



> 6 mån +

Barnets första skedar får stöd av modersmjölken
En guide för föräldrar

08/2012

Hej! Grattis med anledning av er nya familjemedlem!

Som halvåring är ert barn moget att smaka på nya smaker och att bekanta sig med fast tilläggsföda.

Det lönar sig att ännu fortsätta amma, eftersom modersmjölk fortfarande är barnets huvudsakliga näringskälla och modersmjölken stöder barnets utforskning av nya smaker.

I den här guiden belyser vi de förändringar som sker då barnet börjar med sina första skedar.

• Det lönar sig att amma parallellt med de första skedarna •

Modersmjölken är fortfarande barnets huvudsakliga näringskälla, fastän man stegvis börjar ge barnet smakportioner av fast föda. Undersökningar visar att fortsatt amning då man introducerar barnet till fast föda för sin del verkar minska risken för vissa sjukdomar såsom t.ex. keliaki. Via modersmjölken får barnet sina första kontakter till nya födoämnen och deras smaker. Eftersom smakportionerna innebär en förändring i barnets matvärld, är det bra att hålla resten av barnets diet stabil genom att fortsätta amningen.

För att säkra att amningen lyckas även i fortsättningen är det viktigt att, i tillägg till de smakportioner av fast föda som man ger barnet, även amma barnet i samband med varje måltid.

Det lönar sig att i början amma barnet innan man ger det fast föda. När mängden fast föda som barnet äter småningom ökar, kan man svänga om ordningen.



• Det är bra att sköta om tänderna från allra första början •

Amning är bra för barnets mun- och tandutveckling eftersom den stimulerar käkens tillväxt och en optimal utveckling av tuggmuskulaturen. Amning stöder även bettets utveckling. De bakterier som förorsakar tandröta kan inte använda modersmjölkens laktos lika effektivt till föda som vanligt socker. Livsmedel som innehåller mycket socker (även drycker), lågt intag av fluor och täta och långa nattmatningar befrämjar tandröta hos barn. Det lönar sig att hos rådgivningen diskutera användning av fluorprodukter, eftersom dricksvattnets fluorhalt varierar på olika områden.

Man kan förhindra tandröta genom att påbörja barnets tandborstning genast då de första tänderna spricker ut. Fråga din

rådgivning eller tandklinik om användning av tandkräm. Det är bra om föräldrarna sköter om sin egen tandhygien genom att regelbundet bors-ta tänderna och använda xylitol såväl under graviditeten som under amningstiden. De bakterier som förorsakar karies smittar lätt via saliv, så det är viktigt att undvika att sätta i sin egen mun sådant som barnet sätter i sin, såsom barnets napp eller sked.



• Nya utmaningar med amningen •

För att säkra fortsatt utsöndring av modersmjölk, lönar det sig att amma barnet i början av varje måltid, fastän barnet samtidigt skulle få också fast tilläggsföda. Nattmatningarna samt tillräcklig vila för mamman och mångsidig kost under amningstiden stöder å sin sida fortsatt amning fastän man börjar ge barnet fast tilläggsföda. Över åtta amningsgångar per dygn upprätthåller mjölkutsöndringen även genom att prolaktin-hormonet då utsöndras jämnt. Mjölksöndringen underlättas också om

man tänker på bebisens och hör och ser den. Även ett gott självförtroende och en tro på att amningen lyckas hjälper amningen. En lugn amningsplats och –situation kan också för sin del underlätta en lyckad amning. Oro, stress och tvivel samt smärta då man ammar kan försvåra amningen.

Då barnet får tänder kan amningsgreppet förändras. Barnet lär sig dock snabbt ett nytt amningsgrepp och lär sig småningom att undvika att använda tänderna.

• Problem i anslutning till ätandet •

Du får av din rådgivning mera information om problemsituationer i anslutning till ätandet och hur man kan lösa dem. Här följer några korta tips beträffande de vanligaste matproblemen.

