

Первая ложка



Олежке уже 6 месяцев и все, кто окружает его маму Свету, беспокоятся, что она до сих пор кормит его исключительно грудным молоком. Педиатр уже 2 месяца говорит о том, что пора давать крохе яблочный сок, желточек, да и овощные пюрежки с кашками как раз по возрасту. Конечно же, свекровь с мамой тоже не отстают — вторят доктору. Света пока удерживает осаду, она где-то читала о том, что вводить прикорм надо как раз после 6 месяцев. Единственное что ее волнует — это то, как его вводить. Рекомендации педиатра и бабушек Олеженьки не вселяют в нее уверенность, есть в них что-то противоестественное. Все время возникает мысль — как же с этими проблемами справлялись женщины лет 100–200 назад? Неужели они давали малышу сок яблока по капельке и кашку из бутылочки со специальным наконечником в виде ложечки? Вряд ли...

В этот момент мы и познакомились со Светой. Она мне рассказала о том, почему ее смущает, традиционная система введения прикорма — ее сестра таким образом вводила прикорм своему сыну. И в памяти Светы остались яркие образы: сестра сидит перед малышом: то ложечкой постучит, то прокукарекает, то газетку в руки крохе подсунет — лишь бы он увлеченный этим рот открывал для очередной ложки. Внимание племянника чуть ослабеет — он перестает открывать ротик, даже отворачивается, так она что-то новое придумывать начинает. Правильно ли это?

Современное введение прикорма

Нынешняя система введения прикорма, увы, многие факторы не учитывает — возрастной период, когда вводится прикорм, возрастные особенности психики малыша, небольшой аппетит малышей, интерес к разнообразной пище. Ребенку вводят определенные продукты в положенный возрастной период в строго определенных количествах. Существует целая таблица, когда, что и сколько должен съесть кроха. Если малыш тянется к пище, которая ему еще не по возрасту, например, мама кушает котлету, а 7-ми месячный малыш, глядя на нее, тоже хочет попробовать новое блюдо, то ему ее не дают. Ребенку дают пищу перетертую и не один раз — чтобы ему легче было глотать. Для малышей придумана и специальная еда — овощи в баночках, мясо в баночках, рыба в баночках и прочее. «Лакомства» в них без определенного цвета, запаха и вкуса.

Данная система — продукт нашего времени, изобретенная в лабораториях не одним ученым-медиком, попытка улучшить природу и необходимость для детей искусственников.

Вернемся к истокам...

К сожалению, наши мамы перестали доверять своему инстинкту, они больше верят авторитету медиков, которые, по их мнению, лучше осведомлены о том, что нужно и полезно для нового члена семьи. Мамы забыли традиции наших бабушек и прабабушек, а ведь те знали, как знакомить малыша с новой для него пищей.

Если представить себе семью лет 200 назад, в которой было человек 10-12, и мать у печи, которая, даже если и захочет, не сможет приготовить что-то отдельное для своего подросшего грудничка. Вот так и приучали детей к новой пище: захотел кроха хлебушка — на, попробуй крошку, схватил из маминой тарелки кусочек капусточки — на здоровье!

Мы пытаемся возродить прежний «дедовский» способ введения прикорма, который был сформирован не за один век, основанный на наблюдении за малышами, многими поколениями матерей. Ныне его называют естественным прикормом и такую тактику знакомства малыша с новой пищей начинают использовать все больше молодых мам.

Отличие ее от традиционной «баночной» состоит в том, что у ребенка поддерживается интерес к еде за общим столом. А это позволит в будущем, после того как крохе исполнится год и больше, родителям быть спокойными за то, что их кроха будет с удовольствием участвовать в семейных трапезах. Ведь он будет уже самостоятельно управляться с ложкой и чашкой, не надо будет волноваться, что ребенок не поел, не придется за ним бегать с уговорами, да разными ухищрениями вталкивать в карапуза какую-то еду.

Естественный прикорм

Данная система учитывает, что ребенок до года не насыщается новыми продуктами — он их просто пробует, как бы создает для себя банк новых вкусов тех продуктов, которые принято кушать в его семье, а основной его пищей продолжает оставаться грудное молоко. Эта система основана на природном интересе ребенка к новой пище, на подражании малыша взрослым — он стремится брать ручкой ту же еду и так же отправлять ее в ротик как мама или папа, на постепенной адаптации организма крохи к новой пище.

Если малышу уже исполнилось 6 месяцев и он активно интересуется содержимым маминой тарелки, значит, пришло время знакомить его с семейным меню, правда, только в том случае, если это здоровое питание. То есть в семье кушают много овощей, фруктов, злаков и круп, а также молочные продукты, умеренно мясо (не обязательно каждый день), рыбу. Как можно меньше жирного, жареного, совсем нет или минимум всяких сосисок, колбас, пирожных, конфет, газировок...

В случае, если малыш проявляет интерес к пище мамы раньше полу года — не стоит торопиться. Лучше начать прикармливать детку позже на пару недель, чем раньше 6-ти месяцев. Пищеварительная система может быть еще не готова к приему новой пищи и, начав ранний прикорм, вы можете нарушить естественное ее созревание.

