



## Cîteva sfaturi mamei privind alimentația sugarului



Laptele matern este cel mai important aliment de la începutul vieții și pînă la diversificarea alimentației. El asigură o hrană perfectă și este singurul aliment care satisface toate nevoile de creștere și dezvoltare ale copilului. Alăptează bebelușul numai la sîn – va fi sătul și mulțumit. O regulă pe care o va impune chiar bebelușul, e să-l hrănești la dorința lui, la orice oră de zi sau de noapte.

Pentru a-i oferi bebelușului lapte de calitate e necesar să te alimentezi rațional, zilnic consumînd: brînză de vaci, iaurturi, lapte, carne, grăsimi. Consumă cît mai multe fructe și legume proaspete - vitaminele se transmit prin lapte. Folosește nu mai puțin de 1,5-2,0 litri de lichid pe zi, inclusiv lapte, compot, sucuri, ceaiuri din plante. Iar pentru a avea un copil inteligent – consumă numai sare iodată! Reține: deficitul de iod afectează creierul copilului.

**Copiii alimentați la sîn nu au nevoie de apă. Nu uita: un copil normal nu trebuie să primească nimic altceva în afară de laptele matern timp de aproximativ 6 luni.** Dacă crezi că copilului îi este sete, bea mai multă apă și alăptează mai des.

La vârsta de 6 luni împlinite, pe lîngă laptele matern, toți copiii trebuie hrăniți cu alimente complementare: pireuri de legume, terciuri și supe consistente, fructe

proaspete mărunțite, brînză de vaci, și alte produse potrivite vârstei. **Înainte de a introduce alimentația complementară consultă medicul de familie!**

### Reguli de introducere a complementului:

- Continuă să alimentezi la sîn;
- Dă-i copilului alimente complementare doar după alăptare;
- Introduce cîte un aliment nou în cantități mici. Oferă-i alimente noi doar cînd este în dispoziție bună, nu este prea obosit sau prea flămînd;
- Nu introduce un alt aliment pînă cînd copilul nu se obișnuiește cu cel precedent (cel puțin 5 zile);
- Hrănește copilul doar cu lingurița. Pune pe limba copilului o cantitate mică (aproximativ o jumătate de linguriță);
- Ai răbdare pînă copilul se va obișnui cu consistența și gustul alimentului propus;
- Niciodată nu-i da alimente semisolide din sticlută și cu biberonul;
- Utilizează-rezervează un set special de veselă pentru copil. Hrănește copilul doar din veselă curată;
- Pregătește cantități mici de mîncare pentru copil. Aruncă rămășițele de mîncare. Nu reîncălzi alimentele rămase de la masa anterioară!
- Niciodată nu-i oferi copilului hrana rumegată de tine! Astfel se transmit mai multe boli/agenți patogeni, care provoacă faringitele, amigdalitele, caria dentară etc.
- Hrana (supe/pireuri, terciuri) trebuie să fie consistentă și în niciun caz diluată sau excesiv de apoasă.
- La prepararea hrănilor copilului folosește doar sare iodată. Fără iod creierul copilului nu se va dezvolta normal.



### Cînd începi alimentația complementară dă-i hrană de felul:

- Pireu din cartofi, morcov, sfeclă roșie, bostan, dovlecei, la care se adaugă ulei vegetal, ficat de pasăre, carne sau gălbenuș de ou mărunțite;
- Terci consistent din hrișcă, ovăz, orez, porumb sau griș, cu unt;
- Chefir, lapte acru, iaurt, brînză de vaci, pîine;
- Fructe proaspete mărunțite (de exemplu mere, cireșe (fără sîmbure), caise).