Gasbesvär

Bebisar som suger glupskt kan få överlops luft i sin mage i samband med ätandet. Du kan då efter matningen lyfta upp din bebis mot din axel så att den får rapa. Samtidigt kan du klappa lätt eller smeka bebisens rygg. Rapandet minskar gasbesvären, och det lönar sig alltid att pröva det om bebisens gråter av andra orsaker än hunger.

Uppstötningar

Om bebisens slukar glupskt och sväljer luft i samband med matningen kan det ge upphov till uppstötningar. Det är i allmänhet ofarligt och går över då matsmältningskanalens tillslutningsmuskel utvecklas och då magens volym ökar. Att rapa under och efter matningen lättar barnets tillvaro. Det kan också hjälpa att mata barnet oftare och med mindre portioner åt gången samt att ha barnet att sova på sidan och höja huvudändan av sängen. Fast föda som en del av dieten vid ett halvt års ålder kan också minska uppstötningarna.

Diarré

Ammande barns avföring är ofta lös utan att det skulle vara frågan om diarré. Diarré är dock en vanlig småbarnssjukdom, vars orsak vanligtvis är en virus- eller bakterieinfektion. Diarréavföring luktar illa och sugt helt upp i blöjan. Ju mindre barn det är frågan om, desto allvarligare bör man förhålla sig till diarré. Barnet blir under diarrén av med vätska, vilket för med sig störningar i vätskebalansen och risk för uttorkning särskilt för mindre barn. Man bör kompensera vätskeförlusten genom att ge tilläggsdryck åt barnet, t. ex. diarrédryck som fås från apoteket. Om barnet ammas bör det få amma med tätare mellanrum. Det är bra att vända sig till läkare eller hälsovårdare särskilt då det är frågan om en liten bebis.

Förstoppning

Den föda barnet får samt förändringarna i dieten påverkar avföringens konsistens och magtömningsfrekvensen. Barn som får modersmjölk har oftast naturligt en avföring med mjuk konsistens. Då barnet börjar med fast föda ändrar avföringen ofta färg från senapsgul till brun, konsistensen blir fastare och magtömningen sker mera sällan än tidigare. Magtömningsfrekvensen är dock väldigt individuell och varierar från dagligen till t.o.m. en gång per vecka. Ifall tömningen av tarmen inte verkar vara besvärlig, har ditt barn inte förstoppning. Ifall barnets tömning av tarmen upprepade gånger verkar besvärlig, kan det vara frågan om förstoppning. Det hjälper att dricka tillräckligt, röra på sig och försiktigt massera magen. Om barnet får fast föda kan man försöka lindra förstoppningen genom att ge det plommonpuré, som gör avföringen mjukare. Från ett halvt års ålder framåt bör man fästa särskild vikt vid att maten innehåller tillräckligt med fibrer genom att använda fullkornsgrötar och –vällingar, grönsaks- och bärpuréer och råkost. Vid långvarig, besvärlig förstoppning lönar det sig att vända sig till rådgivningen och vid behov uppsöka läkare.

Vad behöver man beakta då man lagar mat åt bebisar?

När man lagar mat åt barn är det mycket viktigt med god hygien under alla faser av matlagningen:

