

# Μερικά πιθανά σημάδια διαταραχών σίτισης

- ▶ Δεν μπορεί να γαντζωθεί στον μαστό ή στο μπουκάλι
- ▶ Θηλάζει με απαλές και γρήγορες κινήσεις, παρά με βαθιά και κανονική αναρρόφηση
- ▶ Συχνό φτύσιμο των τροφίμων και/ή έμετος μετά τη σίτιση
- ▶ Εμφανίζεται πεινασμένο λίγο μετά την σίτιση
- ▶ Έχει διάρροια ή συγκάματα μετά την σίτιση
- ▶ Ακαμψία ή κύρτωση της ράχης κατά την σίτιση
- ▶ Το βάρος του βρέφους δεν συμβαδίζει με τα υπόλοιπα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά του
- ▶ Ασυνήθιστα σύντομα ή μακροσκελή ταΐσματα
- ▶ Συνεχής απόρριψη στερεάς τροφής
- ▶ Αδυνατεί να διατηρήσει φαγητό ή υγρό μέσα στο στόμα
- ▶ Δυσκολεύεται να μασήσει φαγητά κατάλληλα για την ηλικία του
- ▶ Η διατροφικές του συνήθειες δεν ποικίλουν ή αρνείται συγκεκριμένες υφές φαγητών
- ▶ Αναγουλιάζει
- ▶ Βήχει και/ή πνίγεται κατά την σίτιση ή/και κατά την πόση
- ▶ Συχνές αναπνευστικές ασθένειες

Εάν έχετε ανησυχίες σχετικά με την σίτιση του παιδιού σας, συμβουλευτείτε τον δικό σας επαγγελματία υγείας. Υπάρχουν διάφορων ειδών ειδικοί που βοηθούν παιδιά με προβλήματα σίτισης και πιο συγκεκριμένα:

- Πιστοποιημένοι Σύμβουλοι Γαλουχίας
- Λογοθεραπευτές
- Εργοθεραπευτές

Ο ειδικός μπορεί να προτείνει συγκεκριμένες τεχνικές και ασκήσεις σίτισης καθώς και συγκεκριμένα φαγητά για μεγαλύτερη διευκόλυνση στο τάισμα. Κάθε παιδί θα έχει την δική του συγκεκριμένη στοχοθεσία καθώς και θα δουλεύει καθημερινά με τους ειδικούς με σκοπό την βελτίωση των ικανοτήτων θηλασμού, μάσησης και κατάποσης για την καλύτερη διατροφική εμπειρία.



## Εισαγωγή στην Ανάπτυξη της Σίτισης



Η Pathways.org ενθαρρύνει γονείς και επαγγελματίες υγείας, μέσα από ΔΩΡΕΑΝ εργαλεία και πηγές, να μεγιστοποιήσουν την κινητική, αισθητηριακή και επικοινωνιακή ανάπτυξη του παιδιού.

### Ελεύθερη χρήση.

ΝΑ ΜΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΕΙ ΑΛΛΑΓΗ.  
Η PATHWAYS.ORG ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ  
Για οποιαδήποτε αναφορά οποιουδήποτε μέρους αυτού του υλικού χρειάζεται αδειοδότηση από την Pathways.org. Το υλικό παρέχεται δωρεάν. Καμία χρέωση και κανένα ποσό δεν σχετίζεται με το υλικό της Pathways.org χωρίς γραπτή αναφορά.  
Πνευματικά δικαιώματα © 2020



friends@pathways.org  
www.pathways.org



ΔΩΡΕΑΝ εργαλεία για την μεγιστοποίηση της παιδικής ανάπτυξης

Η Pathways.org είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός του νόμου [501 (c ) (3)]

## 0-3 Μηνών ΚΑΙ Νεογέννητα

- Γατζώνεται στο μαστό ή στο μπουκάλι
- Πραγματοποιεί πρόσθια και οπίσθια κίνηση της γλώσσας για να αναρροφήσει από τον μαστό
- Πίνει 2 με 6 oz. υγρών ανά σίτιση, 6 φορές την ημέρα
- Κάνει σωστή αναρρόφηση και κατάποση κατά την σίτιση

- Μητρικό γάλα και/ή Γάλα σε σκόνη

- Το πεπτικό σύστημα και ο μυϊκός έλεγχος της στοματικής κοιλότητας του νεογέννητου είναι ακόμα υπό ανάπτυξη, οπότε δεν προβλέπεται να καταναλώνουν στερεά τροφή
- Τα βρέφη συχνά εξερευνούν αντικείμενα και τα τοποθετούν στο στόμα τους. Υπάρχει κίνδυνος πνιγμού. Προσοχή!

