



# BLW primaitinimo atmintinė

*Leidinį parengė Bibado kartu su vaikų ligų gydytoja, "BLW Lietuvoje" projekto kuratore Egle Lysoviene. „BLW Lietuvoje“ projektą administruoja šeimos gerovės specialistai, asociacija „Padedu augti“*



**Koncentruota  
informacija**

# BLW - KAS TAI?

**BLW ("Baby led weaning") pažodžiui išvertus reiškia "Kūdikio vadovaujamas atjunkymas". Tai nėra vien valgymas gabaliukais ar valgymas rankomis. Tai nėra vien valgymas su šeima tą patį maistą kaip visi. BLW - tai PAGARBA kūdikio individualumui ir jo pasirinktam tempui, kada jis bus pilnai pasiruošęs pradėti valgyti kietą maistą ir kada visiškai atsisakyti mamos pieno ar mišinio.**



# Nuo kada pradėti primaitinimą BLW?

Remiantis įvairiomis pasaulinėmis rekomendacijomis, kūdikiai pradedami primaitinti nuo 4 arba 6 mėnesių amžiaus – dėl konkretaus laiko nėra sutariama. BLW specialistai primaitinimą rekomenduoja nuo 6 mėn. amžiaus, nes:

- 6 mėnesių amžiaus mažylis pasiekia tokį raidos etapą, kai jo nervų sistema, koordinacija, judesiai jau yra tiek brandūs, kad galima pradėti primaitinti.
- Kūdikis jau geba griebti daiktus ir juos dėti į burną, tvirtai, tiesiai sėdi.
- Kūdikio virškinimo sistema yra brandesnė – ji pradeda gaminti kietam maistui virškinti reikalingus fermentus.
- Kūdikiai iki 6 mėnesių amžiaus turi liežuvio stūmimo refleksą – patekusį maistą jie tiesiog stumia iš burnos. Sulaukus maždaug pusės metų, šis refleksas išnyksta. Tai ženklas, kad organizmas pasirengęs primaitinimui.

# Štai trys esminiai ir greiti patarimai pradedantiems kūdikio primaitinimą:

**1. Pasitikėkite ir gerbkite savo mažylį.** Tegul jis parodo, kada yra pasiruošęs pradėti valgyti kietą maistą, kaip greit jis nori plėsti savo mėgiamų produktų sąrašą ir kokių greičiu tobulinti savo valgymo įgūdžius. Neskubinkite! Santykis su maistu, kurį kūdikis sukurs primaitinimo pradžioje, tikrai turės įtakos jo mitybos įpročiams ateityje.

**2. Suteikite kuo daugiau galimybių savo kūdikiui valgyti tikrą, natūralų maistą.** Sodinkite jį prie stalo kiekvieno valgymo metu. Stenkitės gaminti namuose, kad maistas būtų šviežias.

**3. Supažindinkite savo mažylį su kuo įvairesniais ir grynesniais produktais.** Parodykit, kiek daug yra skirtingų skonių, formų, spalvų ir tekstūrų! Pradžioje patiekite produktus atskirai, nemaišykite jų tarpusavyje. Taip suteiksite vaikui galimybę pažinti, kurie produktai jam patinka, o kurie nelabai.



# Keletas svarbių dalykų, kurių nereikėtų daryti pradėjus primaitinimą

- 1. NESIŪLYKITE savo mažyliui netinkamų maisto produktų, pavyzdžiui greito maisto, ar tokio, kuriame yra pridėtinės druskos ir cukraus. Produktus, kurie sukelia pavojų užspringti, padėkite nepasiekiamoje vietoje, kuo toliau nuo mažųjų rankyčių.**
- 2. NESIŪLYKITE kūdikiui kieto maisto, kai jis yra alkanas ir nori gerti pieno.**
- 3. NESKUBINKITE ir NEBLAŠKYKITE mažylio, kai jis ima maistą į rankas. Išjunkite televizorių, leiskite susikaupti ir viską daryti savu tempu.**
- 4. NEDĖKITE maisto kūdikiui į burną (ir apsaugokite nuo vyresnių vaikų, kurie dažnai mėgsta pasirūpinti savo mažaisiais broliukais ar sesutėmis). Leiskite kūdikiui kontroliuoti situaciją, tai labai svarbu primaitinant BLW būdu. Pats kontroliuodamas maisto patekimą į burną, kūdikis bus daug saugesnis.**
- 5. NESISTENKITE įtikinti kūdikį suvalgyti daugiau, negu jis nori. Nereikia įtikinėti, papirkinėti, grasinti ar žaisti žaidimų, kad tik suvalgytų daugiau. Pasitikėkite savo vaiku, jis puikiai jaučia, kada jau yra sotus.**
- 6. NIEKADA NEPALIKITE mažylio vieno su maistu!!!**