- Tvätta händerna omsorgsfullt innan du börjar laga mat.
- Använd färska och förstklassiga råvaror.
- Undvik att använda nypotatis samt små potatisar och sådana potatisar och grönsaker som blivit gröna.
- Skölj grönsakerna och frukterna omsorgsfullt och skala dem vid behov. Avlägsna eventuella dåliga delar.
- Använd olika redskap och skärbräden då du hanterar broiler och kött och tvätta redskapen noggrant innan du använder dem på nytt till exempel till att skära grönsaker.
- Koka alltid köttet och broilern tills de är helt välkokta. Bräsera, koka i saltlöst vatten, ångkoka eller tillred i ugn eller mikrovågsugn – men stek inte i stekpanna!
- Det saltlösa kokvattnet eller den mjölk som barnet använder, även modersmjölk, passar till att göra purén smidig.
- Koka upp alla utländska bär innan du använder dem (2 min.).
- Tillsätt inte socker, salt eller kryddmixer, fonder eller buljonger som innehåller salt, i mat för barn under ett år.
- Servera i början mjuka puréer som kan tuggas med tandköttet samt fingermat. Man kan stegvis göra maten grövre och ungefär från 8 månaders ålder kan man också servera finriven råkost.
- Kontrollera att barnets mat är lämpligt varm genom att känna på den med din handrygg. Om den känns varm, låt maten svalna en smula innan du serverar den.
- Servera varm och kall mat skilt för sig.
- Servera bara så mycket mat som barnet orkar äta. Kyl snabbt ner resten av den varma maten genast efter tillredningen och sätt in den i kylskåpet. Släng bort den mat som barnet inte orkade äta.
- Förvara maten i kylskåp i lockförsedda burkar eller skydda maten med matfilm.
- Såväl färdiga som hemlagade puréer håller sig övertäckta i kylskåp ett par dagar (+4°C).
- I frys håller sig maten litet längre, några månader (-18°C).

Under barnets första levnadsår rekommenderar man att i barnets diet ännu undvika flera råvaror på grund av att de är hårdsmälta eller att de naturligt innehåller skadliga ämnen (se bilden intill).

Födoämnen som bör undvikas under det första året

Följande födoämnen rekommenderas inte för barn under 1 år

- grönsaker/rotfrukter som innehåller nitrat: kålrot, rova, rödbeta, spenat, kinakål, nässlor
- saft på rotfrukter
- nypotatis av fingertoppsstorlek
- fruktkonserver
- saft som innehåller konserveringsmedel
- rabarber
- groddar
- svamp
- torkade ärter och bönor
- nötter, mandlar, frön
- kakao
- te
- honung
- leverrätter och leverkorv
- salt
- korv och ost
- glass, puddingar och övriga smaksatta mjölkprodukter som innehåller tillsatämnen
- färdigmat för vuxna

Rekommenderas i små mängder, t.ex. i puréer, för barn under 1 år

- ärter och bönor

Källa: STM (Social- och hälsovårdsministeriet) 2004:11

Hur mycket är passligt?

Barn är individer, vilket syns också i ätandet. Vid det första serveringstillfället serverar man 1-2 teskedar av ett nytt födoämne. Vid de följande serveringstillfällena kan man dubbla mängden ifall födoämnet passade barnet. Nya råvaror introduceras stegvis i barnets diet: 1-2 nya råvaror per vecka. Ifall man börjar med den fasta födan vid sex månaders ålder och det inte finns stark allergibakgrund i familjen, kan man utöka dieten t.o.m. i snabbare takt än så. Till en början ammar man barnet innan man serverar det fasta föda, eftersom det inte är meningen att den fasta födan ska ersätta mjölmåltiden för barn under ett år, utan snarare vara ett komplement till mjölmåltiden.

Barnet vet vanligtvis när magen är full och vänder då bort sitt ansikte när det inte längre vill ha mera mat. Även här är barnen individer, så det är viktigt att tolka sitt eget barns tecken under serveringstillfället. Det är viktigt att servera en sådan mängd mat som är anpassad till barnets aptit, så att man på så sätt stöder barnets egen förmåga att reglera att det äter lämplig mängd.

Då man vänjer barnet vid fast föda är det viktigt att sträva till en regelbunden måltidsrytm som är gemensam för hela familjen. Till en halvår kan man servera 2-3 måltider med fasta puréer per dag ända tills barnet är åtta månader

gammalt. Från nio månaders ålder ända tills barnet fyller ett år kan man servera 3-4 fasta måltider per dag och dessutom ännu 1-2 mellanmål enligt barnets aptit.

Grönsakspuréer kan man servera under familjens lunch och middag, spannmålsmåltider som morgon- och kvällsmål samt bär- och fruktmåltider som mellanmål. Det är skäl att strax efter att man börjat med fast föda inkludera en köttmåltid per dag i över halvåringars diet. Man utjämnar långa matpauser med mellanmål och amning. En regelbunden måltidsrytm hjälper också att upprätthålla tandhälsan.