Описываемый способ введения прикорма может быть использован только в том случае, если ребенок находится на естественным образом организованном грудном вскармливании: прикладывается по требованию, не допаивается чем-либо, не сосет пустышку. В случае неправильно организованного грудного вскармливания, например, кормление по режиму через определенные промежутки времени, прежде чем вводить прикорм, необходимо изменить способ вскармливания ребенка на естественный.

Применяем на практике

Данный способ введения прикорма достаточно прост и его может использовать любая мама, однако, перед тем, как начинать его вводить желательно проконсультироваться со специалистом, владеющим этим методом введения прикорма для уточнения деталей.

Как вы понимаете, такое прикармливание не требует особых ухищрений. Главное — это чувствовать ребенка, не настаивать на своем, а прислушиваться к его потребностям, интересам, желаниям. Не забывайте, что введение естественного или педагогического прикорма идет на фоне грудного вскармливания. Малыш продолжает получать грудь так же, как и раньше, т.е. по требованию. Кроха в возрасте 6-8 месяцев пока не нуждается в основательных прикормах, заменяющих ему какое-то из кормлений грудью — ему вполне хватает материнского молока, ведь там есть все необходимые витамины, микроэлементы, антитела и многое другое. Энергетически значимым прикорм может становиться примерно в 9-10 месяцев, а иногда и позже. До этого главная пища ребенка — мамино молоко.

Маме не следует волноваться и принимать активный интерес ребенка к новой пище за нехватку молока: даже при наличии такого интереса любовь к грудному молоку и прикладываниям к груди не исчезает.

Как же происходит знакомство с новой пищей? Например, если мама собирается позавтракать, она берет за стол с собой своего подросшего малыша. Перед мамой тарелка с едой, например, блинчики с творогом, яблоки, чай и печенье. Малыша лучше усадить маме на колени и положить перед ним на стол чайную ложку (имейте в запасе по больше ложек, на случай, если кроха будет их ронять). Итак, кроха занимается чайной ложкой — берет ее, перекладывает из ручки в ручку, стучит, затаскивает ее в рот — изучает, одним словом. В этот момент мама приступает к еде — берет блинчик и начинает его с аппетитом есть. Малыш, если у него появится интерес к тому, что делает мама, начнет тянуться к ее еде, пытаясь буквально вытащить ее из маминой тарелки. Чтобы малыш не безобразничал в маминой тарелке, его действия надо ограничивать. Малыш должен сидеть на левой маминой коленке, если мама правша, и ест правой рукой и мамина тарелка должна быть отодвинута так, что бы малыш не мог достать оттуда еду. Если малыш активно старается достать себе еду, такое его поведение называется пищевым интересом. Как реагировать? Дайте малышу попробовать то, что вы кушаете — отщипните от блинчика очень маленький кусочек и положите крохе в ротик. Маленький кусочек малыш может немножко пожевать, и проглотить, а может и выплюнуть изо рта,

это нормальная реакция первое время.

- Малыш получает микродозу заинтересовавшего его продукта. Микродоза — минимальное количество еды, которая помещается у мамы между подушечками указательного и большого пальцев (размером со спичечную головку).
- За завтрак кроха может получить три микродозы каждого понравившегося ему продукта, на этом знакомство с данным продуктом заканчивается, продолжить можно будет в обед или ужин.
- Если у крохи проявляется устойчивый интерес к определенному продукту в течение 3-5 дней, то микродозу увеличивают до одной чайной ложки.
- Не перекармливайте малыша одним любимившимся ему продуктом, чтобы он не утратил к нему интерес. Если малыш настойчиво хочет попробовать что-то определенное, предложите ему что-нибудь другое.

Когда малыш не реагирует на то, что мама что-то кушает, а занимается исключительно ложкой — это означает, что интереса у него к пище взрослых пока нет и вводить прикорм ему еще рано. Не торопитесь, просто старайтесь почаще кушать с аппетитом у него на глазах.

Что делать, если малыш, попробовав один кусочек, не потянулся за следующим? Надо давать крохе этот продукт еще раз, чтобы он распробовал? Нет, настаивать мама ни в коем случае не должна. Ведь ваша задача поддержать интерес крохи к новой пище, а не накормить его блинчиком.

И вот мама кушает дальше. Теперь она взяла сочное яблоко и откусила его, а малыша привлек аппетитный хруст и яркий цвет фрукта — он тянется к нему. Предложите ему микродозу для пробы, если ему понравилось и он тянется еще — хорошо, дайте еще пару раз, а потом уберите яблоко, чтобы малыш не переел. Крохе надо совсем немного для первого раза. Малыш только знакомится с новой пищей, адаптируется к ней, он не стремится наедаться даже самым вкусным по его мнению продуктом.

Важно, чтобы кроха пробовал те же блюда, что ест мама. Поскольку в этот возрастной период изменяются свойства материнского молока: теперь оно помогает малышу усваивать новую пищу, поставляя необходимые для этого ферменты. Таким образом, прикладывание к груди облегчает малышу переход на новый вид питания.