# Sėkmingo BLW paslaptys

- Pirmiausia atminkite, kad valgymas yra **skirtas žaisti**. Jis skirtas mokytis ir tyrinėti, pažinti skirtingus maisto produktus ir patiekalus.
- **Ir toliau žindykite ar maitinkite kūdikį mišiniu** pagal poreikį, kad kietas maistas papildytų, o ne pakeistų maitinimą pienu. Iki metų laiko mamos pienas ar mišinys išlieka pagrindinis maisto šaltinis.
- **Nesitikėkite**, kad pradžioje jūsų kūdikis suvalgys daug maisto. Iki 6 mėnesių jūsų mažylio alkio jausmą nuramindavo tik pienas, tad pradėjus ragauti kitą maistą neįvyks stebuklas, jis negalvos, kad štai, nuo šios dienos mano alkio jausmą numalšins ne pienas, o kietas maistas. Pirmais mėnesiais dauguma kūdikių suvalgo labai mažai.
- Kai tik įmanoma ir jūsų mažylis yra geros nuotaikos, valgykite kartu ir sodinkite prie bendro stalo, kad mažylis turėtų pakankamai galimybių jus stebėti ir mėgdžioti (pradžioje jie mokosi mėgdžiodami kitų elgesį) ir tobulinti savo įgūdžius.
- **Tikėkitės netvarkos**. Pradžioje jos tikrai bus nemažai. Uždėkite mažyliui senesnius rūbelius, kurių nebūtų gaila sutepti. Jei namuose pakankamai šilta - sodinkite tiesiog su sauskelnėmis. Po maitinimo kėdute galite patiesti lengvai valomą patiesalą (tinka ir paprasta polietileno plėvelė). **Atsiminkite: jūsų mažylis mokosi, o ne specialiai stengiasi viską sujaukti**. Pasistenkite, kad valgymo procesas būtų malonus visiems. Mažylis daug mieliau tyrinės ir eksperimentuos, kai valgymas bus ramus ir malonus.

# TAI SPRINGIMAS AR ŽIAUGČIOJIMAS?



**Viena didžiausių baimių, pradėjus primaitinimą, yra kūdikio springimas maistu. Jausitės saugesni, jei suprasite, kuo skiriasi springimas nuo žiaugčiojimo.**

**Paspringus maisto gabalėliu užveriamas kelias į kvėpavimo takus, todėl kūdikis negali įkvėpti oro. Jeigu užspringimas yra dalinis, vaikas gali pradėti kosėti. Tai geras ženklas, rodantis, kad mažylis bando pašalinti svetimkūnį. Jeigu užspringimas yra pilnas, kūdikis negali nei kosėti, nei išleisti kokį nors garsą. Šiuo atveju jam reikalinga skubi pagalba pašalinti svetimkūnį iš kvėpavimo takų. Todėl labai svarbu, kad pradėjus primaitinimą kūdikis jau galėtų sėdėti tiesiai maitinimo kėdutėje, galėtų pats rinktis ką valgo ir kad maisto produktai būtų siūlomi tinkamo dydžio gabaliukais.**





**Žiaugčiojimas** yra apsauginis natūralus kūno mechanizmas, kai stengiamasi išstumti per didelį maisto gabaliuką, kuris nukeliavo per giliai. Žiaugčiojant gali atrodyti, kad kūdikis nori vemti (taip pat žiaugčiojimas gali pasibaigti vėmimu). Išspjovus netinkamo dydžio gabalėlį vaikas dažniausiai toliau lyg niekur nieko valgo savo maistą. Iš ties pirmasis kartais tėveliai gali išsigąsti, tačiau labai svarbu išlikti ramiems ir leisti kūdikiui susitvarkyti su maisto gabalėliu pačiam! Būtent jūsų įsikišimas gali lemti tikrąjį užspringimą. Tad jei matote, kad vaikas žiaugčioja, kosti ir yra paraudęs - **NETRUKDYKITE!**



