



# Haur jaioberriaren elikadura (eta II)

**Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo**  
Dietetikan diplomatuak

**Aurreko alean esan bezala, haur jaioberriaren lehenengo hilabeteetarako elikagai egokiena amaren esnea da, edo amaren esnearen antzeko ezaugarriak dituen beste esne bat.**

**Baina bizitzaren lehenengo hiruzpalau hilabeteetan umearen elikagai-beharrak asetzeko esnea nahikoa den arren, laugarren hilabetetik aurrera janari gehiago sartzen hastea gomendatzen da haurraren behar energetiko eta nutritibo berriak asetzeko.**

JANARI BERRIAK SARTZEKO PROZESU HORI POLIKI-POLIKI EGIN BEHAR DA, haurraren digestio-aparatua egokitzen doan heinean, eta betiere haur bakoitzari egokituta. Lehenengo urtean esne hutsez elikatzen pertsona heldu batek jaten dituen jaki gehientsuenak kontsumitzera pasatzen da haurra, esne hutsez elikatzen orojale izatera.

Zituak dira esnea osatzeko sartzen diren lehenengo elikagaiak. Zitu horiek irin gisa komertzializatzen dira eta bi motatakoak daude merkatuan: glutena dutenak (garia, oloa, garagarra eta zekalea) eta glutenik gabekoak (arroz, artoa, soja eta tapioka). Hasieran glutenik gabeko irina erabiltzea gomendatzen da eta zortzigarren hilabetetik aurrera glutena dutenak. Hartualdi batetik besterako tartea handitzea lor-



ARTXIBOKOA

tzen da zituak sartuz. Zituek haurrak egunean zehar behar duen energiaren % 3-5 bitartean osatu behar dute lehenengo hilabeteetan.

Haurraren elikadura osatzeko sartu behar den hurrengo janaria fruta da; betiere purean eta koilaratxoarekin ematea omen da gomendagarriena, txantxarra saihesteko. Adituek aipamen berezia egiten dute zukuen inguruan: hiru hilabete arteko haurrentzat ez omen dira komenigarriak.

*“zituak dira esnea osatzeko sartzen diren lehenengo elikagaiak”*

Barazkiak seigarren hilabetetik aurrera har daitezke, eta hasieran patata eta azenarioz osatutako pureak dira batik bat egokienak. Beste barazkiek zuntz-kantitate handia dutenez, haurrari bederatzigarren hilabetera arte ez ematea gomendatzen da, bere digestio-aparatua ez dagoelako prestatuta

zuntza asimilatzen. Porruak, espina-kak eta erremolatxa, berriz, ez dira egokiak haurrak urtea bete arte.

Barazki-pureak aberasteko haragia erabil daiteke 6. hilabetetik aurrera. Nahikoa dira 10/15 g haragi egunean, eta beti koipe gutxi duten haragiak aukeratu. Prestatzeko moduari buruz, esan behar da egokiena egostea dela.

Arraina bederatzi edo hamargarren hilabetetik aurrera har daiteke, eta hasieran beti arrain zuria, koipe-kantitate txikiena duena. Azkena sartu behar den janaria arrautza da: nahiz eta gorringoa bederatzigarren hilabetetik aurrera sar daitekeen, arrautza osoa ez litzaioke eman behar haurrari hamai-kargarren hilabetea baino lehen, alergiak eta bateraezintasunak eragin ditzakeelako.

Urtebeteko haurrari esneak eman behar dio behar duen energiaren % 50 eta beste % 50a zituek, frutak, barazkiek, haragiak, arrainak, etab. eskaini behar diote. Azkenik, aipatu behar da janari berriak poliki-poliki sartu behar direla haurraren dietan, zapora eta ehundura berrietara ohitzen doan heinean.