**Εισαγωγή στις στερεές τροφές ή αλλιώς Είσοδος στον κόσμο των «μεγάλων» Βήμα 1ο**

Όλα κυλούσαν πια ελεγχόμενα και προγραμματισμένα! Ή σχεδόν έτσι!

Η διαδικασία σίτισης έγινε τόσο γνωστή, σχεδόν ρουτίνα- είτε είναι θηλασμός είτε τεχνητό γάλα. Συχνά, μπορούσε και κάποιος άλλος να βοηθήσει ή να αναλάβει εξ’ ολοκλήρου.

Μέχρι που το μωρό έκλεισε τον 4Ο μήνα ζωής και ξεκίνησε η συζήτηση για τον απογαλακτισμό και την εισαγωγή των στερεών τροφών.

Η διαδικασία χρονοβόρα και όχι πάντα επιτυχής, μα σίγουρα αξίζει και τον κόπο και το χρόνο.

Προτού ξεκινήσει η διαδικασία πρέπει να διασφαλιστεί ότι το μωρό είναι έτοιμο –ψυχοκινητικά και αναπτυξιακά- να ξεκινήσει την εισαγωγή των στερεών τροφών.

Τα κριτήρια, πέρα από την ηλικία, είναι η ικανότητα του μωρού να κρατήσει το κεφάλι σε όρθια θέση καθώς και η ικανότητά του να μείνει καθιστό χωρίς στήριξη. Επίσης, το μωρό θα πρέπει να έχει αρχίσει να δείχνει ενδιαφέρον για το φαγητό των μεγάλων γύρω του, αυτό που οι μαμάδες συχνά περιγράφουν ως εξής « με κοιτά που τρώω και νομίζω ότι ζηλεύει και θέλει να μου φάει την μπουκιά ».

Η λέξη κλειδί είναι « δοκιμή», αναφέρεται στη διαδικασία εισαγωγής κάθε νέας γεύσης και έχει ως εξής:

Την πρώτη μέρα το βρέφος δοκιμάζει πολύ μικρή ποσότητα της τροφής, δηλαδή στην άκρη του κουταλιού. Παρατηρούμε το μωρό 30’, 2 ώρες και το πρώτο 24ωρο μετά τη λήψη της τροφής για σημεία αλλεργικής αντίδρασης.

Αν όλα πάνε καλά, που είναι το πιο συνηθισμένο, προχωράμε στο 2Ο στάδιο, δηλαδή , την αύξηση στην ποσότητα της τροφής(πχ μισή πατάτα..μισή μπανάνα κ.ο.κ) και την επόμενη μέρα στο τρίτο στάδιο οπότε και η εισαγωγή της τροφής θεωρείται πλήρης (πχ 1 πατάτα, 1 μπανάνα κ.ο.κ) και μπορούμε πια να προχωρήσουμε στην εισαγωγή της επόμενης τροφής.

Καλό είναι κάθε νέα τροφή να δοκιμάζεται **ώρα πρωινή** και **μέρα καθημερινή,** ώστε η δυνατότητα παρέμβασης να είναι μέγιστη- αν και εφόσον χρειαστεί.

Κατά τη δοκιμή, και όσο οι ποσότητες είναι μικρές, μετά το γεύμα προσφέρεται στο μωρό γάλα ως συμπλήρωμα του γεύματος. Όσο η ποσότητα του γεύματος αυξάνεται, τόσο το συμπλήρωμα μειώνεται και σταδιακά καταργείται. Συγχρόνως, προσφέρουμε νερό, που είναι περισσότερο όσο αυξάνεται το γεύμα του.

Η σειρά και ο χρόνος εισαγωγής των τροφών εξατομικεύεται ανάλογα με το ιστορικό κάθε βρέφους και πρέπει να γίνεται σε συνεννόηση με τον παιδίατρο και υπό τις οδηγίες του.

Ο χρόνος εισαγωγής των τροφών έχει αποτελέσει – και συνεχίζει να αποτελεί αντικείμενο πολλών ερευνών, δημοσιεύσεων και διαβουλεύσεων μεταξύ των ειδικών, κυρίως υπό το πρίσμα της εμφάνισης ή μη αλλεργίας στο βρέφος αλλά και παχυσαρκίας και γαστρεντερικών διαταραχών στη μετέπειτα ζωή.

Οι οδηγίες ποικίλλουν. Παλιότερες οδηγίες, που πια δεν εφαρμόζονται, πρότειναν την καθυστέρηση στην εισαγωγή στερεών, η οποία στην περίπτωση των « ύποπτων» αλλεργιογόνων μεταφέρεται για μετά το έτος.

Τελευταίες μελέτες αποκαλύπτουν ένα ευεργετικά κρίσιμο διάστημα, ένα «παράθυρο ασφαλείας» μεταξύ 4ου και 6ου μήνα ζωής , στη διάρκεια του οποίου το βρέφος φαίνεται να προστατεύεται από την εμφάνιση αλλεργίας. Συγχρόνως, ο θηλασμός φαίνεται ότι, επίσης, δρα προστατευτικά. Αυτό σημαίνει ότι ένα βρέφος που θήλασε και συνεχίζει να θηλάζει κατά την εισαγωγή των στερεών φαίνεται να είναι πιο προστατευμένο απέναντι στις αλλεργίες.

Σε κάθε περίπτωση, η μεγάλη ώρα πλησιάζει- ή έφτασε!

Καλή αρχή! Και Καλή Όρεξη!!!