

Kom igång med

fingermat

– från enbart bröstmjolk till fast mat

Att börja ge fast mat till bebisen kan kännas svårt och stort, det är nytt för både vuxna och bebisen. Här är information som kan komma till nytta eftersom det brukar uppstå en del frågor i början. Hitta ett sätt som fungerar för er med maten och stressa inte. Mat och stress är ingen bra kombination. Blir frågorna obesvarade här, leta vidare i någon av referenserna som står längst ner eller diskutera på rådgivningen. Lycka till på ert smakäventyr!

När börjar bebisen äta annat än modersmjolk eller ersättning?

Amning eller ersättning täcker behovet av såväl energi som näring upp till 6 månaders ålder. Under hela första året är modersmjölken eller ersättningen den huvudsakliga maten för bebisen. Enligt våra nationella näringsrekommendationer kan föräldrarna börja ge små smakportioner vid 4 - 6 månader, ifall bebisen visar intresse för det, men amning/ersättning är fortfarande den huvudsakliga födan. Bebisen är mogen att börja äta fast mat då hen kan sitta stadigt själv och föra mat till munnen.

I början handlar det om att bekanta sig och pröva på. De så kallade smakportionerna, som är den första fasta maten, handlar om kryddmått till några teskedar. Mängden utökas i bebisen takt så den med tiden blir ungefär 1–2 dl stora portioner.

Fingermat

Metoden med fingermat bygger på att den fasta mat bebisen äter i huvudsak består av stavformade, mjuka bitar som hen kan äta själv. Bebisen äter allt själv och ökar portionsstorlek och intag av mat i egen takt. Måltidssituationen kräver förstås alltid tillsyn av vuxen, men bebisen blir inte matad. Bebisen äter själv, fränsett eventuella "laddade skedar" vid soppa, gröt, mos och andra flytande livsmedel. Föräldrarnas uppgift är att servera lämplig fingermat som bebisen lätt själv kan hålla i näven och suga på, "bita" av och "tugga" genom att pressa mot gommen och sedan svälja. De finns fortfarande ont om studier och forskning om fingermat, så det är svårt att dra några definitiva slutsatser om metoden, men det man hittills sett och vet pekar på att bebisar som äter enbart fingermat lyckas få i sig tillräckligt med näring och energi för att växa som de ska.

Fingermat kallas också för baby led weaning och förkortas då BLW. Fingermat kan också användas vid sidan om purémat som föräldrar matar, det ena behöver inte utesluta det andra. Att själv få föra mat till munnen övar upp motoriska färdigheter och småningom kunskapen att äta själv.

Var lyhörd för bebisens signaler på hunger, mättnad och intresse för maten. Föräldrarna bestämmer vad, hur och när det serveras mat, men bebisens säger till när hen är mätt.

Välj ett sätt att bekanta er med mat och ätande som passar er familj, som känns tryggt för er och där hela familjen kan äta tillsammans. Om ni kallar det fingermat, BLW, lyhörd matning eller bara ätande spelar ingen roll. Vissa vill inte bli matade och då går det bra med endast fingermat, andra bebisar behöver mer hjälp på vägen och då kan föräldrarna hjälpa till genom att mata.

Är fingermat lämpligt för alla?

Också i våra nationella näringsrekommendationer till barnfamiljer rekommenderas att från 6 månader servera fingermat till bebisens vid sidan av puréer. Fingermat utvecklar barnets motoriska färdigheter och hand-munrörelsen samt självständigt ätande. Fingermat passar således alla. Att servera mat enbart som fingermat kan vara bra att diskutera med rådgivningspersonal i fall ditt barn

- är mycket för tidigt fött
- har någon sjukdom eller fysisk nedsättning

Mycket för tidigt födda och barn med medfödda sjukdomar eller fysiska nedsättningar kan oftast också äta fingermat, men kanske som ett komplement till puréer och föräldrar som matar. Detta är individuellt, så ta upp ämnet på rådgivningen om du känner dig osäker.

Hur servera maten?

Fingermat kräver inte att bebisens har tänder. Konsistensen anpassas till att vara så mjuk att bebisens klarar av att mosa maten i munnen utan tänder, endera genom att trycka maten med tungan mot gommen eller genom att trycka bitarna mot den hårda kanten som ska bli tandraden. Du som vuxen kan pröva om konsistensen är lämplig. Kan du lätt trycka sönder maten mot gommen med tungan så klarar bebisens också det.

