



Hospital Universitari Quirón Dexeus

C/ Anglí, 31, 2^a planta

08017 Barcelona

Tel.: 93 205 57 57

www.pediatriadexeus.com

Urgències pediàtriques 24 h.

C/ Sabino de Arana, 5-19

APRENDRE A MASTEGAR

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

Fins als 6 mesos el lactant cobreix bé les seves necessitats nutricionals amb la lactància exclusiva, millor si és materna però a partir d'aleshores prendre només llet ja no és suficient i és recomanable iniciar la introducció de nous aliments: cereals, verdures, fruites, carns magres, peix... La introducció d'aliments diferents a la llet s'ha de fer una forma gradual adaptant-nos a les necessitats de cada nen. No iniciarem alimentació complementària ni abans dels 4 ni més tard dels 6 mesos de vida.

No hi ha un ordre estricte en la introducció de nous aliments, però el que és cert és que aquesta introducció ha de ser progressiva i en petites quantitats que anirem augmentant poc a poc, esperant d'una a dues setmanes per a començar amb un nou aliment.

Dels 6 als 12 mesos de vida l'alimentació complementària no ha de superar el 50% de l'aportació energètica que rep el lactant, la resta es cobrirà amb l'aportació de llet, ja sigui materna o de fórmula. Ens fixarem en l'evolució del nen i valorarem les seves habilitats: s'aguanta segut?, obre la boca per la cullera? Tanca la boca o gira el cap quan no en vol més?, és capaç d'agafar la cullera o portar-se menjar a la boca amb els ditets?... Hem de seure al lactant a la taula familiar el més aviat possible, evitant de donar-li el seu menjar a part, així afavorim l'interès del nen per a provar el que mengen els seus pares i germans, permetent que el nen vagi "autoalimentant-se" a mesura que en vagi desenvolupant la capacitat per a fer-ho.

Els nens mengen més si consumeixen una dieta més aviat variada que monòtona. El que menja la família, i sobretot la mare, influeix en el que el lactant menjarà. Recordeu que en aquests mesos el lactant "imita" conductes que veu als seus pares i imitarà també el que mengen i com ho mengen. El rebuig inicial a aliments nous és normal i de vegades és necessari oferir, sense obligar, fins a 10-15 cops un aliment nou. Els lactants alimentats amb llet materna acostumen a acceptar aliments sòlids més ràpidament que els alimentats amb llet artificial, doncs estan acostumats als sabors i olors de la dieta de la mare transmesos a través de la llet materna.

Estimularem al lactant a menjar amb afecte, evitant confrontacions, aportant-li una alimentació variada en un ambient tranquil, relaxat, còmode i amb una regularitat establerta en quant a coherència en les hores i llocs dels àpats.

Però si no té dents!

No hem d'endarrerir la introducció de sòlids i la masticació per manca de dents i queixals!

A partir dels 6 mesos el lactant pot netejar una cullera amb el llavi superior. Cap els 8 mesos ha desenvolupat prou flexibilitat a la llengua pel que, junt amb els moviments rítmics que fa amb la mandíbula, pugui triturar i empassar petites quantitats d'aliments tous o parcialment triturats en petites quantitats.

Dels 9 als 12 mesos la majoria tenen capacitats manuals per a beure sols d'una tassa agafada amb les dues mans i menjar el més semblant del que mengen pares i germans adaptant-ho a les seves necessitats: tallar-ho tot ben petitó per a menjar-ho amb cullera o bé amb els dits.

Aprofitar aquestes edats per a introduir aliments semisòlids és més fàcil que si esperem a edats més tardanes amb l'aparició de la dentició, sobretot si coincideix amb l'etapa normal d'inafetència que tenen alguns nens al voltant dels 2 anys.

Cal eliminar els biberons i triturats el més aviat possible: perllongar-los i endarrerir la masticació pot afavorir la sobrealimentació, pot crear conflictes a l'hora de menjar, pot afavorir deformitats bucodentals ...

Es molt important tenir en compte la seguretat a l'hora de menjar: vigilar el lactant i supervisar que no hi hagi aliments amb els que fàcilment es pugui ennuegar (fruits secs, trossets petits de pastanaga, ...). Es important tenir present què cal fer en cas d'ennuec (veure full d'informació sanitària sobre l'ennuec).