**Semne care indică că bebelușul dvs. prematur este gata de mâncare**

Dacă bebelușul dvs. prezintă 3 sau mai multe din semnele de mai jos, atunci acesta este gata de mâncare.

* Bebelușul dvs. trebuie să fie capabil să stea drept fără suport în scaunul pentru bebeluș.
* Bebelușul dvs. trebuie să fie capabil să își țină capul sus fără suport.
* Bebelușul dvs. trebuie să fie interesat să vă privească cum mâncați.
* Bebelușul dvs. trebuie să fie capabil să-și deschidă gurița la lingură.
* Bebelușul dvs. trebuie să fie capabil să țină o jucărie și să o aducă la guriță.

Primele alimente recomandate.

V-aș încuraja să pregătiți cât mai mult posibil mâncărurile acasă, deoarece bebelușul dvs. prematur are nevoie de vitaminele și bunătatea care se pierd în alimentele procesate la borcan pentru bebeluși pe care le puteți cumpăra în magazine.

Bebelușul dvs. încă învață să mănânce, de aceea alimentele trebuie să fie pasate până când bebelușul va putea mesteca și apoi le puteți schimba textura la o consistență mai densă.

* Primele alimente ideale ar putea fi, de exemplu:
* Legule și fructe în pireu
* Iaurt natural
* Cereale pentru bebeluși de la 4 ani, de la magazin

După ce bebelușul consumă alimentele de mai sus, începeți să introduceți carnea, deoarece este important ca acesta să primească fierul și proteinele necesare pentru creșterea lui.

Unicele alimente care trebuie evitate sunt:

* Mierea și nucile întregi.

Laptele praf trebuie utilizat până la 1 an, iar băuturile se vor bea dintr-o ceașcă cu capac, atunci când bebelușul dvs. este gata.