Det att barnet växer passligt vittnar också mycket om att mängden mat är tillräcklig. Hälsovårdaren på rådgivningen hjälper och instruerar individuellt angående frågor som berör barns näringsbehov.

Man kan göra en måltid även för vuxna av grönsakspuré som tillagats för barn. Purén passar som sådan till exempel som komplement till kött-, fisk- eller kycklingrätter, eller så kan man krydda den med till exempel örtekryddor. Purén förvandlas till en lækker purésoppa om man tillsätter vätska och kryddor samt ifall man så önskar en smula smältost. Puréerna kan användas även som ingredienser i köttfärsbiffar eller degar.

Näringsrekommendationerna under det första levnadsåret

Under de första sex månaderna räcker modersmjölken, kompletterad med D-vitaminer, till de flesta barn. Fortsatt amning rekommenderas som komplement till fast föda tills det barnet är 12 månader gammalt och även längre än så ifall familjen så önskar. Modersmjölken är en viktig energi- och skyddsämneskälla under barnets hela första levnadsår.

Introduktion av fast föda

Man kan ge fast tilläggsföda som smakportioner från sex månaders ålder eller vid behov, i enlighet med rådgivningens individuella instruktioner, redan tidigare (från 4-6 månaders ålder). Med tanke på fortsatt amning är det bättre att åt 4-6 månader gamla barn ge puréer med sked som tillägg till modersmjölk än att ge tilläggsföda från flaska, eftersom flaskan tävlar med amningen. Bra startportioner är släta grönsaks- och bärpuréer såsom potatis-, morots-, batat-, blomkåls- och broccolipuré samt frukt- och bärpuréer.

Dieten utvidgas

Dieten utvidgas stegvis med 1-2 födoämnen per vecka. De första skedarna följs av grötar som innehåller endast ett spannmål, t.ex. havre, korn, vete eller råg, samt av kött-, fisk- och kycklinggrönsaks- och bärpuréer.

Ifall man börjar med den fasta födan vid sex månaders ålder och det inte finns stark allergibakgrund i familjen, kan man utöka dieten t.o.m. i snabbare takt än med 1-2 nya födoämnen per vecka. Man bör i halvåringens diet, strax efter de första skedarna, ta med också födoämnen rika på järn, såsom kött och spannmål. Det är till exempel skäl att lägga till också kött så snart man introducerat ett par tre grönsaker i barnets diet. Barnet kan småningom vänja sig vid familjens gemensamma diet om den innehåller mångsidigt med olika ingredienser såsom även grönsaker. Då man tillreder familjens mat kan man ta bort barnets andel innan man tillsätter salt och starka kryddor. Till exempel örter kryddor passar dock även för barn. I denna guide hittar du enkla tips för hur du tillreder lämpliga startpuréer till ditt barn.

Färdiga alternativ

Industriellt tillverkad barnmat är ett utmärkt alternativ till hemlagade puréer till exempel på resor, på visiter och vid andra specialtillfällen. I deras sammansättning har man beaktat de finländska näringsrekommendationerna och de näringsbehov barnet har i olika åldersfaser. Dessutom har man följt de renhets- och övriga krav som ställs på råvaror som ska lämpa sig för tillverkning av barnmat. De är striktare än för övriga livsmedel.

Dieten under barnets första levnadsår

0-4 mån

> 4 mån

> 6 mån

> 8 mån

> 10 mån

Helamning 6 månader

Delamning till 12 mån och om man så önskar även längre än så

Individuellt, vid behov, smakportioner som puré:

- potatis
- grönsaker
- bär
- frukt
- kött eller fisk
- gröt

Åt alla barn fast föda, purémåltider:

- potatis
- grönsaker
- bär
- frukt
- kött eller fisk
- gröt

Grova puréer och nya smakportioner:

- potatis
- grönsaker
- bär
- frukt
- kött eller fisk
- gröt
- finriven råkost

Familjens mat eller grova puréer:

- potatis
- grönsaker
- bär
- frukt
- kött eller fisk
- gröt
- bröd
- råkost
- mjölkprodukter och mjölk i mat

D-vitaminer rekommenderas för alla åldersgrupper.

