

Superenkel babymat som babyen din kan spise selv



Når det er tid for å introdusere fast føde til babyen (normalt sett rundt 6mnd) tenker de fleste automatisk på grønnsaksmos eller grøt. Men visste du at du kan droppe å gi babyen most mat og heller gi store biter? Å la babyen få spise selv er super trening og ikke minst gøy!

Mange er bekymret for at babyen skal kveles hvis de får biter, men hvis dere følger visse regler er det ingen økt risiko for kvelning enn det er ved å gi finmost mat ([1](#)). Kanskje det aller viktigste er at babyen må vise tegn til å være klar for fast føde.

Baby led weaning eller babystyrt mattilvenning, er et supert alternativ til å mate babyen med grøt eller annen most mat.

Mange babyer snur seg vekk og nekter å bli matet, eller prøver å stjele skjeen og styre den selv. For mange vil det gi mindre stress rundt måltidene og mer matglede ved å la babyen få spise selv.



Hvordan vet du at babyen er klar for fast føde?

- Babyen bør være minst 6 mnd. Det er svært usannsynlig at babyen er motorisk utviklet nok til å være klar for å spise selv tidligere enn dette. Babyen må oppfylle alle punktene nedenfor før dere kan gi fast føde i biter.
- Babyen må kunne sitte selv uten støtte. Da kan du være

helt sikker på at magemusklene er sterke nok til at babyen klarer å lene seg fremover for å hoste opp eventuelle biter som havner litt feil. (2)

- Babyen må ha mistet tungerefleksen som gjør at all mat dyttes ut igjen. Før dette er ikke babyen klar for å bearbeide fast føde og flytte den rundt i munnen. (2)
- Babyen må selv kunne plukke opp maten med hendene og putte det i munnen selv. Det kan være fristende å hjelpe babyen med å få maten inn i munnen hvis du ser at babyen strever litt, men ikke fall for fristelsen, det øker nemlig risikoen for kvelning (1). Er ikke motorikken utviklet nok til at babyen klarer å plukke opp maten og føre den inn i munnen selv, er babyen ikke helt moden for fast føde ennå.
- Babyen viser tydelig interesse ved måltider og prøver gjerne å herme etter dere eller stjele maten deres.

I tillegg er det viktig at du aldri lar babyen sitte alene og spise uten oppsyn (3), men det er vel egentlig en selvfølge uansett hva slags mat babyen får. Babyen din lærer masse av å se på deg og hvordan du spiser. Derfor er det bare en kjempefordel at dere sitter og spiser et måltid sammen. Da vil jo babyen allerede nå få lov til å ta del i den sosiale settingen rundt spisebordet. (3)



Hvorfor kan det være lurt å la babyen få holde og styre maten selv?

- Det er super trening for finmotorikken. Ved å la babyen få øve seg på å plukke opp og spise en rekke forskjellige matvarer, med forskjellige konsistenser og teksturer vil finmotorikken kunne utvikle seg raskere. ([3](#), [4](#))
- Mulig redusert risiko for overvekt. Ved å la babyen selv få styre hvor mye som spises, lar du babyen metthetsfølelse utvikle seg og dette kan igjen ha en positiv innvirkning på senere overvekt. ([3](#), [5](#))
- Babyen får smake på mer variert mat med forskjellig smak og konsistens som kan gi mindre kresenhet på et senere tidspunkt. ([4](#))
- Babyen får kjenne på mestringsfølelse ved å klare å mate seg selv. Det er jo ikke til å ta feil av den utrolige

gleden og mestringsfølelsen hver gang babyen lærer seg noe nytt, og det gjelder absolutt her også.

- Mer matglede! Babyer som mater seg selv lærer mer om konsistens, lukt, smak og utseende på maten. Når alt moses, blir det vanskeligere å kjenne igjen hva slags mat det egentlig er som tilbys. Dette kan være med på å legge grunnlaget for sunne matvaner senere. (5)

I tillegg er det mindre stress rundt måltidene.

- Du får spise din egen mat mens den fortsatt er varm. De fleste småbarnsforeldre har vel ofte kjent på følelsen av å ikke rekke å spise sin egen mat før den blir kald, fordi mini er sulten og må få sin mat.
- Du slipper å lage egen mat til babyen. Hvis du dropper salt og alt for mye supersterke krydder kan babyen stort sett smake på det samme som dere spiser.
- Du slipper også å mose maten, så det er bare å gi fra tallerkenen din



Hva slags mat kan du la babyen få?

I utgangspunktet kan babyen få spise akkurat det samme som deg, med visse forholdsregler. Babyer under 12 mnd skal ikke få honning, minimalt med salt, og bør unngå store mengder nitratrike grønnsaker slik som rødbeter og bladgrønnsaker. I tillegg bør konsistensen og størrelsen på bitene tilpasses slik at det ikke er fare for kvelning. (6) I starten bør det gis myke matvarer som kan moses mellom fingrene dine eller med tungen din opp mot ganen. Bitene bør være omtrentlig på størrelse med pekefingeren din. (3)

Ja, det blir gjerne en del gris i starten, men det er helt super trening for babyen. Helt i starten kan du heller ikke forvente at babyen spiser opp hele bitene. Babyen må nemlig lære at ting eksisterer uten at de synes før han/hun skjønner at det er mat inni neven også selv om det ikke stikker ut på siden. (3) Gleden og mestringsfølelsen er til å ta og føle på når babyen klarer å plukke opp maten og putte i munnen helt selv.

