



Mancatul cu mana: urmareste lista noastra pentru autodiversificarea bebelusului

DE LA 6 LUNI

ARTICOL

NOI. 18, 2024

2 MINUTE

Te intrebi cand poti sa incepi sa introduci mancarea solida in meniul bebelusului? Majoritatea micutilor sunt gata sa incerce de la varsta de aproximativ 6 luni. Autodiversificarea, in care puiul tau incearca singur sa manance cu degetele, este o modalitate buna pentru el de a descoperi noi arome si texturi in ritmul sau. Iata cateva sfaturi pentru a-ti ajuta micutul sa-si inceapa aventura de consum a alimentelor solide.

- Oferă bebelusului bucati de mancare de dimensiuni mici, pe care le poate tine in pumn si le poate baga in gurita.
- Alege alimente care sunt usor de mestecat pentru a reduce riscul inecului.
- Evita mancarea foarte solida precum morcovii cruzi.
- Incearca sa oferi bebelusului tau o varietate de alimente potrivite varstei sale, care pot ajuta autodiversificarea. Aici putem include fructe (moi sau gatite, fara zahar adaugat), legume (fierte), oua fierte, cartofi fierti, paste, orez, taietei, leguminoase precum fasole si linte, carne, peste fara oase si batoane de branza.
- Uneori bebelusii se ineaca usor, atunci cand trec la mancare solida. Acest tip de inecare este diferit de inecul propriu-zis, asa ca este important sa stii diferentele dintre cele doua tipuri si ce sa faci in fiecare caz. Riscul inecului propriu-zis nu

este mai ridicat la autodiversificare cand bebelusul se hraneste singur cu mana, fata de hranirea traditionala cu lingura. Este indicat, insa, sa te pregatesti in cazul unui episod de inec.

- Nu lasa niciodata bebelusul sa manance nesupravegheat. Afla cum il poti ajuta sa manance cu mana aici.
- Incearca sa incorporezi in orele mesei familiei aceasta aventura alimentara a bebelusului tau.
- Pregateste-te pentru mizerie. Unii parinti considera util sa foloseasca un covoras sub scaunul bebelusului pentru a face curatenia de dupa mai usoara.
- Tine minte, este vorba despre explorare si descoperiri, asa ca lasa-ti puiul sa conduca.