Konsistensen på bitarna måste alltid anpassas utifrån barnet. Till en början ska bitarna vara ordentligt mjuka för att bebisens ska kunna mosa bitarna i munnen och inte få loss hårda bitar som kan fastna. Alla bebisar är olika och i vilken takt det går framåt är olika.

Fingermat serveras i stavformade bitar. I början bör det vara så stora stavar att något sticker upp ur handen när bebisens sluter näven runt biten. Till en början kan inte bebisens greppa på annat sätt än med hela näven och inte heller släppa greppet medvetet. Då måste något av maten sticka upp utanför näven för att bebisens ska kunna smaka. Avlånga bitar/stavar, ungefär lika stora som en vuxen persons finger eller en stor pommes frites, är lagom.

Puréer börjar man att servera helt släta, i början i liknande tjocklek som modersmjölk. Sedan går man efterhand, i egen takt, över till tjockare puréer och vidare till grövre konsistens med mera bitar och till slut helt omixad mat.

Känns det svårt? Ingen fara, låt det ta tid och pröva er fram i sakta mak, i er familjs takt. Snart lär ni er vad som är lagom konsistens på puréer, lämpligt stora bitar och hur mjuka bitar det behöver vara. Var närvarande och lyhörd vid måltidssituationerna så lär ni er snart.

Att ha gemensamma måltider och planera bebisens ätande till familjens måltider är att rekommendera. Barn lär genom modeller och tar således med tiden efter er andra vid bordet: det ni äter, äter också bebisens. Bibisen lär sig också att föra maten till munnen genom att se att andra vid bordet gör det. Dessutom är ju måltiden mer än bara själva ätandet. En måltid är något socialt och tid för umgänge, vilket bebisens också lär sig genom att ni äter tillsammans. Skapa trevlig stämning vid matbordet för att göra mat och ätande till positiva upplevelser. Tvång, mutor och liknande hör inte hemma vid måltidssituationen.

Amning och ersättning fortsätter samtidigt som bebisens börjar med fast mat. Det tar olika lång tid för respektive barn att öka mängden mat de får i sig. Därför är amning eller ersättning det som säkerställer att barnet får tillräckligt med näring och blir mätt under det första året. I början äter bebisens kanske inget alls utan bekantar sig mer med konsistens och råvaror med hjälp av händerna, luktsinnet och synen. Stressa inte för det, efter ett tag börjar bebisens också få mat i magen. Amma lite eller ge lite ersättning som en aptitretare innan ni sätter er vid bordet. På det viset tas inte fokus från matstunden av för stor hunger. Är bebisens inte vrålhungrig orkar hen koncentrera sig bättre.

Vad ska jag servera?

Det spelar inte så stor roll vad ni börjar med, mjukkokt broccoli, potatis, morot eller blomkål, ta det som de övriga i familjen ska äta. Anpassa storlek och konsistens på bitar och puréer så att bebisens kan bekanta sig med samma råvaror som ni äter, men i sin takt och enligt sin nivå att äta. Att vänja bebisens vid många olika råvaror och konsistenser är bra. Visar bebisens intresse för något livsmedel, låt hen smaka. Genom att tidig introducera många olika råvaror och smaker ges bebisens förutsättningar att börja tycka om många livsmedel och få goda varierade matvanor från början. Bibisens introduktion till fast mat är samtidigt ett ypperligt tillfälle för hela familjen att se över sina vanor.

Ifall det finns allergier i familjen är ni kanske oroliga att också bebisens kan vara allergisk. Forskning på området pekar på att det inte finns skäl att vänta med att introducera sånt som andra i familjen kanske är allergiska mot. Det finns inga entydiga bevis på att risken för allergier minskar med tidig introduktion, men det innebär inte heller någon ökad risk. Spannmål rekommenderas däremot att introduceras långsamt och lite i taget, ifall bebisens skulle ha celiaki. Man kan inte veta om bebisens bär anlag för intolerans och därför är det bra att introducera spannmålen långsamt. Någon exakt mängd anges inte, men en liten bit bröd, lite matgryn som t.ex. bulgur eller en liten sked pasta några gånger i veckan är lagom vid introduktion av spannmål. Undvik inte gluten och spannmål, eftersom fullkornsprodukter bidrar med många viktiga mineraler och vitaminer samt fibrer, som alla som tål spannmål mår bra av.

