

De fleste barn trenger å øve opp ferdighetene slik at tungen klarer å føre maten bakover mot svelget. Tungen til barnet er nemlig innstilt på å melke brystet eller flasken, noe som er en helt annen bevegelse enn å spise av en skje.

Når du så får barnet ditt til å spise en teskje med mat, øker du til to-tre teskjeer. Så sakte går det i begynnelsen. Skulle barnet på noe tidspunkt bli uvillig til å spise fast føde, så ta en pause noen dager før du prøver deg igjen. Tving aldri mat i barnet! Følg med hvordan barnet reagerer når du gir det mat det aldri har fått før. De første smaksprøvene bør legges til en tid på dagen da barnet er våkent, slik at du kan følge med det etter måltidet.

Teksten i denne folderen er i hovedsak sakset fra

<https://ammehjelpen.no/artikkel/75/Fast-fode>

med tekst av Tine Greve, jordmor, IBCLC og ammehjelper, og Vibeke Støbbakk Myren, ammehjelper.



Se også nyttig informasjon og tips i heftet «Mat og måltider for spedbarn» som du har fått på helsestasjon.

Husk at barnet fortsatt trenger tilskudd av vitamin D, i form av tran eller vitamin D-dråper.

Ta kontakt med oss på helsestasjonen dersom du har



Bjerkreim Helsestasjon/ Helsestasjonstjenesten i Stavanger.

Når barnet ditt er klar for mer enn melk . . .

Helsedirektorat anbefaler fullamming i 6 måneder, og deretter starte med fast føde og ha morsmelk som basis i kosten frem til 12 måneders alder.



Til barn under 4 måneder som ammes og som trenger mer melk, anbefales det å gi morsmelkerstatning. Delamming kan her være et godt alternativ.

De fleste barn vokser og er fornøyde med kun morsmelk frem til 6 måneders alder, men for noen barn kan det være nødvendig å begynne å gi annen mat tidligere. For barn eldre enn 4 måneder, anbefales det grøt eller grønnssaksmos fremfor morsmelkerstatning. Tegn på at barnet ditt trenger mer enn melk før det er 6 måneder, kan være utilstrekkelig vektøkning, at barnet virker sultent selv om det ammes hyppig, og at barnet viser tydelig interesse for annen mat.

Melk er fortsatt hovednæringen

Det anbefales at du fortsetter å amme like mye som før i den perioden når fast føde introduseres. Husk at morsmelken fortsatt skal være den viktigste matvaren for barnet, og ikke den nye maten du begynner å gi. Dette gjelder også for barn som får morsmelkerstatning. Gå sakte frem i starten.

Til å begynne med gis bare bittesmå smaksprøsjoner. Med bittesmå smaksprøsjoner menes bare å få smake på noe, f.eks. en teskje grøt, en fingertupp med litt banan på, eller suge på en fruktbit.

Hensikten er til å begynne med først og fremst å la barnet ditt venne seg til nye smaker og ny konsistens, og venne kroppen til å fordøye annet enn melk. Det er ikke meningen at du skal gi et helt måltid av den nye maten, en teskje er nok i begynnelsen!

Så lenge du ønsker å opprettholde melkeproduksjonen, er det best å gi annen mat etter at du har ammet. Fortsett å gi barnet bryst like ofte og mye som før, og introduser mat etter ammingen, eller ved helt andre tidspunkt.

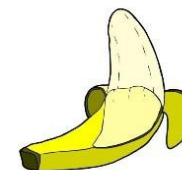
Hvilken mat skal du begynne med?

Det er ingen regel for hvilken mat du skal begynne å gi barnet ditt først. For deg som velger å mate barnet med skje, er det naturlig å begynne med tynn grøt, mosede grønnsaker eller poteter. Du kan godt blande i litt morsmelk eller morsmelkerstatning. Husk at du skal introdusere bare en matvare om gangen pga. smaksopplevelse og mulighet til å identifisere evt. reaksjoner. Nye enzymesystemer i barnets kropp skal settes i gang for å fordøye den nye føden.

Du kan selv velge om du vil bruke industrifremstilt grøt, eller lage den selv av for eksempel hirse Korn (spesielt jernrik), havre, sammalt hvete eller spesielle melblandinger beregnet til barnegrøt. Det anbefales allerede fra starten av å gi grøt som inneholder gluten fordi da er grøtmengden liten og barnet blir gradvis introdusert for gluten.

Lager du grøten selv er det gunstig å legge melet i bløt en til to timer før du koker grøten for å øke tilgjengeligheten av jernet. Dette gjelder ikke havregryn og hirseflak.

Skal grøten tilsettes melk, bør du bruke morsmelk eller morsmelkerstatning frem til 1-års alder. Morsmelken vil gjøre grøten litt tynnere utover i måltidet, dette er på grunn av enzymene i morsmelken. Enzymene hjelper barnet å fordøye måltidet, så ikke tilsett mer melblanding enn anbefalt.



Å gi grøt og mos med skje

Barnet ditt skal ikke ligge når det får mat på skje. Skjeen kan føre maten for langt bak i svelget og gi barnet kvalningsfølelser. Barnet må få mulighet til å spytte ut maten dersom det ikke får til å svelge i starten. Utviklingen av munnmotorikk gjør at barnet skyver maten ut igjen før det beveger maten rundt i munnen. Babyer er ikke motorisk i stand til selv å flytte mat fra den bakre delen av svelget og fram i munnhulen før de har lært seg å tygge.