



Все, что написано в этой статье относится только к ребенку, находящемуся на грудном вскармливании, организованном естественным образом!

Когда же начинать прикорм ребенку на грудном вскармливании?

Сейчас много мнений по этому вопросу. От некоторых врачей еще можно услышать рекомендацию начинать вводить яблочный сок, начиная с трех недель. Многие еще продолжают настаивать на введении пюре овощных, фруктовых и кашек с 3-4 месячного возраста. Встречается также мнение, что ребенка надо начинать прикармливать после появления первых зубов.

Консультанты по грудному вскармливанию рекомендуют начинать знакомство малыша с новой пищей только после появления у малыша интереса к ней. Такой прикорм называется педагогическим, потому что основная цель прикорма не накормить ребенка, а познакомить его с новой пищей, научить жевать, научить добывать еду не только из маминой груди. Примерно в полугодовалом возрасте малыши начинают проявлять интерес к содержимому маминой тарелки, и пытаются его попробовать, именно такое поведение и называется активным пищевым интересом и свидетельствует о готовности малыша к знакомству с новой пищей. Пищевой интерес малыша связан не с возникающим у него чувством голода, а с желанием подражать маме. Он хочет делать тоже, что и она, брать с тарелки какие-то кусочки и класть себе в рот.

Каковы же принципы введения прикорма при естественном вскармливании, если мама хочет следовать биологической линии поведения ребенка? Вот они:

Начинают знакомство малыша с введения микродоз (микропроб) продуктов, именно знакомство, без цели накормить ребенка какой-то порцией. Микродоза для мягкой пищи это примерно столько, сколько помещается у мамы между подушечками большого и указательного пальцев, если она их сожмет, или на кончике чайной ложки. Для жидких продуктов - один глоток, наливается в маленькую чашку на донышко.

1. Ребенок может «за один присест» попробовать то, что ест мама и к чему он проявляет интерес в количестве до трех микродоз.

2. В руку малышу даются только твердые куски, от которых он сам много не отъест (твердые яблоки, морковки, кочерыжка, сушки и т.п.)

3. Микропробы даются в течение 3-4 недель. За это время малыш уже может перепознакомиться со многими продуктами, употребляемыми в его семье, и научиться пить из чашки.

4. Прикорм никогда не замещает прикладывания к груди! Ребенок может знакомиться с новой пищей до, после и во время грудных кормлений. Часто дети запивают микропробы маминым молоком.

5. Постепенно количество пищи увеличивают, позволяя ребенку съесть больше.

6. Маме необходимо сохранить у ребенка интерес к еде, сохранить желание пробовать. От полугода до полутора лет ребенок должен познакомиться со всеми продуктами, которые едят в его семье. Чтобы сохранить желание пробовать, мама должна до 8-11 месяцев ограничивать пищевой интерес ребенка: если ребенок съел 3-4 чайных ложки одного продукта, и просит еще, ему надо давать что-то другое.

7. Со стороны введение прикорма должно выглядеть примерно так: малыш выпрашивает кусочки, и мама его оделяет, иногда. В такой ситуации ребенок всегда с удовольствием знакомится с новой пищей и не переедает.

8. Ребенок должен учиться работать столовыми приборами. До 8-11 месяцев это ложки (их должно быть много, т.к. они все время падают), своя тарелка появляется у ребенка тогда, когда он начинает есть отдельно, обычно после 8-11 месяцев. До этого возраста малыш может есть сидя у мамы на руках и из ее тарелки.

9. Если ребенок устал есть, потерял интерес, необходимо унести его из-за стола.

Введение прикорма ребенку требует определенных знаний и опыта. Никаких проблем не будет, если малыш здоров, находится на правильно организованном грудном вскармливании, и его маме показали, как вводить такой прикорм. Это действительно нужно показывать, как и все, что касается практики, например, грудного вскармливания и ухода за малышом. Если маме не показывала другая опытная мама, как начинать прикармливать малыша правильно, она может допускать какие-то ошибки, даже не подозревая о том, что она их делает. У некоторых мам все получается успешно. Это мамы, которым повезло. Как повезло, например, мамам, ни разу не видевшим, как кормить малыша грудью правильно, но сумевшим наладить кормление. Можно совершать ошибки, связанные не собственно с кормлением, а с поведением малыша за столом. Например, малыш некоторое время ест, мягко говоря, не очень аккуратно, предпочитает брать рукой еду, класть ее в ложку, и потом нести ее в рот. Многие мамы считают такое поведение недопустимым, отбирают у ребенка ложку и начинают кормить его. У малыша пропадает желание есть самостоятельно. Ребенку может очень нравиться какой-то продукт и он может требовать себе еще и еще и мама ему уступает, получая на следующий день расстройство пищеварения у малыша. При правильном введении прикорма самочувствие малыша не ухудшается, животик не "расстраивается", он продолжает нормально развиваться. Если мама знает варианты нормального поведения малыша и адекватно их оценивает и вовремя корректирует при

необходимости, из малыша никогда не вырастает ребенок, не умеющий себя правильно вести за столом, неаккуратный или с плохим аппетитом. К сожалению, то, что умели делать все женщины лет 150 тому назад, сейчас почти никто не помнит...

Признаки неправильно введенного прикорма: ребенок ест в течение некоторого времени очень хорошо, а потом отказывается пробовать и есть что-либо. Значит, ребенка перекормили, он переел. Выход из ситуации: дней 5 брать ребенка с собой за стол, ничего ему не предлагать, не давать и с аппетитом есть в его присутствии.