Använd gärna rypsolja i maten också för bebisens. Rypsolja bidrar med bra fetter som kroppen inte kan producera själv, men som är essentiella och behövs för bl.a. hjärnans utveckling och en rad andra processer i kroppen. Använd oljan t.ex. i puréer, gröt, köttfärsstavar och andra fingermatmåltider. Ringla lite olja över mjuka broccolibuketter och mjukkokta morotsstavar som äts som fingermat. Rypsoljan ökar smaken på många grönsaker och kan således underlätta bebisens intresse för och vilja att äta dem.

Vissa råvaror finns det ändå skäl att vänta med för barn under 1 år:

- Honung p.g.a. risken för oönskade bakterier som kan orsaka sjukdom. Upphettning tar inte heller död på de eventuella bakterierna.
- Gröna bladgrönsaker, groddar och färska örter – högt innehåll av nitrat som omvandlas till nitrit i kroppen och försämrar syresättningen hos små barn.
- Salt – onödigt att vänja barnet vid mycket saltsmak. Bebisen kan inte heller berätta att hen är törstig. Som exempel – tänk på din egen törst efter intag av nåt riktigt salt.
- Rödbeta p.g.a. högt innehåll av nitrat (se gröna bladgrönsaker).
- Riskakor och risdryck rekommenderas inte för barn under 6 år p.g.a. arsenikmängden. Enligt rekommendationerna ska kokt ris och andra risprodukter serveras sammanlagt högst 4 gånger i veckan. Välj gärna också andra alternativ, t.ex. quinoa, matkorn, mathavre eller fullkornsbulgur.
- Socker innehåller ingen näring, men en hel del energi. Därför är det onödigt att ge sockrade livsmedel, som tar utrymme av mera näringsrik mat.
- Opastöriserad mjölk rekommenderas varken för barn eller vuxna p.g.a. risk för bakterier som kan orsaka sjukdom.
- Undvik att använda kanel (kassai) dagligen p.g.a. kumarinhalten. Kumarin är ett naturligt gift. Kassaikanel är den vanligaste sorten. Det finns även ceylonkanel som har betydligt lägre innehåll av kumarin.

Kom ihåg att det ofta är mängden som har betydelse. Får bebisen i sig en liten bit rödbeta eller ett blad babyspenat är det ingen fara. Fokusera på livsmedel som inte är listade ovan och erbjud varierad mat. Är du osäker på någon råvara, fråga på rådgivningen eller kolla i näringsrekommendationerna.

Mängd – hur mycket äter bebisen?

I början äter bebisen kanske inget av den fasta maten. Det mesta kanske ligger på golvet och bordet eller i håret och på kläderna. Låter det jobbigt, stökigt och som om du behöver städa ofta? Kanske, men på detta sätt bekantar sig bebisen med konsistenser, färger, former och olika råvaror. Allt kring mat och ätande vid bordet är nytt för bebisen.

Visst skulle det vara enkelt om det gick att följa ett schema, som skulle ange mängden mat vid olika tidpunkter på dagen, men barn är olika. En del äter mycket, andra lite. En del ökar snabbt från smakportioner till att äta stora portioner och många måltider, medan andra tar längre tid på sig att bekanta sig med mat och ätande. Precis som det är med att lära sig krypa, gå och prata. Så länge bebisen växer, mår bra, är glad och orkar vara vaken och leka som vanligt så får hen i sig tillräckligt med energi. Modersmjölken/ersättning är under första året den viktigaste näringskällan, så för det mesta finns det ingen orsak till oro eller stress för mängden fast mat bebisen äter. Bebisar och små barn har starka mättnads- och hungerkänslor och reglerar oftast sitt ätande bra på egen hand. Försök lita på bebisens egen reglering och försök inte få mera mat i bebisen än hen vill äta.

Är ni oroliga över ätandet, diskutera er oro på rådgivningen. Där följer man med bebisens tillväxt och utveckling och märker plötsliga avvikelser.

Smakportionerna, som i början är från kryddmått- till teskedsstorlek, kan du ge genom att mosa lite potatis eller någon mjukkockt grönsak med modersmjölk eller lite rypsolja. Då det gäller smakportioner är eventuellt salt från t.ex. potatisens kokvatten inget att oroa sig för,

den eventuella mängden salt är så liten i den tesked bebisen smakar på. Sedan, när det småningom blir större portioner, mera regelbundet och egna små portioner till bebisen, bör du undvika salt det första året. I praktiken kan du ta undan mat till bebisen vid tillredning, innan maten till övriga familjen saltas. På så vis behöver det inte alltid vara ett separat moment att laga mat till bebisen. Bebisen bitar behöver kanske kokas, ångas eller vara i ugnen något längre för att bli så mjuka att de fungerar som fingermat. Gör en hel sats bebismat och frys in i lämpliga bitar. Iskubsformer och små portionspaj- eller muffinsformar kan användas för både puréer och lämpliga "finger matsbullar" av färs, fisk eller grönsaker. Forma lagom stora färsbiffar/stänger, potatisklyftor, morotsstavar och likande för finger matsportioner.

