

## תזונת תינוקות

התזונה בתקופת הינקות חשובה ביותר מאחר וזו התקופה בה מתרחשת הגדילה הרבה ביותר של גוף התינוק והעליה המהירה ביותר במשקל. רצוי להקפיד על תזונה נכונה כבר בגיל הינקות ובעת הוספת פרטי מזון לתפריט שמירה על אותם עקרונות בריאים.

מהי התזונה המומלצת לתינוקי ?

ככלל המזון המומלץ בחצי השנה הראשונה לחיי התינוק הוא חלב אם. חלב אם מספק לתינוק את האנרגיה הדרושה לגדילתם (קלוריות) ומכיל שומנים, פחמימות, חלבונים, מינרלים, ויטמינים ומים. מעבר לכך יש בחלב אם יתרונות נוספים: השמנת יתר שכיחה פחות בתינוקות הניזונים מחלב אם, חלב אם מפחית סיכון לאלרגיות, וכמו כן עוזר להפחית את שיעור הזיהומים בשנת החיים הראשונה היות והוא מכיל נוגדנים מהאם.

איך אפשר לדעת שהתינוק אכל מספיק ?

במקרים רבים נדמה לאם שהילד לא אוכל מספיק, אולם בד"כ ניתן לסמוך על מנגנון רעב-שובע של התינוק. מעקב משקל גדילה אשר מצביע על עליה תקינה במשקל ובשאר המדדים יעיד על תזונה מספקת. ככלל עליה של 200 גרם לשבוע בחדשי החיים הראשונים מעידים על תזונה מספקת. כלל אצבע נוסף הוא הכפלה של משקל הלידה בגיל 4-5 חודשים מהווה סימן לעלייה טובה במשקל.

באיזה גיל מותר להוסיף מוצרי מזון נוספים לתפריט ?

עד גיל 6 חודשים צריך התינוק תזונה המורכבת מחלב אם או פורמולה בלבד. אין צורך בתוספות כגון תה, מים או משקאות אחרים. מגיל 6 חודשים נעשיר את התפריט כפי שיפורט בהמשך.

במה להאכיל תינוק שאינו יונק ?

תינוק שאינו יונק יקבל פורמולה חלבית על בסיס חלב פרה- ולא פורמולה צמחית על בסיס סויה. קיים בשוק מגוון של פורמולות מחברות שונות. חלק מהפורמולות מתהדרות בתוספות מיוחדות לפורמולה כגון נוקלאוטידים או LC-PUFA- לא ידוע עדיין בוודאות על יתרון או יעילות מיוחדת של תוספים אלו.

האם ניתן להשתמש בפורמולה צמחית על בסיס סויה ?

ככלל פורמולות צמחיות אינן מומלצות לרוב הילדים. הן מתאימות לילדים שרגישים לחלבון מחלב פרה (כ- 4% מהילדים בלבד). פורמולות אלו אינן מכילות מספיק כולסטרול הדרוש לתינוק המתפתח, כמו כן ספיגת הסיידן בהן נמוכה יותר, הן מכילות כמות גבוהה יחסית של פיטואסטרוגנים- חומרים הדומים להורמונים המגיעים ממקור צמחי. לכן אין לתת לתינוקות פורמולה על בסיס סויה ללא סיבה רפואית מצדקת.

מה ניתן לתת לתינוק הסובל מפליטות מרובות ?

בילד שפולט כמויות מזון גדולות וכתוצאה מכך אינו עולה היטב במשקל ניתן לתת פורמולה כגון אנפמיל AR- פורמולה חלבית אשר מסמיכה מאוד בקיבה- וכך אם תתרחש פליטה כמותה תהיה קטנה יותר. כמו כן ניתן להסמיך את הפורמולה, לנסות לשים את התינוק בסל קל כשראשו כלפי מעלה ולתת ארוחות קטנות יותר על מנת למנוע פליטות. קיים תכשיר הנקרא גביסקון או אלגיקל המבוסס על אצות הניתן אחרי כל ארוחה ומפחית את עצמת ותדירות הפליטות.

האם צריך להוסיף ויטמינים לתזונת התינוק ?

בהתאם להמלצות משרד הבריאות מוסיפים טיפות ברזל החל מהחודש הרביעי לחיים (עוד על כך בפרק על חסר ברזל בילדים). כמו כן מומלצת תוספת של ויטמין D החל מהחודש הראשון.

במה ניתן להעשיר את תפריט התינוק ?

כאמור עד גיל 6 חודשים אין צורך בתוספות שונות לתפריטו של הילד. ככלל ניתן להוסיף ירקות מבושלים ופירות החל מגיל 4 חדשים.

בגילאי 6-9 חודשים ניתן להוסיף דייסות, ירקות, פירות, בשר, מים. ככלל אין צורך להוסיף דייסות בתינוק שעולה היטב במשקל מחשש להשמנת יתר. כל סוג מזון חדש ניתן בכמות קטנה ונגדיל בהדרגה. כל מזון חדש ניתן בנפרד. אוכל מוצק כמו פירות וירקות טחונים ניתן בכפית ולא בבקבוק.

מגיל 9 חודשים ניתן להוסיף גם ירקות כמו קטניות וברוקולי, דגנים ומוצרי מאפה, גבינות ומוצרי חלב. ניתן לתת חלמון ביצה (ולא חלבון).

מגיל שנה ניתן גם להוסיף לתפריט ביצים מלאות, דגים, בוטנים (במבה), דבש- כמובן בכמות מתאימה.

המשקה המועדף לילדים מעל גיל 6 חודשים כתוספת הוא מים. רצוי לא להמתיק את השתיה- שימוש בסוכר גורם להעדפת טעם מתוק ולהשמנת יתר.