

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > Értem a kisbabám nyelvét!

Cikk megosztása

X



## Értem a kisbabám nyelvét!

*A babád „beszédét” egyedül te értheted igazán. De az sosem egyértelmű, éhes-e még vagy tele a pocak? Böngéssz át útmutatónkat, és minden világos lesz!*

<https://www.nestlebaba.hu/ertem-kisbabam-nyelvet> <sup>[1]</sup>

[\\_ \[2\]](#) [\\_ \[3\]](#) [\\_ \[4\]](#)



## Értem a kisbabám nyelvét!

*A babád „beszédét” egyedül te értheted igazán. De az sosem egyértelmű?, éhes-e még vagy tele a pocak? Böngéssz át útmutatónkat, és minden világos lesz!*

2020/04/15 10:59

- <sup>[5]</sup>
- [Nyomtatás](#) <sup>[1]</sup>
- [Megosztás](#)

Amíg a babád nem tud beszélni, te akkor is megérted, mit szeretne mondani: még egy kis játékot, egy kis csiklandozást a mamájától vagy édes szundikálást a kedvenc alvómacival – de az evés, az más tészta. Eleget eszik? Többre lenne szüksége? Rendes tempóban fejlődik? Számptalan kérdés, ami válaszra vár – éppen ezért készítettünk neked egy hasznos útmutatót. Olvass tovább!

## Tele a pocak vagy éhes még?

Mivel a beszéd még arrébb van, te csak a babád mosolyára vagy sírására tudsz hagyatkozni, amikor megpróbálsz rájönni, hogy jóllakott vagy nem. Van viszont néhány jel, amire akkor is tudsz hagyatkozni, ha bizonytalan vagy a kérdésben:

A baba éhes lehet, ha...

- nyugtalan, sóhajtozik, ide-oda forgatja a fejét
- cuppogó hangokat ad ki, kitátja és nyalogatja a száját
- ökleit a szájába tömi
- nyöszörög, szaggatottan gúgicsél.

Fontos, hogy ne várd meg, míg sírni kezd! Egyrészt a sírás már a legutolsó jele az éhségnek, másrészt ilyenkor sok levegőt nyel a baba, és már azelött feszíteni fog a pocakja, mielőtt elkezdené enni.

A baba viszont jóllakott, ha...

- nyugodt, arca rózsaszín, lélegzetvétele egyenletes
- elalszik a melleden vagy magától abba hagyja az evést
- mindennap van jó pár nedves pelenkája és széklete, ami lágy és krémszerű?
- békésen alszik majdnem egész éjszaka és a nappali pihenésben is
- korának megfelelő pszichomotoros fejlődést mutat.

## Hónapról hónapra

Jól jönne néhány jó tanács a baba viselkedésének értelmezéséhez pocakügyben? Nézzük, melyik korszakban mire érdemes figyelned!

### 0-4 hónap

A babád még csak nemrég született, **így kizárólag anyatej**en él. Ne hidd, hogy egyhangú számára ez az étrend: ez tökéletes táplálék a babának, annyira, hogy ideális esetben **naponta 8-12** alkalommal is megéhezhet. A 4. hónap felé közeledve ez 6-8 alkalomra csökkenhet. Az anyatejet persze nem kell mérlegelni, de mégis jó tudnod, hogy ez a napi tejmennyiség 5-6 darab 90 ml-es cumisüvegnyi tejet

jelent.

A szoptatás első néhány hónapjában a babáknak minden etetés után van székletük legalább egyszer (ez később napi 1-2 alkalomra csökken), amely szerencsés esetben puha és világos színű. **Naponta 5-6 alkalommal kell pisis pelenkát kicserélni**, bár valószínűleg neked ez sokkal többnek fog tűnni... de később ebből is kevesebb lesz.

Mindenesetre biztos lehetsz benne, hogy **eleget eszik a babád**, ha

- folyamatosan növekszik a hossza és a súlya
- nem sír feltűnően sokat
- békésen és rendszeresen alszik a pihenőidőben
- ébren tud maradni az etetések előtt és után.

## 4-6 hónap

A kisbabád folyamatos fejlődésben van, ezért nő az energiaszükséglete is: egyre többet fog enni. Ahogy a felnőttek esetében, a babáknál is eltér az étvágy – de itt is tudunk adni egy kis kapaszkodót.

Ebben az időszakban a babádat **naponta öt-hat alkalommal kell megszoptatnod** - ennek négy-öt cumisüvegni tápszer felel meg (180 ml-210 ml). Naponta legalább egyszer van széklete és többször nedves lesz a pelenkája.

Ebben a korban – a gyermekorvossal egyeztetve – már elkezdheted bevezetni a gabonákat.