I början kanske endast lite mat kommer ner i magen. Tids nog ökar mängden mat som bebisen faktiskt äter, oavsett om det är enbart fingermat eller både puréer och fingermat.

Praktiskt kring matsituationen

Bestick som en liten sked eller gaffel och ett litet glas eller pipmugg kan barnet ha tillgång till för att kunna börja öva på att hålla i och öva hand-munrörelsen. Att få med något in i munnen på besticket är svårt och tar tid att öva in. Såväl bestick, tallrikar som glas och också maten kommer att åka i golvet till en början men övning ger småningom färdighet.

Oavsett konsistens på maten, men särskilt om bebisen äter bara fingermat, är det bra att vara förberedd på att det blir kladdigt, mat på golvet, bordet och på barnet. Förbered genom att ha ett skydd under matstolen som är lätt att torka av och ett underlägg på bordet vid barnets plats, som också är lätt att torka och skölja av. En del barnstolar har också egen bricka man kan fästa på stolen. På underlägget eller brickan kan du också servera stavar av olika smakbitar eftersom en tallrik lätt åker i golvet till en början. Det finns också olika typer av tallrikar för barn med sugkopp som gör att den går att trycka fast mot bordet eller underlägget. En ordentligt stor haklapp eller förkläde med ärmar skyddar kläder från det värsta spillet.

Försök låta bli att städa, torka upp och torka av bebisen under själva måltiden. Att det spiller och kladdar är en del av processen när bebisen lär sig äta och hantera maten själv och kladd runt munnen utvecklar även tungans motorik. Det är viktigt och roligt för bebisen att få bekanta sig med olika konsistenser, råvaror och smaker med alla sinnen, trots att det kan bli lite kladdigt och stökigt.

Övergången till fast mat är krävande och nytt för bebisen och det tar olika lång tid för alla att lära sig. Det är olika från familj till familj hur många måltider barnet i början sitter med och äter med övriga familjen. Situationen i sig kräver mycket energi av bebisen och därför är det bra om familjen följer med och är uppmärksam på hur eget barn orkar.

Min bebis äter inte!

Allt är nytt för bebisen med mat och ätande. Alla smaker, alla konsistenser och alla råvaror. Låt det ta tid och ge inte upp även om bebisen inte vill äta eller smaka första gången. Att lära sig tycka om en ny smak kan ta 10–20 gånger. Det kan ibland vara bra att ta en liten paus från sånt som bebisen kanske inte vill ha, för att efter någon vecka pröva på nytt.

Ibland kanske föräldrarna tror att bebisen inte tycker om eller inte vill ha maten om bebisen spottar ut maten. Ofta kan det vara så att bebisen bara bekantar sig med konsistensen och

smaken, samt försöker förstå hur hen ska äta. Det kan se ut som om hen spottar ut maten men i själva verket är det bara hur bebisen bekantar sig med konsistens och smak.

Erbjud och servera redan från början ett brett urval av olika råvaror, konsistenser och smaker, allt för att ge bebisen förutsättningar att pröva på och lära sig tycka om många olika saker.

Är du orolig kan du diskutera på rådgivningen, be om råd och tips. Och det är inte fel att erbjuda en aptitretare i form av lite fruktpuré eller en fruktbit för att väcka intresse för det andra som bjuds.

Trygga matstunder

Sätter inte bebisen lätt i halsen om man erbjuder fingermat?

Forskning och studier på fingermat visar ingen högre risk för luftvägsstopp jämfört med att bebisen äter bara puréer. Små barn har fortfarande tydlig kvälj-reflex och den sitter långt fram på tungan, just för att undvika att de ska sätta i halsen. Därför kan föräldrar uppleva det som om bebisen inte klarar bitar eller ofta håller på att sätta i halsen. Men kväljning och ibland till och med kräkning är en del av att lära sig hantera maten i munnen. Försök låta bebisen klara situationer med lätt kväljning på egen hand även om det känns svårt och du instinktivt vill störta fram och hjälpa. Det kan dock förvärra situationen och göra att bebisen faktiskt drar ner maten i halsen på grund av förskräckelsen när någon rusar fram hastigt.