Hva med jernbehovet?

Fra 6mnd er det nødvendig for babyen å få jernrik mat siden jernlageret minker, så pass på å tilby [babyen din mat med rikelig jern](#) for å dekke behovet og helst sammen med mat med mye vitamin C. (6) Du bør derfor sørge for å tilby minst en jernrik matvare til hvert måltid slik at babyen har mulighet til å få dekket jernbehovet sitt. Eksempler på jernrik mat er som babyen kan spise selv er biff, kylling, fisk, lam, gris, lever/leverpostei (7) Dersom babyen din er litt forsinket i den motoriske utviklingen kan det være nødvendig å mate med jernrik mat frem til babyen er klar for å spise selv, slik at jernbehovet dekkes. Er du bekymret bør du ta en prat med fastlegen eller helsestasjonen, slik at blodprøve kan bli tatt for å teste jernstatus.



Mattips til baby:

- Avokado: 1/4 kuttet på langs. Den kan være litt glatt å holde i, men er en super konsistens å smatte innpå når den er moden. Avokado er også svært energirikt og fullt av sunne fettsyrer og er derfor et ekstra godt valg.
- Ovnsbakte grønnsaker: f.eks. søtpotet eller gulrot i staver
- Banan: Kan deles i 3 på langs slik at det blir staver eller gi en halv banan med litt skall på enden for å gjøre det enklere å holde for babyen.
- Egg: Hardkokt eggeplomme (eller evt hele egg, men start gjerne med eggeplommen), omelett
- [Bananlapper/blodpannekaker](#).
- Kjøtt: Kyllinglår (ikke gi ferdig-marinert, da det inneholder masse salt), rødt kjøtt (kuttet i tykke strimler som babyen kan smatte på eller langstek det og lag "dratt kjøtt" (f.eks. pulled pork). Du kan også kverne kjøtt og lage kjøttkaker på størrelse med din

pekefinger. (8)

- Lever: Kan kvernes og blandes inn i kjøttdeig til kjøttkaker eller gis stekt i strimler.



Hva slags mat bør du unngå å gi til babyen i starten?

Den generelle regelen er at all mat som gir risiko for kvelning bør unngås. (7) I tillegg bør dere være forsiktige dersom det er mistanke om allergi.

- Mat som er glatt og rund bør unngås. F.eks. hele druer, små jordbær, kirsebær, blåbær, erter, mais og cherry tomater. Dersom de kuttes opp på langs (gjerne i kvarte på langs) kan det trygt gis. Når sitrusfrukt gis, bør hver "båt" skrelles.
- Hele popcorn eller nøtter. Popcorn og hele nøtter er glatte og kan lett havne i halsen. Det kan derfor være lurt å unngå dette til babyen har fått øvd seg litt mer på spisingen

- Mat som det lett bites av store og harde biter fra som f.eks. rå gulrot, rått eple, stangselleri, osv ([1](#)) Du bør vente med dette til babyen har lært seg å tygge godt. Du kan trygt gi gulrøtter og eple fra 6 mnd så lenge du varmebehandler det til det er mørt først.
- Unngå å gi små biter i starten, det er tryggere at babyen kan holde på en stor bit (som stikker ut av neven minst på den ene siden) og øve seg på å tygge av mindre biter selv. Hvis du gir små biter er det vanskeligere for babyen å plukke opp bitene selv. Dessuten er det er større sannsynlighet for at maten havner i vrangen. Etter hvert som babyen utvikler pinsettgrepet (evnen til å plukke opp med tommel og pekefinger), kan du også tilby mat i mindre biter.

Hva med brekninger?

Husk at det er normalt at babyen kan brekke seg under måltidene, du må ikke forveksle dette med kvelning. Hold deg rolig og la babyen få hoste opp maten selv. Ikke begynn å klappe babyen på ryggen ved brekninger da dette kan øke sjansen for kvelning. Babyer har en svært lett-trigget brekningsrefleks, som fungerer som en ekstra sikring mot kvelning. Brekningsrefleksen hos en baby sitter mye lengre frem enn på en voksen, dermed er maten lengre unna luftveiene. En god huskeregel er:

"loud and red, let them go ahead, silent and blue, they need help from you".

Så med mindre babyen blir stille og starter å bli blå, bør du ikke bryte inn og "hjelp til". Etter hvert som babyen blir mer vant til forskjellige konsistenser vil det bli mindre og mindre brekninger. Dersom dere følger forholdsreglene over og unngår mat med særskilt kvelningsfare er det ingen økt risiko for kvelning ved å la babyen få spise selv. ([1](#), [6](#), [9](#))

