



Muscatul si mestecatul la bebelusi

6-12 LUNI

ARTICOL

APR. 2, 2025

5 MINUTE

De cand a venit pe lume, bebelusul tau nu s-a hranit cu nimic altceva decat cu lapte. Atunci cand ii introduci alimentele solide, nu numai ca il ajuti sa descopere noi arome, ci si o serie de texturi diferite. Pentru el este o adevarata revolutie!

Orice forma de progres se coreleaza cu procesul de dezvoltare al bebelusului! Dupa doar cateva luni, gura lor este capabila sa faca fata si altui tip de mancare, in afara laptelui. Iata ca sunt in sfarsit gata sa descopere nu numai o serie de texturi noi, ci si o gama larga de noi arome extraordinare. Experienta este, putin spus coplesitoare si le va revolutiona intreaga viata!

Mestecatul: etapa esentiala in procesul de dezvoltare a bebelusului tau

In vreme ce **suptul constituie un reflex**, **mestecatul** reprezinta rezultatul unui **proces de invatare** care debuteaza undeva in jurul varstei de patru luni si continua pana la varsta de aproximativ un an. Iata de ce este absolut imposibil ca un nou nascut sa inghita altceva decat lapte in primele trei luni de viata.

Limba lor va scoate afara instinctiv orice alte alimente solide. Spre 4/5 luni, micutului tau i se deschide in fata ochilor un intreg nou univers si fiecare etapa din procesul de dezvoltare conduce treptat spre o noua astfel de etapa relevanta; prin comparatie, este ca si cum am vorbi de papusile Matrioska din Rusia! Mai intai, micutii descopera ca pot suge, „strange intre gingii” si pot tine un aliment in gura. Bineinteles ca nu dupa mult timp ajung sa adore toate aceste senzatii!

Doua luni mai tarziu, dezvoltarea lor la nivel psihomotor si **aparitia incisivilor** le permite sa exerseze **actiunea de mestecare**. Gratie acestei noi deprinderi, muschii obrazilor, buzele si faringele devin mai puternice. Descopera, in mod surprinzator pentru ei, faptul ca pot sfarama alimentele in gura.

Aparitia noilor gusturi la nivel personal marcheaza debutul construirii propriei imagini despre sine. Cat de curand vor fi capabili sa-si savureze mancarea in bucatele mici. Pe masura ce micutul isi perfectioneaza tehnica de mestecat, maxilarele se intind si se formeaza la propriu. Daca vei introduce treptat alimentele solide, micutul va suferi mult mai rar de infectii la nivelul aparatului auditiv, iar mai tarziu, va frecventa de mai putine ori cabinetul unui medic ortodont. Mai mult decat atat, in perioada cat invata sa mestece, bebelusul tau va invata in cele din urma si cum sa isi **tina singur propria-i lingurita** si cum sa se descurce cu o canită. Tie iti revine datoria de a-l ghida prin toate aceste etape de atingere a independentei in materie de alimentare.



**PĂRINTE
în felul tău!**
Alături de părinți de la primul pas.

Sa fii parinte nu e deloc cum te asteptai?
Suntem alaturi de tine, pas cu pas,
inca de la inceput de drum.

Afla mai multe

Cum sa-ti ajuti bebelusul intre 5 si 12 luni: prin simulare, fara a forta lucrurile sa se intample

A sosit momentul cel mare: micutul tau este in sfarsit gata sa exploreze noi orizonturi in materie de gusturi. Destul de incercat intre sentimentele de curiozitate si teama de necunoscut, micutul tau va prezenta, fara indoiala, o oarecare timiditate la inceput. Tie iti revine datoria de a respecta fiecare aceasta etapa in procesul lui de maturizare si de a nu-l forta niciodata sa incerce ceva pentru care nu este inca pregatit.

- **In jurul varstei de 5-6 luni:** ofera-i texturi sub forma de piure bine pasat , texturi fine, care sa nu difere radical de textura laptelui, pentru ca la inceput, procesul de tranzitie sa se desfasoare cat mai delicat cu putinta.
- **In jurul varstei de 7-8 luni:** inlocuieste varianta „fin” cu varianta pasat, care lasa loc de mai multa textura, sub forma de piureuri de fructe si de legume.
- **De la 9 luni in sus:** trece-l la alimente de mici dimensiuni, in bucati moi, cum ar fi pastele de tipul „alfabet”, bucatele mici de cartofi gatiti foarte bine, orezul moale, fructe si legume coapte foarte bine, etc. Continua cu carne si peste sub forma de piure, intrucat textura acestora este mult mai dificil de mestecat.
- **De la 12 luni in sus:** Mesele micutului tau pot include bucati mici de alimente de diverse marimi si consistente Zdrobeste alimentele cu ajutorul unei furculite, incercati-le impreuna cu felii de morcov copt, cubulete de sfecla rosie, mici bucati de rosie decojite, etc. Tine totusi cont de faptul ca baietelul sau fetita ta nu poate inca manca exact ca o persoana adulta. Nu forta lucrurile cand vine vorba de proteine, prin aceasta intelegandu-se carnea si pestele (3-8 lingurite pe zi), si fa o prioritate din ceea ce inseamna laptele, produsele lactate si cerealele.

Are si micutul tau un cuvânt de spus în tot acest proces?

Chiar si dacă vei urma ad-literam instructiunile dintr-un manual, micutul tau tot va vrea sa isi impuna si el punctul de vedere. Iata cateva sfaturi care sa te ajute:

- Pentru a-ti ajuta micutul viitor gurmand sa faca diferenta între mai multe texturi distincte:
- Oferă-i o parte din masa respectiva sub forma de piure si cealalta parte sub forma pasata sau în bucati de mici dimensiuni, în functie de vârsta pe care o are micutul.
- Din când în când, permite-i copilului sa-si atinga mancarea cu mainile, astfel isi va dezvolta toate simturile.
- În cazul în care micutului tau nu-i place o anumita textura: da-i răgaz cateva zile, iar apoi încearca din nou sa introduci acelasi tip de textura împreuna cu un aliment diferit.
- În cazul în care bebelusul tau refuza sa guste un aliment nou: nu-l forta sa manance. Dacă încercarea se dovedeste a fi un proces laborios, nu te grăbi. Nu transforma orele de masa într-un război emotional (evita expresii de genul „hai papa pentru mami”) sau într-o batalie a vointelor. Poate ca micutul tau are doar nevoie de o perioada un pic mai îndelungata pentru a se adapta la aceste noi realitati!

Important:

Nu aştepta prea mult până sa-l treci la alimente pasate. Dacă îi oferi prea mult timp alimente sub forma de piure, micutului tau îi va veni foarte greu sa accepte ulterior alte texturi „mai dure”.

Când treci la etapa cu mici bucatele de alimente, asigură-te ca nu sunt prea tari sau prea mari ca dimensiune. Lucrurile pot lua foarte usor o întorsatura „gresita”!