• 6 ДО 12 МЕСЕЦА •

Американската академия на педиатрите препоръчва само кърмене през първите 6 месеца и продължителност на кърмането поне до 12 месеца.

ХРАНА	6 ДО 8 МЕСЕЦА	8 ДО 12 МЕСЕЦА
КЪРМА ИЛИ ОБОГАТЕНО С ЖЕЛЯЗО АДАПТИРАНО МЛЯКО	Кърмене: 3 до 5+ хранения	Кърмене: 3 до 4 хранения
	Адаптирано мляко: 700 до 950 мл	Адаптирано мляко: 700 до 950 мл, давайте в чашка
	През първата година от живота си бебетата се нуждаят от кърма или обогатено с желязо адаптирано мляко. Използвайте шишето с биберона само за кърма, адаптирано мляко или вода.	
ЗЪРНЕНИ ПРОДУКТИ	Обогатена с желязо бебешка каша или обогатена топла каша (4 до 6 с.л.) Сухар, парченца крекери или сухи зърнени закуски	Обогатена с желязо бебешка каша или обогатена топла каша (4 до 6 с.л.) Хляб, макарони, пасиран ориз, качамак или меки парченца тортия (мексиканска царевична питка)
	Давайте каши от един вид зърнени култури, например оризова, ечемичена или овесена. Избягвайте пшеничени каши до навършване на 8-месечна възраст.	
100% НАТУРАЛНИ СОКОВЕ	100% натурален пастьоризиран плодов или зеленчуков сок (максимум 240 мл)	100% натурален пастьоризиран плодов или зеленчуков сок (максимум 240 мл)
	Давайте сока само в чашка! За Вашето бебе е най-добре да получава хранителните вещества от истински плод, а не от сок. WIC предоставя бебешки плодови пюрета, закупени от супермаркетите, вместо сок, при навършване на 6-месечна възраст.	
ЗЕЛЕНЧУЦИ	Прецедени или пасирани сварени зеленчуци или готови бебешки зеленчукови пюрета, например тиква, грах, зелен фасул, моркови, спанак, сладък картоф и броколи (3 до 4 с.л.)	Сварени без подправки зеленчуци – смлени или нарязани на парченца колкото една хапка (3 до 4 с.л.)
ПЛОДОВЕ	Смачкани пресни плодове или пюрета, например банан, ябълково пюре, праскови, круши или готови бебешки плодови пюрета (3 до 4 с.л.)	Смачкани или нарязани на парченца колкото една хапка обелени пресни плодове или плодове, консервирани във вода или сок, например банани, круши, праскови и пъпеш (3 до 4 с.л.)
	Избягвайте плодовите десерти. Отстранявайте семената и костилките от плодовете.	
БОГАТИ НА ПРОТЕИН ХРАНИ	Добре сварено, неподправено, изцедено и пасирано месо или пиле или готови бебешки месни пюрета (1 до 2 с.л.) Жълтък, смлян фасул, обикновено кисело мляко	Добре сварено, нарязано на малки парченца или смляно немазно месо, пиле, риба, жълтък, обезсолено сирене, обикновено кисело мляко, селско сирене (cottage cheese) и смачкан сварен фасул (1 до 3 с.л.)

СЪВЕТИ ПРИ ХРАНЕНЕ

Избягвайте следните храни, които могат да предизвикат задавяне:

- Сурови зеленчуци (зелен грах, зелен фасул, целина, моркови)
- Цели царевични зърна – сварени или сурови
- Твърди парчета суров плод
- Цели зърна грозде, дребни плодове като малини и боровинки, череши, парчета пъпеш или доматчета "чери"
- Сушени плодове или стафиди
- Кренвирши, парчета месо нарязани на пръчици, наденички
- Жилави или големи парчета месо
- Големи парчета сирене, сирене на пръчици
- Фъстъчено масло или масло от други ядки
- Ядки
- Цели зърна фасул
- Твърди или желирани бонбони
- Бонбони маршмелоу
- Пуканки, картофен чипс, солети

Други храни, които трябва да избягвате през първите 12 месеца:

- Вечери-полуфабрикати, бекон, шунки и колбаси, кренвирши
- Пържени картофи
- Зеленчуци със сметана
- Пудинги, бисквити, бонбони, торти
- Газирани напитки, плодови пуншове и напитки, кафе или чай

Тези храни съдържат големи количества мазнини и/или захар!

Какво трябва да запомните, преди да започнете захранването с твърди храни:

- Не добавяйте сол, захар, мазнини, сосове, кетчуп или подправки към храната на бебето.
- Съхранявайте отворените бурканчета с готови бебешки храни в хладилник и ги употребявайте до 48 часа след отварянето,
- Затопляйте само количеството храна, което Ви е необходимо за всяко хранене.
- Използвайте малка чинийка, когато давате твърди храни. Не давайте храната директно от буркана.
- Започнете с малко количество. Винаги можете да добавите още храна, ако бебето Ви е още гладно.
- Изхвърлете храната, останала в купичката.
- За приготвянето на бебешки храни използвайте пасатор, цедка или уред за мелене на бебешки храни. Не е безопасно да дъвчете храната на бебето си, преди да му я дадете.
- Не давайте на бебето белтъци, преди то да навърши 1 година, поради опасността от алергична реакция.
- Не давайте на бебето мед и храни, които съдържат мед!
- От шестия-осмия месец давайте 120 до 180 мл вода дневно.
- На възраст от 10-12 месеца Вашето бебе ще може да яде повечето от храните на масата и ще започне да се учи да се храни само. Очаквайте бебето да цапа, докато се учи.

