



מדוע להמשיך להניק כשהתינוק שלי כבר אוכל מזון מוצק?

הידעת? לתינוקות שינקו באופן בלעדי בחודשים הראשונים לחייהם, יש יותר סיכוי לפתח הרגלי אכילה בריאים, כשהם יגיעו לגיל בית ספר.

- [הדפסה](#)
- [שיתוף](#)

את מאמינה שלקטנטן שלך כבר יש "חצי" יומולדת? בגיל חצי שנה, הוא אולי כבר יושב (עם תמיכה), מסובב את הראש, מתהפך ואולי אפילו מנדנד את הגוף קדימה ואחורה כהכנה לזחילה. הוא ללא ספק עבר [דרך ארוכה מהימים הראשונים לאחר הלידה](#). חצי שנה הוא גיל מלהיב, גם כי יתכן ותינוקך כבר הגיע לשלב ההתפתחותי בו הוא מוכן לטעום לראשונה מזון מוצק. זהו שלב חשוב בגדילה של התינוק שלך, ויכול להיות כיף גדול לחקור יחד טעמים ומרקמים.

חלב אם חשוב גם עכשיו

החלב שלך עדיין משמש כמקור העיקרי למזון עבור תינוקך. מתן הנקה בתקופה זו, במקביל לחשיפה למאכלים ראשונים, עשוי להשפיע [משמעותית על מערכת החיסון של התינוק](#) ועל בריאותו. הדבר אף עשוי להשפיע על מה שהוא יאכל לאורך הילדות. למעשה, מדענים גילו שאת יכולה לעודד את תינוקך לאכול מגוון רחב של מאכלים, כולל ירקות ופירות, על ידי הנקה בלעדית בחודשים הראשונים ואז המשך הנקה תוך כדי חשיפה למזונות משלימים. מאמציך להניק את התינוק שלך עכשיו, יעניקו לו יתרונות בריאותיים בעתיד.



מזונות מוצקים, חשובים בגיל הזה גם כמקור לברזל. מאגרי הברזל שתינוק נולד איתם, מתחילים להיגמר. חלב אם הוא באופן טבעי דל בברזל, ולכן התינוק שלך יצרוך מעתה ברזל מהמזון המוצק שיאכל. זו הסיבה שהמזונות המוצקים נקראים גם מזונות משלימים- משום שהמזון הראשוני עתיר הברזל משלים את ההנקה. ארגון הבריאות העולמי (WHO) ממליץ שתינוקות יקבלו מזון משלים החל מגיל שישה חודשים במקביל להמשך הנקה. לכן, חשוב לוודא שהמזונות הראשונים שאת מציעה לתינוק הקטן, יהיו עשירים בברזל כמו בשר במרקם מחיתי או דגנים לתינוק המועשרים בברזל.

זה ודאי מרגיש רחוק מאוד עכשיו, אבל הקטנטן שלך יגדל וילך לבית הספר יום אחד. כשתתבונני בו, בגיל 6 או 7, מכרסם בהנאה תפוח בדרך חזרה מבית הספר, תוכלי להסתכל לאחור בגאווה ולדעת שמאמציך להניק, נשאו פרי.

Sources

- de Lauzon-Guillain B, Jones L, Oliveira A et al. The influence of early feeding practices on fruit and vegetable intake among preschool children in 4 European birth cohorts. *Am J Clin Nutr* 2013; 98(3):804-12.
- Maier-Noth A, Schaal B, Leathwood P et al. The lasting influences of early food-related variety experience: A longitudinal study of vegetable acceptance from 5 months to 6 years in two populations. *PLoS One* 2016; 11(3):e0151356. doi:10.1371/journal.pone.0151356.
- Perrine CG, Galuska DA, Thompson FE et al. Breastfeeding duration is associated with child diet at 6 years. *Pediatrics* 2014; 134 Suppl 1:S50-5. Scott JA, Chih TY, Oddy WH. Food variety at 2 years of age is related to duration of breastfeeding. *Nutrients* 2012; 4(10):1464-74. doi:10.3390/nu4101464.
- World Health Organization. Infant and young child feeding: Model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. Geneva, World Health Organization, 2009.
- Last revised: November, 2017

[קרא עוד](#)