



Mat för spädbarn, en guide för familjer med barn under 1 år

AMNING

För fullgångna barn med normal kroppsvikt är bröstmjölken i de flesta fall tillräcklig som enda föda fram till sex månaders ålder, med undantag för D-vitamin.

Genast efter födseln ammas barnet enligt dess egen takt. Det finns perioder då barnet vill ha bröst oftare, vilket ökar utsöndringen av mjölk för att motsvara behovet.

Helamning rekommenderas till 4-6 månaders ålder. Fortsatt amning rekommenderas till ett års ålder, och om familjen vill, kan amningen fortsätta också efter det.

Det centrala är att observera och identifiera barnets hunger, mättnad och tillfredsställelse. Genom att reagera på spädbarnets budskap om hunger och mättnad skapar man en trygg växelverkan. Många näringsämnen tas upp från modersmjölken effektivare än från ersättningar. Bröstmjolk främjar utvecklingen av barnets immunförsvar och tarmsystemets mognande. Ett spädbarn kan signalera om att magen är full. Om barnet ibland verkar äta mera eller mindre än vanligt, är detta helt normalt och inget att oroa sig för, om barnets tillväxt är normal.

MODERSMJÖLKSERSÄTTNING OCH ANDRA DRYCKER

Då mjölmängden behöver kompletteras, ger man modersmjölksersättning. Den har en sammansättning som är anpassad för spädbarn. Övergång till att använda modersmjölksersättning sker, när bröstmjölken mängd trots effektiviserad amning inte är tillräcklig för barnet eller då modern vill avsluta amningen eller då amningen av medicinska skäl bör avslutas. Komjolk och spannmålsbaserade drycker är inte lämpliga. Helamade barn behöver vanligen inte vatten. Vatten som ges till barnet behöver inte kokas. Alla slags safter och saftdrycker är onödiga.

Hälsovårdaren ger handledning i användningen av modersmjölksersättningar. I synnerhet kan ett snabbt upphörande av amningen vara ett orosmoment för modern. En naturlig växelverkan främjas också genom matning med nappflaska i en nära kontakt med barnet.

INTRODUKTION AV FAST FÖDA 4-6 MÅN

Smakportioner av ny mat kan erbjudas mångsidigt i 4-5 månaders ålder, med beaktande av spädbarnets individuella utveckling. Smakportionerna ersätter inte amning och erbjuds efter amningen.

Till barn som inte ammas börjar man ge fast föda i cirka 4 mån. ålder. Fast föda ges dock inte till barn under 4 mån. Om ett ammat barn som fyllt 4 månader behöver tilläggsföda, ger man fast föda, inte modersmjölkersättning, för att trygga amningens kontinuitet. Barnet behöver inte välling i något skede. I synnerhet kan en tidigt introducerad välling leda till minskad amning.

Alla barn behöver fast föda från cirka 6 månader framåt. Från 6 månader ökas portionsstorleken efter hand från smakportioner till purémåltider efter barnets behov. Modersmjölkersättning är lämplig som måltidsdryck när barnet inte ammas, och vatten om barnet ammas.

Små smakportioner av fast föda (1/2 tsk- 2 tsk) som ges till ett helammat barn i 4-6 mån. ålder vänjer in, dvs. exponerar tarmsystemet för nya födoämnen, vilket förbättrar toleransen och stärker immunförsvarets utveckling. Denna introduktion av nya födoämnen bör från första början vara mångsidig, och det finns ingen anledning att skjuta upp introduktionen av något födoämne, inte ens i de familjer där det förekommer allergier.

Barnet ges något lämpligt att äta vid familjens måltider, så att barnet på ett naturligt sätt bekantar sig med familjens matvärld. Samtidigt får barnet övning i grundsmaker och munmotorik när det äter olika födoämnen. Övning ger färdighet. När barnet är under ett år, undviker man att ge barnet livsmedel eller drycker som innehåller salt eller mycket socker.

