

VORES

BØRN

GUIDE
Baby i
varmen

**JEG HAR
LAVET LORT!**

– Synes du også,
det lyder grimt?

UDVIKLING

**SYNG OG DANS
MED DIT BARN**

Maria måtte
vælge sin ene
tvilling fra

**Hvorfor RÅBER
du, mor?**

*Voksne
forbudt*

**FRI LEG
ER VIGTIGT**

KR. 54,95

25.6.2015 – 29.7.2015



5 709026 001255 01

UBD 7036

RETURUGL

Halfdans vej til andet mad end modermælk

Vi introducerer vores søn Halfdan til mad, som han selv kan tage i munden. Han startede med at få andet mad end modermælk, da han var seks måneder. Det er med inspiration fra bogen "Baby-led weaning" af Gill Rapley og Tracey Murkett. Jeg er også medlem af en åben facebook gruppe, som hedder "Baby-led weaning DK", hvor der er masser af inspiration at hente. Ifølge Baby-led weaning (BLW) er babyers tarme først klar til andet mad end modermælk eller modermælksersstatning, når de er omkring seks måneder.

Lidt om BLW

Når babyer får grød og mos, skal de blot synke maden. Med BLW bliver de introduceret til mad på en anden måde. Først ved at tage fat i maden med hænderne, føle på, dufte til, smage på, gnaske i, bevæge rundt i munden og spytte ud igen. På den måde får de fuld kontrol over maden i deres mund. Når de er klar, så synker de også maden. Babyer kan godt tygge meget mad, selvom de ikke har tænder.

Måltiderne handler ikke om, at barnet bliver mæt. Det er det en baby har modermælk eller modermælksersstatning til det første år af dets liv. Modermælk er meget mere energitæt end så meget andet mad.

Det er også vigtigt ikke at forvente, at baby spiser en masse eller gør kæmpe "fremskridt". Det tager tid at lære. I barnets eget tempo finder det ud af, at det kan blive mæt af andet mad end modermælk eller modermælksersstatning.

En af fordelene ved BLW er, at det går langsomt med at få mad i maven, og dermed har fordøjelsessystemet bedre tid til at vænne sig til den nye mad.

Det tog ca. tre uger før, at Halfdan begyndte at fordøje sin mad. Det var tydeligt at se forskellen i hans ble.

Madglæde

Vores søn Halfdan er så glad, når han selv sidder og spiser. Vi gav vores datter Björk skemad tre gange om dagen fra hun var fem måneder gammel. Vores sundhedsplejerske sagde, at det måske kunne få hende til at sove lidt bedre. Det gjorde det ikke. Og desværre fortsatte vi med at forsøge at få hende til at spise skemad. Da hun var mellem syv og otte måneder, ville hun på ingen måde have skemad. Det er skønt, at vi nu har fundet en anden vej for Halfdan.

Halfdans favoritmad: 6,5 måneder gammel

Halfdan spiser det, han selv kan få i munden. Vi skærer maden i ca. 1 x 3 cm, så det er let for ham at gribe om med hele hånden. Han får kun en eller to slags mad af gangen, så han bedre kan overskue at vælge. Han får også kun en af hver slags mad af gangen, da det mindsker madspildet.

Han er glad for kogte gulerødder, squash, blomkål og broccoli, som ikke er kogt for bløde. Han er glad for rodfrugter bagt i ovnen (kartofler, sødekartofler, pastinak, hokkaido mm). Han spiser også både af en ikke for moden avocado. Jeg putter ekstra jomfruolivenolie eller kokosolie på grønsagerne, så han får de gode fedtstoffer, som han har brug for. Det gør også maden mere energitæt. Kødboller, frikadeller, omelet, lange stykker af kylling eller kalkun mv er også fint. Banan, hvor lidt af skrællen er tilbage som et håndtag, æble og pærer skåret i firkantede stykker, så de ikke smutter ud af hans hånd. På rugbrød bruger jeg økologisk smør eller kokossmør. Det er stadig svært for Halfdan at håndtere rugbrød i munden, da det sidder fast i ganen. Rugknækbrød er lidt nemmere for ham. Der kan han sutte fedtstofferne af uden at knækbrødet sidder fast i ganen. Han får også afkølet suppe med lidt fløde i, som jeg hjælper ham med at drikke af et glas. (Nogle forældre vælger, at deres børn først får komælksprodukter, når barnet er over et år. Halfdan får lidt komælk og fløde). Han drikker også afkølet kamillete, lidt økologisk æblemost og friskpresset appelsin juice. Men selvfølgelig mest vand. Jeg temperer det kolde vand fra vandhanen med lidt kogende vand, så han ikke skal bruge energi på at varme det op til kropstemperatur. Han får ikke sukker, meget lidt salt og ingen honning.