## 4-6 Μηνών ΚΑΙ υποβηθούμενο στην κέθιση

- Ενδιαφέρεται για το φαγητό
- Ανοίγει το στόμα όταν πλησιάζει το κουτάλι
- Μετακινεί το αλεσμένο φαγητό από το μπροστά, στο πίσω μέρος του στόματος
- Ξεκινάει να τρώει κρέμες και αλεσμένα φαγητά

- Μητρικό γάλα και/ή Γάλα σε σκόνη
- Κρέμες
- Μαλακά, αλεσμένα φαγητά (με ένα μόνο συστατικό) όπως καρότα, γλυκοπατάτα, κολοκύθα, μήλα, αχλάδι.

- Τα αλεσμένα φαγητά πρέπει να είναι οπωσδήποτε παχύρρευστα
- Ετοιμάστε αλεσμένα φαγητά, τοποθετήστε τα σε παγοκύστες και μετά στην κατάψυξη. Ξεπαγώστε τα προτού τα τιάσετε στο μωρό σας.
- Παρουσιάστε στο μωρό σας ένα νέο φαγητό κάθε φορά (με συχνότητα κάθε 3 ημέρες)
- Όταν γίνεται μετάβαση σε στερεές τροφές, δοκιμάστε να ξεκινήσετε και να ολοκληρώσετε το γεύμα με γάλα/φόρμουλα
- Για την μετάβαση σε στερεές τροφές είναι σημαντικό το βρέφος να έχει τον πλήρη έλεγχο και την δύναμη για την κίνηση της κεφαλής, δυνατό κορμό και περιλαίμιο

## 7-9 Μηνών ΚΑΙ αυτόνομο στην κέθιση/Μπουσούλαει

- Στο καρτελάκι του φαγητού, κρατάει και πίνει από το μπουκάλι
- Αρχίζει να τρώει πουρέ και αλεσμένα φαγητά
- Απολαμβάνει να μασάει παιχνίδια τα οποία προκαλούν μαλάξεις στα ευαίσθητα και διογκωμένα ούλα κατά την περίοδο της οδοντοφυΐας
- Παραμένει χροτάτο για περισσότερη ώρα μετά το φαγητό
- Αρχίζει να κοιτάει και να στρέφεται πώς αντικείμενα, όπως φαγητό που βρίσκεται κοντά του
- Εκφράζεται έντονα σε νέες μυρωδιές και γεύσεις

- Μητρικό γάλα και/ή Γάλα σε σκόνη
- Αλεσμένα φαγητά
- Γιαούρτι
- Μαλακά, λιωμένα φαγητά όπως πατάτες στον φούρνο ή γλυκοπατάτες
- Μαλακά ορεκτικά-σνακ που τρώγονται με το χέρι όπως:
  - Βραστό αυγό
  - Μικρά κομμάτια ψυλοκομμένης μπιανάνας
  - Μικρά κομμάτια από παστεριωμένο τυρί
  - Μαλακό ψωμί
  - Μαλακά, μαγειρεμένα καρότα

- Όταν θέλετε να προσθέσετε στην διατροφή πιο παχύρρευστα φαγητά, πρώτα αναμείξτε τα με λεπτόρρευστο πουρέ
- Διαφοροποιήστε ανάμεσα σε παχύρρευστους και λεπτόρρευστους πουρέδες
- Η βασική διατροφή του νεογνού πρέπει να είναι μητρικό γάλα ή γάλα σε φόρμουλα
- Επιτρέψτε στο παιδί σας να παίξει και να λερωθεί με το φαγητό
- Μην προσθέτετε στο φαγητό του παιδιού αλάτι και συντηρητικά
- Δώστε στο παιδί να πιει από κανονικό ποτήρι και τοποθετήστε ένα καλαμάκι μέσα σε αυτό, εναλλάξ
- Τιάστε το μωρό σας με κανονικό πηρούνι και αφήστε το να δοκιμάσει να φάει και μόνο του

