**Er din baby parat til fast føde?**

At give din baby fast føde efter seks måneder med brystmælk eller modermælkserstatning er en spændende tid, for dig og for ham. Dog, før du træder ind i denne store overgang, er der nogle spørgsmål, du vil ønske at stille.

**1. Er min baby faktisk parat til mad, eller er det min ide?**

Nogle babyer rækker ud efter deres forældres mad, når de er fem måneder gamle. Andre er fuldstændig uinteresserede, når du tilbyder dem fast føde ved seks måneders alderen. Du behøver ikke at føle dig presset ind i dette. Diskutér det med din læge, og vær ikke bekymret, hvis din baby viser lille interesse for fast føde. At introducere fast føde tidligere end 17 måneder er blevet forbundet med eksem og allergier.

**2. Kan du made "responderende"?**

Ligesom du responderer på din babys ønske om kontakt – ønsker han, at du pusler med ham, eller at du sætter ham ned, så han kan udforske? - på samme måde må du reagere på hans signaler vedrørende mad. Forestil dig en baby, der nyder smagen og konsistensen af en sød kartoffel, hvor han sluger den langsomt for at virkelig nyde maden. Hans forældre smiler og venter med at tilbyde ham en anden bid. Denne baby udvikler et sundt forhold til mad. Han nyder maden fuldt ud, og han har tid til at lægge mærke til, hvornår han har fået nok, så han kan holde op med at spise.

Men hvad hvis hans mor eller far bliver ved med at holde flere skefulde af mad foran hans ansigt, og opmuntrer ham til at åbne sin mund før han har slugt den foregående bid? Hvad hvis hans forældre, efter at han har vendt sit ansigt væk for at vise, at han er mæt, bliver ved med at skubbe mere mad hen til hans mund?

*Når forældre presser børn til at spise, nedbryder det deres naturlige selvregulering og kan forårsage madproblemer, fra kræsenhed til vægtproblemer.*

Det er godt at gøre det klart lige fra starten, at dit barn har ansvaret for, hvor megen mad han tager ind i sin krop. Dit job er at sikre dig, at hvad han tilbydes er sundt.

**3. Hvad ønsker jeg, min baby tager ind i sin krop?**

Dette er værd at tænke over, og hver familie vil træffe forskellige beslutninger med hensyn til, om økologisk mad er prisen værd, og om hvor længe du ønsker at vente, før du introducerer søde sager.

**4. Hvad er den bedste mad at starte med?**

Det er ofte almindeligt for babyer at begynde med en risvællig. Men ris har et lavt indhold af proteiner og megen stivelse, og visse videnskabsfolk mener, at mennesker ikke udvikler enzymer til at fordøje korn, før de er omkring ni måneder gamle. Dette er en grund til den nuværende tendens til at starte med mere næringsrig mad, som avokado eller ærter.

**5. Hvor megen tid ønsker jeg at bruge på madforberedelse?**

Er det værd at lave min egen babymad? Du vil være interesseret i at vide, at jo længere du venter med at introducere fast føde, jo mere kan din baby klare ”virkelig” mad i stedet for mos. Det betyder, at du minimerer behovet for babymad. Men selv en lille babygrinder vil hjælpe dig med at forvandle families aftensmad til en babyvenlig mos, hvis din seks måneder gamle rækker ud efter din ske. Der er måske ingen grund til at købe meget forberedt ”babymad.”

**6. Hvad er mine mål for min babys spisning?**

Det kan lyde som et mærkeligt spørgsmål. Det er klart, at du ønsker, dit barn spiser en sund, velbalanceret kost, og at han nyder sin mad. Men der er nogle andre vigtige mål, du vil ønske at tænke over.

*For at reducere risikoen for magtkampe eller andre problemer omkring mad, ønsker du, at din baby tager herredømmet over sin spisning så hurtigt som muligt.*

Dette kan meget vel være i konflikt med et andet mål, de fleste af os har: et rent køkken, en ren spisestue, høj stol og baby. Det kan endog være i konflikt med et billede, vi har af os selv som den omsorgsfulde forælder, der putter skefulde af mad ind i vores kyllings åbne mund.

Men den seneste forskning viser, at jo hurtigere, babyer tager kontrol over deres spisning, jo bedre er det. Jeg siger ikke, at din seks måneder gamle er i stand til at håndtere hans egen ske øjeblikkeligt. Jeg foreslår kun, at du ser tidsperioden, hvor du giver din baby mad med en ske, som meget begrænset, og at du i stedet for lægger vægt på mad, han kan spise selv. Dette giver dit barn kontrollen over hans mad, og det fjerner elementet af pres. Han udforsker maden selv, i stedet for at få den prakket på sig.