Modifierad från källan STM (Social- och hälsovårdsministeriet) 2004:11.

Låt barnet bekanta sig med maten med alla sinnen

Det är bra att låta barnet genast från början bekanta sig med maten med alla fem sinnen (syn, hörsel, lukt, känsel och smak). I början grabbar barnet tag i maten med näven, men då fingerfärdigheten ökar, ungefär vid åtta månaders ålder, lär sig barnet att plocka små matbitar med sina fingrar och att föra dem i sin mun. Fingermat kan man börja servera vid sex månaders ålder. Bra fingermat är till exempel gurkans mjuka mittparti, mjuka bannansivor eller mjukkockta, styckade grönsaker såsom broccoliknoppor och blomkål.

Man bör övervaka barnets ätande, så man kan med fördel servera även minstingens måltider samtidigt som den övriga familjen äter. Man kan ända från början låta barnet äta självt, med hjälp av en vuxen. Det är bra att ge en egen sked åt barnet.

Det är viktigt att lugna ner måltidsstunden, för barnet lär sig familjens bordsskick, diskussionskultur och matvanor då det äter tillsammans med de andra. En måltid som äts serverad på en vackert framdukad tallrik och i gott sällskap förgyller dagen. Den diskussion man för om måltiden, matpratet, är också ett sätt för barnet att lära sig nya ord och rim. På så sätt smakar också maten bättre.

Recept

Potatispuré

Från 4-6 mån., smakportion

- 1 medelstor potatis
den mjölk som barnet använder eller kokt vatten



Tvätta potatisen noga. Koka den i osaltat vatten eller i ångkstrull tills den är mogen. Skala därefter potatisen och mosa halva potatisen på en tallrik med en gaffel eller tryck den genom ett såll. Tillsätt så pass mycket av den mjölk barnet använder att blandningen blir lös. Mata ett par, tre teskedar de första gångerna. Släng bort den överblivna maten.

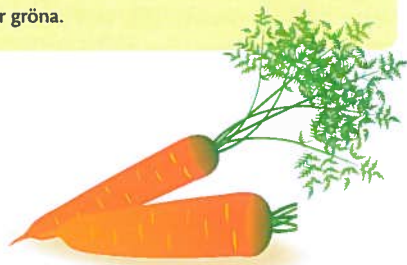
Tips:

- Välj en mjölig potatissort.
- Använd inte nypotatis eller potatisar som är små eller gröna.

Potatis-morotspuré

Från 4-6 mån., 1-2 barnportioner

- 1 medelstor potatis
1 morot
ca ½ dl av den mjölk som barnet använder eller (kok)vatten



Tvätta potatisen och moroten noggrant med en rotborste och skala samt tärna dem i små bitar. Koka först upp vattnet och koka morotsbitarna i cirka 5 minuter. Tillsätt inte salt i kokvattnet. Vattnet ska nått och jämnt täcka bitarna. Tillsätt sedan potatisen och fortsätt koka i cirka 5 minuter tills båda grönsakerna är mjuka (känn efter med gaffeln). Ifall du önskar, kan du även ångkoka rotfrukterna. Ta bort rotfrukterna från kokvattnet och mosa dem. Tunna ut purén med kokvatten. Ta en portion puré och värm den vid behov. Ifall du önskar, kan du blanda i den mjölk som ditt barn använder i den passligt uppvärmda portionen. På dethär sättet får du en passlig konsistens på purén.