Skulle bebisen trots allt sätta i halsen är det såklart viktigt att du vet vad du ska göra och kan agera snabbt. Små barn med luftvägsstopp lägger du på mage i din famn, över dina ben, så att barnets huvud är lägre ner än resten av kroppen. Sedan slår du med öppen handflata på ryggen, mellan skulderbladen för att få ut det som fastnat. Se mer detaljerad information om hur du går till väga via Röda korset eller gå en kurs i första hjälpen för småbarn.

För att undvika luftvägsstopp, tänk på:

- Att bebisen kan sitta upprätt själv i matstolen.
- Att bebisen sitter stilla när hen äter.
- Att en vuxen alltid är närvarande då bebisen äter.
- Att bebisen inte äter i bilen eller när man bär bebisen.
- Att bebisen snabbt går att lyfta upp om luftvägsstop skulle inträffa.
- Att det serveras lämpliga bitar att äta.

En del former är bra att undvika på grund av att de lätt fastnar i halsen:

- Myntformade matbitar, t.ex. morotsslantar. Skär istället långa stavar och servera dem mjuka.
- Runda former som vindruvor och hela körsbärstomater. Dessa livsmedel går bra att erbjuda men dela dem på mitten för mera avlånga bitar.
- Hela nötter fastnar. Nötter kan krossas till mjöl eller mindre bitar och användas i något annat, t.ex. grötmuffins.
- Brosk, benbitar och senor kan fastna i halsen. Kolla noga att kött och fisk inte innehåller ben och brosk. Servera mörkt kött.
- Hårda bitar av frukt och grönsaker. Servera alltid mjuka bitar.
- Frukter med kärnor. Ta bort kärnor och skär frukten i lämpliga klyftor eller stavar innan du serverar.
- Citrusfrukter. Undvik inte citrusfrukter men servera dem utan skal och hinnor.

Riktlinjer för introduktion av mat och ökning av mängder. Kom ihåg att alla barn är olika, vissa ökar snabbare och andra tar mera tid på sig. Ta det i er takt.



*D-vitamin ges varje dag från 2 veckors ålder

Referenser, lästips och receptböcker:

Ask Sara. Barn och mat – från smakportion till äta själv. 1ed. Stockholm. Mondial. 2018.

Ask Sara. Första hjälpen vid matbordet. 1ed. Stockholm. Ordfront. 2016.

Bondesson Jennie. BLW på svenska – En introduktion till Baby-led Weaning. 1ed. Blöjfri bebis. 2016.

Ollila Marjut. Simppeliä sormiruokailua. 1ed. Helsinki. Werner Söderström Osakeyhtiö

Väisänen Outi, Rista Elvi Samasta padasta. 1ed. Helsinki. readme.fi.2017

Elektroniska källor:

Jonasson J. Kinell T. Launila A. Malmgren P. Ruejas N. Sundbye A. BLW sidan. (internet)

Hämtad från: www.blw.nu

Röda korset. Främmande föremål i luftvägarna. (Internet) Finlands röda kors; 2016. Hämtad från:

www.rodakorset.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/2016_ru_lapsi_tukehtuminen_svenska.pdf

Svenska livsmedelsverket. Kostråd och matvanor – spädbarn (internet) Uppsala; (uppdaterad 2019-10-06).

Hämtad från: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/spadbarn/

Terveys ja hyvinvoinninlaitos. THL. Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer. (Internet) THL; 2019 Available from: www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137769/URN_ISBN_978-952-343-263-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vetenskapliga artiklar:

Brown A. (2018) No difference in self-reported frequency of choking between infants introduced to solid foods using a baby-led weaning or traditional spoon-feeding approach. J Hum Nutr Diet. 31, 496–504
<https://doi.org/10.1111/jhn.12528>

Sonya L. Cameron, Anne-Louise M. Heath and Rachael W. Taylor (2012) How feasible is baby-led weaning as an approach to infant feeding? A review of the evidence

Daniels L, Taylor RW, Williams SM, et al. Impact of a modified version of baby-led weaning on iron intake and status: a randomised controlled trial. BMJ Open 2018;8:e019036. doi:10.1136/bmjopen-2017-019036

Morison BJ, Taylor RW, Haszard JJ, et al. How different are baby-led weaning and conventional complementary feeding? A cross-sectional study of infants aged 6–8 months. BMJ Open 2016;6:e010665. doi:10.1136/bmjopen-2015-010665