

Divèsifikasyon Alimantè pou Tibebe



Divèsifikasyon alimantè pou tibebe vle di reyèlman alimantasyon pou tibebe. Li pa gen anyen pou l wè ak sevre tibebe w la pou l kite lèt manman oswa lèt yo fòmil. Sa vle di fè tibebe w la soti nan alètman oswa nan bibwon pou l manje manje ki koupe an ti moso oswa kraze. Avèk divèsifikasyon alimantè pou tibebe a, moun k ap bay swen yo pa ba yo manje kraze nan kiyè. Apwòch sa a pèmèt moun k ap pran swen tibebe a ba li manje sa lòt manm fanmi yo ap manje (ki rezonab). Men kèk kesyon ak repons sou apwòch sa a.

KI LAJ KI PI BON POU KÒMANSE DIVÈSIFIKASYON ALIMANTÈ POU TIBEBE A?

Tibebe yo ta dwe gen omwen 6 mwa pou yo kòmanse eksplòre manje solid. Tcheke ak pwofesyonèl swen pedyatrik prensipal ou a si ou santi tibebe w la bezwen kòmanse manje solid anvan laj sa a.



POUKISA DIVÈSIFIKASYON ALIMANTÈ POU TIBEBE?

Metòd oto alimantasyon sa a se yon chwa pèsònèl. Gen kèk fanmi ki sèvi ak apwòch sa a pou ekonomize lajan lè yo pa achte manje pou tibebe ki nan bokal. Avèk divèsifikasyon alimantè pou tibebe a, tibebe w la aprann sou manje yo lè li eksplòre yo ak men li epi ak bouch li. Li ka pèmèt ti bebe yo pi byen devlope kowòdinasyon ant je yo ak men yo oswa diminye lit pouvwa sou manje a. Gen kèk moun ki di ke divèsifikasyon alimantè pou tibebe a ka diminye move konpòtman alimantè oswa ke li ede tibebe yo sispann manje lè vant yo plen. Sepandan, pa gen okenn prèv klè pou sipòte reklamasyon sa yo.

KILÈ MWEN TA DWE ESEYE L?

Tibebe w la ka pare pou manje solid lè li ka chita san sipò. Yo ta dwe kapab kenbe tèt yo fiks tou epi lonje men pou pran bagay. Lòt siy ki montre ke tibebe w la pare se si lap mete bagay nan bouch li oswa si li enterese nan manje w.

KISA PREMIE MANJE TIBEBE A TA DWE YE?

Manje mou tankou bannann kraze ak zaboka se bon chwa. Menm jan ak legim byen kwit, byen koupe tankou kawòt oswa pòm detè. Pa bay okenn manje di tankou pòpkòn oswa nwa. Kòmanse ak yon ti kantite manje. Asire w ke w eseye yon varyete manje pou asire tibebe w la jwenn eleman nitritif li bezwen yo.

ÈSKE MWEN PA BEZWEN TANN JISKASKE TIBEBE MWEN AN GEN DAN?

Non! Jansiv tibebe yo byen di. Yo ka "moulen" anpil manje osi lontan ke yo pa yon danje ki ka toufe yo. Gen kèk egzanp manje ki kapab yon danje ki ka toufe tibebe yo tankou bannann oswa òtdòg koupe an wonn, rezen antye oswa manje ki kole nan bouch tankou manba.

ÈSKE PA GEN DEZAVANTAJ NAN DIVÈSIFIKASYON ALIMANTÈ POU TIBEBE?

Li ka gen dezòd! Gen yon risk pou yo toufe lè tibebe yo aprann manje poukont yo. Ofri tibebe yo ti moso manje sèlman. Si w ap bay tibebe a sa fanmi an ap manje, li ka pi difisil pou swiv manje ki bay pwoblèm yo pou tibebe ki gen yon istwa familyal alèji.

PA GEN LÒT KONSÈY POU DIVÈSIFIKASYON ALIMANTÈ POU TIBEBE?

Wi! Toujou siveye pitit ou a lè l ap manje. Fè tibebe w la chita dwat epi rete toupri pandan l ap manje. Fè sa menm si ou panse manje yo pa reprezante yon danje ki ka toufe. [Aprann reyanimasyon kadyopilmonè \(CPR\) pou tibebe ak teknik pou sove li si li ta toufe](#) (kijan pou fè kou nan do ak pouse pwatrin). Ou ka toujou fè yon konbinezon ak oto alimantasyon ak alimantasyon ak kiyè. Fè sa ki mache pou ou ak tibebe w la.



Referans yo

American Academy of Pediatrics. (Akademi Pedyatri Ameriken) (2022). *Choking Prevention and First Aid for Infants and Children* [Bwochil]. Ke yo pran sou: <https://shop.aap.org/choking-prevention-first-aid-brochure-50pk-brochure/>

Brown, A., Jones, S.W. & Rowan, H. (2017) *Baby-Led Weaning: The Evidence to Date*. *Current Nutrition Reports*. 6, 148–156. <https://doi.org/10.1007/s13668-017-0201-2>

D'Auria, E., Bergamini, M., Staiano, A. et al. (2018). Baby-led weaning: what a systematic review of the literature adds on (Divèsifikasyon alimantè pou tibebe: sa yon revizyon sistematik nan literati a ajoute). *Ital J Pediatr* 44, 49 <https://doi.org/10.1186/s13052-018-0487-8>

Nutrition Matters, Inc. (2022). *Ready to Eat Solid Foods* [Bwochil]. <https://stores.numatters.com/ready-to-eat-solid-foods-brochure/>