А наша мама, тем временем, взялась пить чай с печеньем. И малыш тоже хочет! Налейте ему один глоточек для пробы. Чашку лучше завести отдельную — из небьющегося материала, чтобы вы без опасения могли давать крохе ее в руки. Пока малыш только учится пить из чашки, придерживайте ее за донышко и регулируйте поступление жидкости в ротик малыша. Кстати, скорее всего, малыш сам не захочет попробовать все за один раз, а ограничится одним из понравившихся ему продуктов.

После того, как малыш напробуется, или мама посчитает нужным закончить его пробы, малыш спускается на пол, а мама продолжает спокойно есть.

Самостоятельный стол крохи

Кроме совместных с мамой обедов или завтраков с ужинами за общим столом, пора приучать детку к самостоятельному питанию. К этому возрасту, малыш уже способен удерживать в ручках небольшие предметы, поэтому вы можете предложить ему для пробы кусочки твердых овощей и фруктов, таких, от которых малыш не может сам много откусить, например, морковка, кабачок, яблока, или баранка, сушка, сухарик. Особенной любовью у деток пользуется куриная косточка, с которой мама предварительно снимает все мясо и хрящи. О нее, и десенки почесать можно, и вкусная она очень!

Конечно, во время самостоятельной еды мама должна быть рядом с малышом и следить за процессом. В случае, если малыш откусил большой кусок, нужно указательным пальцем достать его из ротика.

Дети-аллергики

Введение прикорма для деток, страдающих пищевой аллергией — вопрос очень тонкий. Действовать надо осторожно, внимательно отслеживая процесс, по принципу «тише едешь, дальше будешь».

Поскольку сама мама должна придерживаться гипоаллергенной диеты, то и кроха начинает знакомиться с пищей, не вызывающей аллергии. Например, фрукты и овощи — не оранжевые и не красные, ему пока не надо пробовать коровьего молока, а знакомство с мясом начинайте с индейки, потом можно пробовать телятину и так далее. В один день дайте ребенку один продукт, следующие 2-3 дня наблюдайте: аллергическая реакция может проявиться не от первой, а от 2-3 пробы. Получается, что следующий новый продукт мама сможет дать крохе только через 3-4 дня.

Не забудьте, что у такого малыша проба новых продуктов должна заканчиваться прикладыванием к груди.

Ребенку-аллергику нужна особенно мягкая и постепенная адаптация к пище взрослых, так как его желудочно-кишечный тракт и ферментативная система особенно чувствительны. Надо также иметь в виду, что витамины и прочие полезные вещества ребенок начинает полноценно усваивать из другой пищи только после года, а до этого все это поставляет крохе мамино молоко, поэтому можно не спешить с прикормом.

Продолжаем пробовать еду взрослых

Если проба новых продуктов шла успешно и ребенок был активен в этом процессе, то

примерно в 8-10 месяцев у малыша уже может сформироваться один или два основных прикорма. Например, завтрак или обед. Правда, они все равно могут начинаться и заканчиваться прикладыванием к груди, потому что малыш запивает взрослую пищу маминым молочком как водой или соком. Не следует ребенка от этого отучать. Потребность напиться чего-то еще кроме маминого молока возникает только после года с небольшим, именно тогда от крохи можно услышать что-то похожее на: «Дай водички!».

После 9-11 месяцев кроху уже можно сажать на отдельный стул и предлагать ему отдельную тарелку (до этого он ел из маминой). Мама помогает карапузу управляться с ложкой — помогает набирать в нее еду, а кроха сам пытается ее донести до рта. Запаситесь терпением — процесс этот не из легких как для малыша, так и для вас — разлитый суп, упавшая картошка... Но процесс этот нужный, ведь и вы не сразу научились кушать аккуратно. Если малыш что-то разлил, тут же постарайтесь вытереть: пусть привыкает кушать в чистоте.

Как кушаем после года

После года ребенок проявляет большой интерес к пище взрослых, он также как они садится за стол 3-4 раза, причем кушает ту же самую еду, ничем не отличающуюся от всех остальных. Может кушать и первое, и второе блюдо, если захочет.

Если карапузу очень нравится то, что ему положили в тарелку, но он уже подустал есть самостоятельно, то он не отказывается, если мама поможет ему доесть оставшееся. В других же ситуациях, детки не любят, когда их кормят, они стремятся все есть самостоятельно: рукой положить кусочек в ложку, а уж потом направить ее в ротик.

В перерывах между едой, малыш может полакомиться чем-то еще — скушать морковку, сухарик или яблочко.

Кормления грудью также остаются: длительные — когда малыш укладывается спать или пробуждается ото сна, кратковременные (эти прикладывания для контакта с мамой — на 1-2 минуты) — в зависимости от состояния малыша. В какой-то день их может быть мало, а в какой-то больше.

Авторы:

Ксения Соловей, консультант по лактации, психолог.

Лилия Казакова, педиатр, консультант по лактации.

Статья была опубликована в журнале «Мой ребенок», 2003г.

Источник: ["Молочные реки"](#)

{jcomments on}