Most is biztos lehetsz abban, **hogy megfelelően táplálod a babádat**, ha

- éjjel nem ébred fel sokszor
- sír, amikor éhes, szomjas vagy fáradt, de hamar megvigasztalódik
- a növekedési görbéje (magasság-súly) folyamatos fejlődést mutat
- képes megfogni és szájához emelni a tárgyakat

## 6-8 hónap

Új korszak a baba életében: elkezdődik a szilárd táplálékok bevezetése, de még mindig sok tejre van szüksége a megfelelő fizikai fejlődéshez. **Négy-hat alkalommal kell megszoptatnod**, vagy kb. három 210 ml-es cumisüvegni tápszer iszik meg naponta, **valamint naponta még ezen felül kétszer étkezik** és egy könnyű uzsonnát is eltüntet. Mindez naponta legalább egy széklettel és több pisis pelenkával jár.

A babád kellően fejlődik, ha

- a cumisüvegből mindent kiürít (30 ml-rel növelheted a mennyiséget, ha még éhesnek látod)
- nyitott a szilárd táplálékok bevezetésére – ha nehezen boldogul a kiskanállal, ne add fel a próbálkozást, de az étkezések után adj még egy kis tejet neki
- súlya és magassága megfelelő mértékben gyarapszik
- megpróbál felülni, megfogja a kezéd, megismeri az arcokat.

Ha bármilyen kétséged van, vagy csak jó tanácsokra lenne szükséged, fordulj bizalommal a gyermekorvoshoz vagy a védőnőhöz!

## 8-12 hónap

A babád rakétaként tör előre a fejlődés útján: 12 hónap alatt kisbabád megduplázza a születési hosszát és megháromszorozza születési súlyát. Mostanra **naponta átlagosan négyszer eszik**, amit egy könnyű uzsonna is kiegészíthet.

Úgy tűnik, mintha enni szeretne a két étkezés között is? Emeld meg a gyümölcs vagy zöldség és a gabona mennyiségét minden étkezéskor, és adj plusz 30 ml-t minden adaghoz. Kezdd el bevezetni a pürés állagú ételeket (gyümölcsök, zöldségek mellett a darabosabbakat is), így új ízeket és állagokat ismerhet meg, és megtöltheti velük a pocakját.

Továbbra is mindennap megörvendeztet egy „nagydologgal”, és persze jó néhány nedves pelussal.

A fejlődése most is kifogástalan, ha

- növekedési görbéje folyamatos gyarapodást mutat
- az emésztésével minden rendben van
- az éjszakákat nyugodtan átaludja
- rá tud mutatni azokra a dolgokra, amelyek érdeklik ?t
- vannak kedvenc játékaik és elfoglaltságai
- felül, forgolódik, négykézláb mászik.

Ha a babád még mindig rendszeresen felébred az éjszaka közepén, lehet, hogy emésztési problémákkal küzd: túl gyorsan evett vagy ivott, illetve esetleg túl nagy számára a táplálék mennyisége. Figyeld meg alaposan a következő néhány étkezés alkalmával, és említsd meg gyermekorvosodnak vagy a védőnőnek a történeteket!

## 12 hónap és azon túl

Lezárul a csecsemőkorszak, a babád belép a kisgyerekek közé! Az étkezése is egyre felnőttesebb, a reggeli után kétfogásos ebéd és vacsora következik. Tízórait és délután uzsonnát is fogyaszt, ha igényli, és továbbra is legalább napi egy széklet és számos pisis pelenka az egészséges emésztés következménye.

A babád tökéletesen fejlődik, ha

- sokszor már önállóan szeretne enni – adj neki különböző ételeket kisebb darabokban, hogy ? is aktívan részt vehessen az étkezésben
- az **egyensúlyérzéke** és a **kézügyessége** folyamatosan fejlődik: képes már egyszerű kézmozdulatokra, **meg tudja fogni az üveget**, és lassan egymásra rakja majd az építőköveket is
- egyedül áll, miközben egy bútordarabba kapaszkodik és/vagy gyorsan halad négykézláb
- kiejti az első szavakat
- súly-magasság görbéje folyamatosan emelkedik.

A kicsikéd tehát egyszer s mindenkorra maga mögött hagyta a babakort: napról napra fejlődik és egyre több csodás meglepetést tartogat nektek – a kalandok nagy része most kezdődik!

## Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje minősége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gyógyító formula](#)

[Drupal](#) alapú webhely

**Forrás webcím:** <https://www.nestlebaba.hu/ertem-kisbabam-nyelvet>

### Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/ertem-kisbabam-nyelvet>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/ertem-kisbabam-nyelvet&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/ertem\\_a\\_babam.jpg&description=a kisbabám nyelvét!](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/ertem-kisbabam-nyelvet&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/ertem_a_babam.jpg&description=a%20kisbab%C3%A1m%20nyelv%C3%A9t!)

[3] <https://twitter.com/share?text=%C3%89rtem%20a%20kisbab%C3%A1m%20nyelv%C3%A9t%21&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/ertem-kisbabam-nyelvet>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/ertem-kisbabam-nyelvet>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6516>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>