



## לומדים לאכול - השלב הבא

כיצד נכון ללמד את התינוק לאכול מכפית, מדוע זמן איכות והאכלה קשובה חשובים כל כך ומהם הסימנים שמגלים לנו שהתינוק שלנו כבר שבע?

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

### מיומנות אכילה בכפית

כשלומדים לאכול, יוצאים לדרך מפותלת ומלאה במזון המקשט את בגדיו של התינוק - ולעתים גם את שלך. שרירי הפה של תינוק מתחזקים, הוא מפתח תיאום יד-פה ומודעותו למתרחש בזמן הארוחה גוברת. בקרוב, ועם מעט עזרה, הוא יאכל לבד. אבל לפני כן, עליו ללמוד כיצד להעביר את האוכל בהצלחה מהכפית אל הפה. עבור תינוק, ארוחות הן פעילות מהנה והוא ירצה להיות חלק מהחוויה כשיראה אותך אוכלת. ברגע שהקטן יבין מהי כפית, הוא יפתח את הפה כשיראה אותה. יכול להיות שירצה להחזיק אותה, לשחק בה או להכניס אותה לפה - וזה מצוין. התעסקות עם הכפית בכל צורה שהיא תסייע לתינוק כשיגדל וילמד אותו להשתמש בכלים נוספים כמו צבעים, עפרונות ומספריים. התינוק יתחיל לזהות מאכלים ואף את כלי האוכל שלו, ולכן כדאי למצוא שגרה שתתאים לשניכם ותקל על ההסתגלות לדברים החדשים.

### האכלה בכפית - המתכון להצלחה:

- ודאי שתינוקך נמצא תחת השגחה ויושב זקוף וחגור בכיסא אוכל או במושב הגבהה.
- השתמשי בכפית סיליקון רכה.
- הקפידו שהמזון יהיה קריר או חמים, ולא חם מדי או קר מדי. בדקי את טמפרטורת המזון לפני שאת מאכילה את תינוקך.
- שימי לב לסימני הרעב והשובע שמפגין התינוק, כך תדעי מתי להתחיל ומתי להפסיק להאכילו.
- ראשית, הובילי את הכפית לעבר פיו כשידך וידו של התינוק אוחזות אותה יחד.
- הרשי לו לשחק ולהתעסק בכפית.
- תני לתינוק להוביל. תני לו זמן לטעום ולבלוע את האוכל לפני שאת מציעה לו עוד.

## מחית בכפית

[מחיות גרבר לתינוקות](#) הן פתרון זמין ונוח לשימוש כשאת ותינוקך מחוץ לבית. ניתן בקלות להעביר את המחית לכפית או לקערה ולאפשר לתינוק לתרגל ולרכוש את מיומנות האכילה בכפית, גם מחוץ לבית.



## זמן איכות והאכלה קשובה

ארוחות מהוות זמן איכות והזדמנות נהדרת להכיר את התיאבון של תינוקך. את תגלי אם הוא הרפתקן או זהיר ותזהי אם הוא רעב או שבע. כך תדעי להאכיל אותו בצורה המתאימה לו ביותר. זכרי להיות קשובה אליו וליצור עבורו בסיס לרכישת הרגלי אכילה נכונים. תינוקך יפגין סימני שובע בדרכים הבאות:

- התינוק יפנה את ראשו מן האוכל.
- התינוק ידחוף וירחיק את הכפית ממנו.
- התינוק יסרב לפתוח את הפה.
- התינוק ישען הצידה או אחורה בניסיון להתרחק מהאוכל.
- התינוק יניד בראשו לשלילה.
- התינוק יירק את האוכל מפיו.

ניסיון להאכיל את תינוקך אחרי ששבע עלול להביא לשיבוש מנגנוני השובע והרעב הקיימים אצלו באופן טבעי ולהתעלם מתחושות הבטן שלו. המזון שיאכל ייקבע לפי התפתחותו האישית, ואותה איש אינו מכיר טוב ממך.

לסיכום,

זכרי כי התפתחות מיומנויות אכילה הינו תהליך חווייתי, כיפי ומהנה!  
כל תינוק מתפתח בקצב שונה ולכן הקשיבי לסימנים הייחודיים של תינוקך. הכירי את סימני הרעב והשובע שלו ואפשרי לו חוויה נעימה וחיובית.  
בתאבון!

[קראו עוד](#)