Hvorfor ikke give ham stykker af blød sød kartoffel, ost, banan og avokado, eller optøede frosne ærter? Der er ingen lov, der siger, at babyer bliver nødt til at spise nogen mad, der kræver en ske, før de er parate til det.

Hvis du virkelig giver din baby vælling eller anden mad, der kræver en ske, vil han næsten med sikkerhed ønske at tage fat i den og made sig selv. Giv ham hans egen ske og lad ham prøve dette, selv hvis du bliver nødt til at holde en anden ske og også made ham. Med tiden vil din baby foretrække at spise selv, sandsynligvis først med hans hænder, og derefter med en ske.

*Så for de fleste babyer vil du aldrig få brug for at følge den konventionelle vej, hvor du overbeviser din baby om at åbne sin mund, så du kan give ham babymos. Når han er parat, vil han række ud efter mad på din tallerken.*

Dette er fint, under forudsætning af at hvad du spiser er sundt. Han vil først sutte på maden, men omsider vil han tygge på den og sluge den. Vil han ikke få noget i den gale hals? Det er ikke sandsynligt. Det er klart, at du ikke lader ham starte med nødder, gulerødder eller kylling. Og du vil selvfølgelig aldrig lade ham være alene, når han spiser. Men da han har herredømmet over, hvor meget han putter i munden, og han sidder opret og praktiserer over tid, er han faktisk mindre tilbøjelig til at få noget galt i halsen.

Hvis du har en baby, der er supersensitiv overfor konsistens, kan han måske kun lide moset mad. Hver baby er unik, så giv ham moset mad, hvis han foretrækker dette. Men vær sikker på at du også tilbyder ham noget mad ved hvert måltid, som han selv kan tage op og spise, som blåbær, så han gradvist vænner sig til konsistens i hans mad. Din lille ønsker virkelig at spise selv, og hvis du træder af vejen, vil han gøre det. Og hvad med griseriet? Han vil blive bedre til at spise selv med øvelse.

**7. Hvordan påvirker dette at spise “virkelig” mad min babys nuværende indtag af mad, hvilket er modermælk eller modermælkserstatning?**

Din baby vil omsider vænne sig fra brystet eller flasken, og al anden madindtag leder ubønhørligt hen imod denne afvænning, i takt med at din baby i stadig stigende grad får sit behov for kalorier tilfredsstillet gennem fast føde. Lad simpelthen din lille beslutte selv, hvornår han er parat til at udforske “spisning,” og hvilken mad han ønsker at prøve. Det betyder også, at han naturligt og med tiden “vænner sig selv fra.”

**8. Hvordan påvirker det, jeg tilbyder min baby, hans valg af mad senere i livet?**

Seneste forskning viser, at babyer har et vindue af tid mellem seks og tolv måneder, hvor de vil prøve næsten alt, du tilbyder dem. De laver måske ansigter og spytter dele af det ud, men når du tilbyder mere, tager de mere. Selvfølgelig, hvis det du tilbyder er på den bitre side, for eksempel grønkål, vælger din baby den måske ikke over anden mad. Men han vil stadigvæk åbne sin mund og tage grønkålen, når du tilbyder ham den. Og selvom han laver en grimasse, ønsker han stadigvæk at smage maden og overveje den.

Så her er den virkelige pointe. Denne baby vil måske senere afvise grønkål, når han er et eller to år eller et børnehavebarn, hvilket de fleste børn gør.

*Men som en før teenager, teenager (og voksen) er det mere sandsynligt, at babyen, der prøvede grønkål tidligt, vil nyde grønkål end mennesker, der ikke blev udsat for den som babyer.*

Så vores smagsløg påvirkes af den tidlige madoplevelse. Eksperter siger, at det betyder, at det er godt at tilbyde din baby en rækkevidde af madvarer og ikke lade sig afskrække af et udtryk for modvilje. Han siger måske kun, at det er en ny og bitter smag, men at han er villig til at overveje den. (Og du forcerer selvfølgelig ikke nogensinde nogen mad på ham. Hvis han drejer sit hoved bort eller lukker sin mund fast, følger du hans ledelse.)

Så forskning viser, at babyer, der tilbydes en bred rækkevidde af madvarer, og som har lov til at spise selv, i stedet for at blive madet med en ske, er mere tilbøjelige til at prøve og nyde forskellige madvarer. De er også gladere og mere villige til at sidde med familien ved aftensmåltidet. Dette er et sundt grundlag for en livstid med sund spisning!

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

Se: [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Sektion: Babyer.

Uddrag af artikel: Is Your Baby Ready for Solid Foods?