## 10-12 Μηνών ΚΑΙ Πρώτα στάδια Βάδισης

- Τρώει με τα χέρια του
- Τρώει μεγαλύτερη ποικιλία φαγητών
- Αρχίζει να χρησιμοποιεί κανονικό ποτήρι
- Είναι έτοιμο να αρχίσει να δοκιμάζει σιγομαγειρεμένα φαγητά, μαλακά φρούτα και ορεκτικά-σνακ που τρώγονται με το χέρι
- Όπως να είναι έτοιμο να αρχίσει να τρώει με μαχαφοπίρρουνα
- Απολαμβάνει την μεγαλύτερη ποικιλία μυρωδιών και γεύσεων

- Μητρικό γάλα και/ή Γάλα σε σκόνη
- Κους κους, ρυζί και κινόα
- Επιπλέον ορεκτικά-σνακ που τρώγονται με το χέρι:
  - Ομελέτα
  - Φασόλια/όσπρια (φακές, μαύρα και κόκκινα φασόλια)
  - Κιμάς
  - Ψυλοκομμένα αλλαντικά
  - Τριμμένο τυρί
  - Ψωμί, τσστ, κρακεράκια και μάφιν-μικρά κέικ
  - Μαγειρεμένα ζυμαρικά

- Το μωρό θα πρέπει να τρώει 3 γεύματα την ημέρα και επιπρόσθετα κάποια υγιεινά σνακ
- Δώστε στο παιδί σας να φάει το φαγητό που τρώτε, απλά τροποποιήστε το (κόψιμο, λιώσιμο, αλεσμένο) έτσι ώστε να μπορέσει να το καταναλώσει
- Ανοίξτε την όρεξη του παιδιού παρουσιάζοντας σε αυτό, με συνέπεια, διάφορα σνακ
- Φάτε μαζί στο τραπέζι

## 12+ Μηνών ΚΑΙ Αυτόνομο στην Βάδιση

- Μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα κανονικό ποτήρι με πλήρη αυτονομία
- Είναι ικανό να τρώει τα περισσότερα φαγητά μέχρι ενός έτους και να συμμετέχει σε ένα οικογενειακό τραπέζι
- Έχει αυξηθεί η ποικιλία τροφών που να χρειάζονται μαχαφοπίρρουνα

- Το κανονικό γάλα τυπικά το δίνουμε στην ηλικία του ενός έτους, πάντα με την άδεια του παιδίατρου
- Ψυλοκομμένα φρούτα
- Μαλακά, μαγειρεμένα λαχανικά όπως κολοκύθι ή μπρόκολο
- Μικτές υφές φαγητού: Μακαρόνια με τυρί κλπ
- Ορεκτικά σνακ που τρώγονται με το χέρι όπως:
  - Ψωμί ή κουλούρι σε μικρά κομμάτια
  - Κρέας ή τόφου σε μικρά κομμάτια
  - Δημητριακά με χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη
  - Ψάρι

- Ενθαρρύνετε το παιδί να φάει μόνο του χρησιμοποιώντας μαχαφοπίρρουνα
- Θυμηθείτε ότι, ο σκοπός σας είναι να παρέχετε υγιεινές και ασφαλείς επιλογές φαγητού στο παιδί σας και αυτό θα αποφασίσει το πόσο θα φάει
- Σιχνός κίνδυνος πνιγμού από:
  - Σάντουιτς με λουκάνικο
  - Ξηρούς καρπούς
  - Μεγάλα σταφύλια
  - Ποπ κορν
  - Σκληρά, κολλώδη, μαστιχωτά γλυκά

\*Εάν το μωρό σας γεννήθηκε πρόωρα, διορθώστε την ηλικία του όταν παρατηρήσετε τα αναπτυξιακά ορόσημα.

Παρακαλώ επισκεφτείτε το [www.Pathways.org](http://www.Pathways.org) για να βρείτε περισσότερες ΔΩΡΕΑΝ πηγές σχετικά με την παιδική ανάπτυξη.