



Næring 3-6 mánaða barna

Barn sem dafnar vel eingöngu á brjósti þarf enga aðra næringu fyrr en við sex mánaða aldur. Börn taka reglulega vaxtarspretti og drekka því örur.

Ef móðurmjólkinn ein nægir ekki fyrstu fjóra mánuðina er mælt með að gefa barni eingöngu ungbarnablöndu sem viðbót við brjóstamjólk. Á sama hátt ef barn yngra en fjögurra mánuða er ekki á brjósti er mælt með að næra það eingöngu á ungbarnablöndu.

Ef barn fær ekki næga næringu á brjóstamjólk eingöngu eða nærast eingöngu á ungbarnablöndu má byrja að gefa því litla skammta af fastri fæðu frá fjögurra mánaða aldri.

Veljið ungbarnagrauta úr hrísmjöli, maís, hirsi, bókhveiti, höfrum, rúgi eða byggi. Setja má brjóstamjólk, ungbarnablöndu eða vatn í grautinn.

Forðist sætar tilbúnar blöndur. Hafið fjölbreytni í grautavali. Einnig má byrja að gefa soðnar og maukaðar kartöflur, gulrætur, rófur, rifið epli eða maukaðan banana.

Byrjið hægt og rólega til að venja barnið við mismunandi bragð og áferð. Gefið eina teskeið til að byrja með og smá aukið síðan magnið í 3-4 matskeiðar.

Nauðsynlegt er að öll börn fái D-vítamíndropa (10 míkrogrömm) daglega frá 1-2 vikna aldri.



Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) mælir með brjóstgjöf eingöngu fyrstu sex mánuðina og með annarri fæðu í allt að tvö ár eða lengur.