuzujete je, protože chuť jídla je nový pocit, který je může překvapit. Pochvalte je za každý úspěch.

Nedávejte, nedělejte

- Nepřislazujte - dítě si na sladkou chuť rychle zvykne a může odmítat nesladké pokrmy. Zvyk na sladké vede později k nadměrnému příjmu cukru, tedy energie, a tím k obezitě.
- Nesolte až do konce 1. roku.
- Často najdete recepty na polévky s rozmixovanými potravinami jako první příkrmy. Ty byly tradiční, když se uměle živeným dětem dával nemléčný příkrm pomocí kojenecké lahve. Kojeným dětem lahev vůbec nedoporučujeme, příkrm se má podávat lžičkou, proto polévky nejsou jako první příkrmy potřebné. Kašovitý příkrm se snadněji podává lžičkou, a protože je hustší, obsahuje i více živin v menším objemu.

Literatura: E.Kudlová, A.Mydlilová, Výživové poradenství u dětí do dvou let, Grada