

ДНЕВНИК НА ЗАХРАНВАНЕТО

Нова храна, един ден, едно отметнато квадратче

СЗО и NHS препоръчват първата лъжичка около 6-ия месец, когато бебето е готово. В този дневник записвате всяка нова храна: кога я е опитало, колко, как я е приело и дали е имало реакция. Така, ако нещо се случи, ще знаете към коя храна да погледнете. Ако бебето е недоносено или има тежка екзема или алергия, първо говорете с лекаря.

Име на бебето: _____ Първа лъжичка на: _____

ГОТОВО ЛИ Е БЕБЕТО?

Трите признака заедно, около 6-ия месец (NHS)

- ☐ Може да стои седнало и държи главата си стабилно
- ☐ Гледа храната, хваща я и я слага в устата си
- ☐ Преглъща храната, вместо да я изтласква с езика

КАК ВЪВЕЖДАМЕ НОВА ХРАНА

- ☐ Една нова храна наведнъж
- ☐ Малко количество в началото
- ☐ В ден, в който сме у дома и наблюдаваме
- ☐ Понесената храна остава в менюто
- ☐ Без добавена сол, захар и бульонни кубчета
- ☐ Без мед до 1 година и без цели ядки (само смлени или на паста)

АЛЕРГЕННИТЕ ХРАНИ: КОГА ГИ ОПИТА

Основните от списъка на NHS. Отметнете и запишете датата.

Храна	Опита я	Дата	Как я прие
Краве мляко (в храна, напр. кисело мляко)	☐		
Яйце (добре сварено)	☐		
Храни с глутен (пшеница, ечемик, ръж)	☐		
Фъстъци (смлени или паста)	☐		
Ядки (смлени или паста)	☐		
Семена, особено сусам (тахан)	☐		
Соя	☐		
Риба	☐		
Ракообразни и миди	☐		

ДНЕВНИКЪТ

Дата	Нова храна	Колко	Как я прие	Реакция
				☐ не ☐ да
				☐ не ☐ да
				☐ не ☐ да
				☐ не ☐ да
				☐ не ☐ да
				☐ не ☐ да

Дата	Нова храна	Колко	Как я прие	Реакция
				☐ не ☐ да
				☐ не ☐ да
				☐ не ☐ да
				☐ не ☐ да
				☐ не ☐ да
				☐ не ☐ да
				☐ не ☐ да
				☐ не ☐ да

Реакцията обикновено започва до минути след храненето, но може да се появи до 2 часа по-късно, а при кравето мляко – до 3 дни (NHS).

АКО ВИДИТЕ РЕАКЦИЯ

- ☐ **Леки признаци** (сърбящ обрив, зачервени очи, по-силна екзема, повръщане): спрете храната и се свържете с личния лекар. Не изключвайте сами основна храна като млякото.
- ☐ **Затруднено дишане, подуване на гърлото или езика:** това е спешно. Обадете се веднага на 112.

Захранването е бавно и разхвърляно и така трябва да бъде. Повечето реакции са леки, а записаното в дневника помага на лекаря да види цялата картина.

ИЗТОЧНИЦИ

- C3O: Infant and young child feeding (fact sheet): www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young...
- NHS: Your baby's first solid foods: www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/babys-firs...
- NHS: Food allergies in babies and young children: www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/food-aller...
- NHS: Foods to avoid giving babies and young children: www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/foods-to-a...
- ESPGHAN Committee on Nutrition: Complementary Feeding, J Pediatr Gastroenterol Nutr 2017;64(1):119–132: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28027215