Fingermat och användning av en mugg ger övning i pincettgreppet och i användning av händerna. Barn har en naturlig motvilja mot beskt och surt, varför sådana födoämnen behöver erbjudas upprepade gånger. Innan ett barn vänjer sig vid en ny smak, behöver smakupplevelsen kanske upprepas 10-15 gånger. Därför behöver föräldrarna inte dra några förhastade slutsatser om matens smaklighet. På följande sida finns tips om mat som kan ges till ett barn under 1 år.

Matstunderna med barnet kompletteras med ord för maten och samtal om maten. Barn älskar matramsor och -sånger.



UPPMUNTRINGSLISTA: LÄMPLIG MAT FÖR BARN UNDER 1 ÅR

Mat	Potatis och grönsaker	Bär och frukt	Spannmålsprodukter	Kött, fisk och ägg	Mjölk och mjölkprodukter	Matfett
Råvaror	potatis, morot, blomkål, broccoli, majs, brysselkål, gurka, squash, palsternacka, ärter, linser, bönor, batat, jordärtskocka, tomat, kålrot, rova, romanesco användning av djupfrysta grönsaker	jordgubbe, hallon, blåbär, vinbär, krusbär, hjortron, tranbär, lingon, nypon, äpple, banan, plommon, päron, ananas, kiwi, persika, aprikos, citrusfrukter, meloner, mango	havre, råg, korn, vete, speltvete, ris, bovete, majs, hirs gärna fullkornsprodukter	okryddad broiler, kalkon, gris, nöt, får, ren, älg och annat vilt, fisk (siklöja, sej, sik, odlad regnbåge och norsk lax), ägg	Från 10 mån. ålder fettfria eller fettfattiga naturliga sura mjölkprodukter, såsom fil, yoghurt, surmjölk och kvarg, dessutom vanlig mjölk upphettad i mat. Fettfri mjölk som dryck närmare ett års ålder	Bröstmjölk och modersmjölksersättningar tryggar ett tillräckligt intag av fett för barn under 1 år
Servering	till en början kokta i puréer, från 6-10 mån. ålder rårivet	puré, rårivet, kräm på färsk frukt eller bär	från 5 mån. ålder gröt på flingor, mjöl eller gryn; ris och pasta i puréer	från 5 mån. ålder till en början malen mat, mängden per portion av purémåltid som introduktionsmat ca 1 tsk och senare 1-1,5 msk.	från 10 mån. ålder kan sura mjölkprodukter smaksättas med bär eller riven frukt	vid behov kan rybsolja tillsättas i babyns purémat eller gröt
Fingermat, med beaktande av babyns motoriska utveckling och antalet tänder.	färsk grönsaker, såsom gurka och morot, kokta grönsaker, såsom majs	inhemska bär som sådana, färsk frukt, såsom äpple	knäckebröd, kokt ris eller pasta	malet köttbiffar, malet kött, bitar av äggstanning, tofu	grynost	

GEMENSAMMA MÅLTIDER ÄR BRA FÖR HELA FAMILJENS HÄLSA



MATGLÄDJE – DELAKTIGHET – POSITIVA MÅLTIDSUPPLEVELSER

Grönsaks-potatispuré

potatis
morötter
kålrot
lök
blomkål
broccoli
kryddor
rybsolja

Koka grönsakerna mjuka. Spara kokspadet, du kan använda det senare som vätska. Mosa ingredienserna med starmixer. För mat till ett lite äldre barn räcker det med att mosa med gaffel. Tillsätt kryddor om du vill, t.ex. en nypa peppar. Vill du ha en puré med lösare konsistens, tillsätt lite av spadet.

Kräms på färska bär

Vatten 0,5 l
potatismjöl 2-3 msk
färska bär eller inhemska djupfrysta bär cirka 5 dl (t.ex. jordgubbar, blåbär, hallon, vinbär)
ett par tsk socker, om det behövs

Rensa bären. Om det behövs, mosa bären med starmixer. Lägg det kalla vattnet och potatismjölet i en kastrull och värm upp till kokpunkten, så att ett par stora bubblor kommer upp. Kyl ned. Tillsätt bär eller fruktpuré. Du kan tillsätta litet socker, om det behövs.