Tips:

- Välj en potatissort som lätt blir mosig. Använd inte nypotatis eller potatisar som är små eller gröna.
- Du kan bra byta ut potatisen och moroten mot till exempel batat.
- Du kan mosa rotfrukterna till grov puré med gaffel eller genom att trycka dem genom ett såll. Ifall du vill ha en finfördelad puré kan du använda en stavmixer.
- Då barnets diet utvidgas till kött- och fiskrätter, kan du servera potatis-morotspurén som komplement till exempel tillsammans med en matsked ångkokt kyckling.

Päronpuré

Från 4-6 mån., 4 barnportioner

- 3-4 päron



Tvätta och skala päronen. Avslågn kärnhuset och skär päronen i klyftor. Koka en liten mängd vatten (ca ½–1 dl) och tillsätt päronklyftorna i kastrullen då vattnet kokar. Koka dem tills de är mjuka, känn efter med en gaffel. Mosa de kokta päronklyftorna med en stavmixer.

Grönsakspuré med broiler

Från 5-6 mån., 3-4 barnportioner

- 30 g (2 msk) - 75 g (¾ dl) benfri och skinnfri bröstfilé av broiler
1 stor morot (ca 100 g)
1 stor potatis (ca 100 g)
en stor bit (ca ¼) blomkål (ca 75 g)
2 dl vatten
ca ¾ dl av den mjölk som ditt barn använder
(¼ tsk) (rosmarin)



Skär broilerfilén i små tärningar. Tvätta och skala moroten och potatisen noggrant. Tärna dem i små bitar. Koka upp vattnet. Tillsätt inte salt i kokvattnet. Tillsätt broilertärningarna i kastrullen när vattnet börjar koka. Koka under lock ett par minuter och tillsätt sedan potatisen och moroten. Koka ännu några minuter och tillsätt sedan blomkålen. Smaksätt ifall du önskar med rosmarin. Koka några minuter och kontrollera med gaffel om köttet och grönsakerna är mjuka. Mosa broilern och grönsakerna i kokvattnet med en stavmixer eller en matberedare. Ta en mängd som motsvarar en portion och lägg purén på en skild tallrik. Tillsätt i purén så pass mycket av den mjölk som ditt barn använder att purén blir lämpligt lös. Tillsätt mjölken först strax innan serveringen. Släng överbliven mat från tallriken. Resten av maten håller sig i kylskåp i ett lockförsett kärl cirka ett dygn.

Tips:

- Du kan på samma gång laga en dubbel eller tredubbel sats och frysa ner en del av maten. Frysa ner purén som engångsportioner till exempel i frysturkar eller påsar. Tillsätt mjölken i den frysta maten först strax innan serveringen, efter att du varmt upp måltiden till passlig ämtemperatur.
- Du kan ersätta potatisen till exempel med 100 g skalad zucchini (ca hälften av en liten zucchini).
- Du kan istället för broiler använda också kalkon, rött kött eller fisk.
- Använd inte nypotatis eller potatisar som är små eller gröna.
- Välj en mjölig potatissort som lätt blir mosig.

Källor

Agostoni C, Decsi T, Fewtrell M, Goulet O, Kolacek S, Koletzko B, Fleischer Michaelsen K, Moreno L, Puntis J, Rigo J, Shamir R, Szajewska H, Turck D, van Goudoever J. Complementary feeding: a commentary by the ESPGHAN committee on nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition* 2008;46:99-110.

Deufel M, Montonen E (toim.). *Onnistunut imetys*. Tammerprint Oy: Tampere, 2010.

Hasunen K, Kalavainen M, Keinonen H, Lagström H, Lyytikäinen A, Nurttila A, Peltola T, Talvia S. *Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 2004:11. Edita Prima Oy: Helsinki, 2004.

Kansallinen imetyksen edistämisen asiantuntijaryhmä. *Imetyksen edistäminen Suomessa. Toimintaohjelma 2009-2012*. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen raportti 32/2009. Yliopistopaino: Helsinki, 2009.

Det innehåll som hänför sig till matning av spädbarn har godkänts av Institutet för hälsa och välfärd (Terveystieteiden tutkimuskeskus THL) den 12.7.2012 enligt Social- och hälsovårdsministeriets förordning 267/2010 5 §.