Vi giver ham også så lidt hvide og mælkeprodukter som muligt. Og han får ikke vindruer, rå gulerødder og nødder på grund af kvælningsfare.

Sikkerhed

Det sker næsten ved hver måltid, at han får for meget i munden, eller at det sidder fast i ganen/kinderne. Så må jeg tage en finger ind i munden på ham og tage det ud. Det kan han selvfølgelig ikke lide. Efter hvert måltid tjekker jeg, om han har mad tilbage i munden, så jeg ikke kommer til at lægge ham til at sove med mad i munden.

Ind imellem får han maden galt i halsen, så tager jeg ham hurtigt op fra højstolen, og nogle gange har jeg måttet vende ham, så tyngdekraften kan hjælpe ham til at hoste maden fri.

Det er trygt for mig, at jeg var på et førstehjælpskursus målrettet små børn, da jeg var gravid. Så kan jeg bedre slappe af, når han spiser. Han har også brug for, at jeg er lige ved siden af ham under hele måltidet. Han bliver utryk og ked af det, hvis jeg går nogle meter væk fra ham for at hente mere mad i vores køkken, selvom han kan se mig hele tiden.

Derfor sørger jeg for at have alt mad og drikkevarer på vores spisebord, inden vi starter med at spise. En af fordelene ved BLW er, at jeg tidligt i Halfdans liv har kunnet spise samtidig med ham, og at vi begge to har tid til at nyde maden, fordi Halfdan ofte spiser en halv time af gangen.

Halfdan fik sine første to tænder, da han var syv måneder gammel. Fra da af var vi mere opmærksomme, når vi gav ham kød stykker, da han begyndte at bide stykker af kødet. Vi begyndte også at koge æbler, peberfrugter mm. til ham, så han ikke skulle få det galt i halsen.

Introduktion til grød

Da Halfdan var syv måneder, begyndte vi at give ham grød. Vi tager grød på skeen, og vi rækker ham derefter skeen, så han selv kan tage grøden i munden. Vi giver ham grød, fordi at vi andre tre spiser grød til morgenmad. Så vi også til morgenmad slipper for at lave to slags mad. Halfdan får også tit grød omkring kl. 16.30, da han er sulten før os. Derved kan han vente med at spise aftensmad sammen med os til omkring kl. 17.45.

Når vi giver Halfdan grød, har vi ofte to skeer i brug, så han hele tiden i løbet af måltidet har en af de to skeer i hånden. Dermed accepterer han, at vi løbende tager en ske ud af hånden på ham, når vi skal putte mere grød på. Her følger vi ikke BLW metoden, da vi ikke har lyst til, at han selv sidder med grøden endnu pga. den efterfølgende oprydning. Vi vil snart gå i gang med at introducere ham til, at han selv kan sidde med en ske og en skål med grød. Vi hjælper ham også med at holde glasset, når han drikker. Her følger vi heller ikke BLW metoden.

Babytegn

Vi prøver at lære ham babytegn for drikke, mere og færdig. Han kan dem ikke endnu. Han siger i stedet en bestemt lyd, når han er henholdsvis tørstig og færdig. Vi fortæller ham altid, hvad maden hedder, som vi giver ham. Vi synes, at det er respektfuld, og samtidig hjælper det ham til at få et passivt ordforråd, der senere kan blive til et aktiv ordforråd.

Fra Halfdan var mellem seks og otte måneder ammede jeg ham altid, når han lige var vågnet fra en af sine lurer. På den måde havde jeg tid til at forberede noget mad til os bagefter amningen. Derved var Halfdan heller ikke for sulten, og han havde energi til at øve sig i at spise andet mad end modermælk ca. 30-60 min efter, at jeg havde ammet ham.

Mindre amning

Fra han var otte måneder begyndte han nogle gange at kunne springe en amning over, så han i stedet fik andet mad end modermælk lige, når han var vågnet efter en lur. Når han sov, gjorde jeg maden klar til os, så vi sammen kunne spise lige efter hans lur.

Halfdan ti måneder (Nu 12 måneder)

Nu er Halfdan ti måneder. Han har stadig en stor madglæde. Han smager på alt nyt mad, som vi serverer for ham. Han vælger selv, hvor meget han vil spise, og i hvilket tempo han vil spise det, som vi tilbyder ham. Han har fra starten af sit liv været god til at mærke, hvornår han var mæt, og han fortæller det i lyd og ansigtsudtryk. Det gælder både modermælk, og det mad han spiser sammen med os. Og vi respekterer altid, når han er mæt.

BLW metoder har vist sig som en god metode for os til at introducere mad til Halfdan på. Vi glæder os til at finde ud af, om Halfdan fortsætter med at være så glad for mad, og om han altid vil have lyst til at smage nyt mad i løbet af sit liv.