## **ŽIAUČIOJIMAS**

- **VAIKAS  
PARAUDEŠ**
- **SPJAUDOSI IR  
KOSTI SU  
GARSU**
- **PRAVĖRĘS  
BURNĄ**
- **STUMIA LIEŽUVĮ  
Į PRIEKĮ**
- **GALI AŠAROTI**

## **SPRINGIMAS**

- **VAIKAS IMA  
MĒLYNUOTI**
- **NUTYLA,  
NEIŠLEIDŽIA  
JOKIO GARSO**
- **NEGALI NEI  
KOSĖTI, NEI  
VERKTI**

**LABAI SVARBU SUPRASTI  
ŠĮ SKIRTUMĄ!**

# BLW pietų ir vakarienės idėjos:

- garintos ar orkaitėje keptos daržovės;
- šviežios daržovės: agurkas, pomidoras;
- prie daržovių – padažas, į kurį galima jas mirkyti: varškės, humuso ir pan.;
- sūris;
- mėsos kukuliai;
- maži naminiai mėsainiai;
- vištienos, ėrienos kepsniukai;
- naminė pica;
- virta ar orkaitėje kepta mėsa (padalyta juostelėmis);
- žuvų kepsniukai, žuvų piršteliai;
- sušiai (tik iš termiškai apdorotų produktų);
- omletas, kiaušiniene, virtas kiaušinis;
- daržovių blyneliai;
- daržovių, nesaldūs keksiukai;
- makaronai su įvairiais daržovių, mėsos ar kitais priedais;
- sriuba;
- lavašo suktinukai.



# BLW pusryčių idėjos:

- jogurtas;
- varškė;
- šviežias vaisius;
- garintos ar orkaitėje keptos daržovės;
- įvairūs blyneliai;
- skrudintos duonos riekelė su užtepėle: trinto avokado, riešutų sviesto, tepamo sūrio, humuso;
- prancūziškas skrebutis;
- įvairių kruopų košės: ryžių, grikių, avižų, rugių, miežių, kviečių, bolivinių balandų, burnočių, sorų;
- kiaušiniene, omletas; ■ virtas kiaušinis;
- daržovių keksiukai.



# Rekomenduojama **vengti** šių produktų:

- **druskos** – kūdikis dar negali jos apdoroti. Sūdykite jau paruoštą patiekalą, prieš tai atskyrusi kūdikiui skirtą dalį;
- **cukraus** – papildomos kalorijos visai nereikalingos, be to, kenkia dantukams, nors jie net neišdygę;
- **medaus** – jis sukelia botulizmą, todėl bent iki pirmojo gimtadienio šio saldumyno atsisakykite; neskaldytų
- **riešutų** – kyla pavojus užspringti;
- **liesų produktų** – riebalai labai reikalingi mažylio vystymuisi mažiausiai iki 2 metų amžiaus;
- **pusfabrikačių** – juose per daug druskos, neretai ir cukraus, todėl šių produktų reikėtų atsisakyti bent iki pirmojo gimtadienio;
- **daug smulkių kaulų turinčių žuvų** – tai pavojus užspringti. Mažyliui duokite tik labai gerai išdarinėtų žuvų be kaulų; **žalių ir nepakankamai termiškai apdorotų kiaušinių** – dėl salmoneliozės rizikos.

# Kokybiški primaitinimo marškinėliai ir įrankiai

[www.bibado.lt](http://www.bibado.lt)



**PRISIJUNKITE PRIE UŽDAROS**  
**FACEBOOK GRUPĖS BLW LIETUVOJE**  
**SPAUSTI ČIA**

*Rekomenduojame!*  
*adferė suela šarūlytė*



*Šleif*

Įsigyti knygą galite:



[www.blw.lt](http://www.blw.lt)

Oficialus knygos platintojas:



GILL HAPLEY  
TRACEY MURKE  
**Kūdikio  
vadovaujamas  
primaitinimas**

Padėk savo  
vaikui  
pamėgti  
gerą  
maistą

Maisto yra  
mūsų  
įsispėjimas