Забележка: Тези препоръки се отнасят за здрави, доносени бебета за един ден; количествата могат да варират в зависимост от конкретния случай. За допълнителна информация относно храненето на бебето, моля обърнете се към местния офис на WIC или към педиатъра на Вашето бебе. Тези указания се препоръчват от Американското Министерство на земеделието и могат да бъдат намерени в интернет на адрес www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/Infant_Feeding_Guide.html.

DHSS е работодател, предоставящ еднакви възможности и стимулиращ заетостта сред малцинствените групи Услугите се предоставят на недскриминационна основа. Алтернативни форми на тази публикация за хора в неравностойно положение можете да получите като се обърнете към Отдела по здравеопазване и услуги за възрастните в Мисури на телефон: 573-751-6204. Телефон за граждани с намален слух или говор: 800-735-2966. ГЛАСОВА ПОЩА: 800-735-2466

Яж, за Да порастеш

• РАЖДАНЕ ДО 6 МЕСЕЦА •

Американската академия на педиатрите препоръчва само кърмене през първите 6 месеца и продължителност на кърменето поне до 12 месеца.

ХРАНА		РАЖДАНЕ ДО 4 МЕСЕЦА	4 ДО 6 МЕСЕЦА	СЪВЕТИ ПРИ ХРАНЕНЕ
КЪРМА ИЛИ ОБОГАТЕНО С ЖЕЛЯЗО АДАПТИРАНО МЛЯКО		Кърмене: при нужда 8 до 12+ хранения Адаптирано мляко: от 0 до 1 месец – 400 до 700 мл от 1 до 4 месеца – 650 до 950 мл	Кърмене: 5 и повече хранения Адаптирано мляко: 750 до 1150 мл	През първата година от живота си бебетата се нуждаят от кърма или обогатено с желязо адаптирано мляко. Използвайте шишето с биберона само за кърма, адаптирано мляко или вода. През периодите на бърз растеж Вашето бебе може да пие повече кърма или адаптирано мляко от обикновено. Периодите на бърз растеж обикновено са около: • втората до четвъртата седмица • шестата седмица • третият месец • шестият месец
ВОДА		Не	Не	

ЗАПОЧНЕТЕ ДА ДАВАТЕ ТВЪРДИ ХРАНИ ОКОЛО ШЕСТИЯ МЕСЕЦ

Вълнуваща крачка е когато започнете да давате на бебето си твърди храни. Препоръчително е да изчакате бебето да стане на около 6 месеца за да започнете да му давате твърди храни. Вашият лекар може да препоръча да започнете по-рано, ако бебето Ви дава признаци, че е готово за твърди храни. WIC не предоставя хранителни продукти за Вашето бебе, преди то да навърши 6 месеца.

Преждевременното даване на твърди храни преди четвъртия месец може да:

- Предизвика задавяне
- Увеличи риска от развиване на хранителни алергии
- Доведе до това бебето да пие по-малко от необходимото му количество кърма или адаптирано мляко

Ще разберете, че бебето Ви е готово за захранване с твърди храни, когато то може да:

- Седи само или с малко помощ
- Контролира движенията на врата и главата си
- Отваря уста, когато види храна
- Държи езика си надолу, за да поеме лъжица в уста
- Държи храната в устата си и я преглъща, вместо да я изплюва

Първи храни

Най-добрият избор за първа твърда храна за Вашето бебе е бебешка каша, обогатена с желязо. Хранете бебето с лъжичка.

- Започнете с 1-2 супени лъжици бебешка каша, смесена с кърма, адаптирано мляко или вода.
- След всяко ядене изхвърляйте недоядената каша.
- Давайте само каши от един вид зърнени култури, например оризова, ечемичена или овесена. Оризовата каша е най-лесно храносмилаема за бебето. След навършване на 8-месечна възраст можете да давате и смесени зърнени каши.

Съвети при захранването с твърди храни

- Винаги хранете бебето с лъжичка.
- Въвеждайте само по един вид нова храна. Изчакайте 7 дни преди да дадете следващия вид нова храна, за да може бебето Ви да се адаптира. Така, ако бебето Ви получи реакция, ще знаете коя храна я е предизвикала.
- Домашно приготвената бебешка храна е лесна за приготвяне и спестява пари. Поради високото съдържание на нитрати, на бебета под 6-месечна възраст не бива да се дават домашно отгледани спанак, цвекло, ряпа, моркови или зелени салати.
- Бебето Ви само ще си покаже кога се е нахранило. Ако си върти главата настрани от храната, затваря си устата, изплюва храната или забавя яденето, значи се е нахранило.
- Опитайте се да храните бебето, когато останалата част от семейството е на масата. Бебето Ви също иска да участва в семейните хранения.
- Не давайте на бебето мед и храни, които съдържат мед!

Ако бебето Ви не харесва определени храни, продължете да ги предлагате от време на време. Вкусовите предпочитания на бебетата често се променят.

Забележка: Тези препоръки се отнасят за здрави, доносени бебета; количествата могат да варират в зависимост от конкретния случай. За допълнителна информация относно храненето на бебето, моля обърнете се към местния офис на WIC или към педиатъра на Вашето бебе.

WIC #618 Bulgarian (05/10)