Очень часто мамы не справляются с введением прикорма как раз потому, что им очень хочется накормить малыша другой едой. В сознании современных мам прочно сидит убеждение, что грудное молоко по своему качественному составу не очень надежная жидкость и его необходимо дополнять другой пищей. Совершенно игнорируется тот факт, что молоко – совершенный продукт, созданный эволюцией именно для выкармливания человеческих детенышей, абсолютно полноценный по своей усвояемости и питательности. Исследованиями доказано, что раннее введение другой пищи ухудшает усвояемость питательных веществ из молока, а полноценно усваивать эти вещества из другой пищи ребенок начинает только после года. Пищевое поведение малыша – не искусственно придумано, а обусловлено особенностями развития его организма, прежде всего желудочно-кишечного тракта. Мамы должны помнить, что их задача не накормить ребенка едой, а познакомить его с ней и поддерживать в ребенке интерес к еде. Если вы хотите, что бы в будущем у малыша был хороший аппетит, никогда не старайтесь накормить ребенка после того, как он потерял интерес к процессу еды. Маме, потратившей полдня на изготовление пюре или открывшей готовую баночку, тяжело смотреть, как ребенок убегает, съев две ложки. Так и хочется его поймать, отвлечь книжкой, игрушкой или телевизором, лишь бы рот открывал. Не делайте этого! Малыш, имеющий возможность приложиться к маминой груди никогда не будет страдать от голода и жажды! Если грудное вскармливание организовано правильно, то все что ребенку нужно, он доберет из маминой груди.

Как же быть с кусочками пищи, если пища малыша не пюре, он же может подавиться?

Еду для малыша не надо измельчать, но начинать надо с маленьких кусочков-микродоз. Если ребенку дается что-то от чего он потенциально может откусить большой кусок, ребенок сидит у мамы на коленях и мама следит за ним и как только большой кусок откусывается, мама делает палец крючком и его отбирает изо рта. Ребенок активно учится и постепенно обучается жевать своими, пока еще, беззубыми челюстями, а потом и зубастыми.

Как быть, если малыш выплевывает даже совсем маленькие кусочки, или пытается их отрыгнуть, вместо того, чтобы глотать?

Многие дети именно так себя и ведут: неделю-две выплевывают все кусочки и периодически “давятся”, потом начинают выплевывать кусочки “через один”, половину – глотают, потом, наконец, начинают глотать все кусочки. Маме надо проявлять терпение

и не настаивать. В тоже время ребенок обязательно должен наблюдать, как едят другие люди, не выплевывая кусочки.

Когда же прикорм перестает быть просто знакомством с новыми продуктами и начинает заменять кормления?

Грудное вскармливание и переход на пищу с общего стола – параллельные процессы. Замещений кормлений прикормами не происходит. Дело в том, что основные кормления из груди у ребенка 6-ти месяцев и старше связаны со снами. Малыши много сосут при засыпании на дневные и ночной сны, прикладываются к груди при пробуждении с дневных снов и утром, сосут ночью, особенно ближе к утру. А знакомство с прикормом и еда с общего стола происходят во время маминых завтраков, обедов и ужинов. Относительно большие порции еды ребенок ест уже в возрасте около года и старше. Но и в этом возрасте малыши часто могут запивать пищу молоком из груди. Витамины и прочие полезные вещества ребенок продолжает получать с грудным молоком в достаточных количествах и в оптимальных для усвоения формах, при условии, что его грудное вскармливание правильно организовано, а мама не испытывает недостатка в питательных веществах.

Как же быть с солью, сахаром, специями, и, возможно, вредными веществами (например, нитратами), содержащимися в пище взрослых, которую будет пробовать малыш?

В детском питании всего этого нет, и поэтому оно может быть полезнее для малыша, чем еда с общего стола?

Пища действительно содержит соль, сахар, нитраты и многое другое. И детское питание содержит. Детское питание сделано так, что ребенок усваивает его без адаптации к продуктам, его составляющим. Нет адаптации пищеварительной системы ни к вкусу, ни к консистенции, ни к составляющим. Задача мамы не накормить ребенка другой пищей, что можно сделать детским питанием, а продолжить медленный процесс адаптации желудочно-кишечного тракта ребенка к другой пище. Эта адаптация началась тогда, когда ребенок начал глотать околоплодные воды, вкус которых изменялся в зависимости от питания матери, и продолжилась с началом питания грудным молоком, вкус и состав которого меняется не только в течение суток, но даже во время одного кормления, а питается мама не детским питанием. Пока ребенок ест маленькие количества пищи, он адаптируется к ее составляющим: и к соли, и к сахару, и к нитратам, а также к другим ее компонентам. А когда он будет съедать значимые количества пищи, он уже вполне будет способен со всем этим справляться.

Нужна ли ребенку дополнительная жидкость в связи с началом введения прикорма?

Основную жидкость малыш продолжает получать из грудного молока. Интересоваться собственно водой и питьем ребенок начинает обычно после года. Обычно малыш интересуется содержимым маминой чашки и пробует его, если налить ему в чашечку

немножко питья, на доньшко.

Как быть с ребенком старше года, не имеющим пищевого интереса? До года все попытки ввести прикорм не приводили ни к чему. Ребенок плакал, отворачивался, вплоть до рвоты. Сейчас ест очень плохо и не все, а только определенные виды баночного питания. Как приучить ребенка к взрослой пище и повысить аппетит?

Так, обычно, ведут себя дети, не видевшие, что и как едят другие люди. Часто так получается, если из кормления ребенка устраивают отдельный процесс и кормят его чем-то специальным.

Нужно перестать кормить ребенка отдельно. Необходимо сажать его за стол вместе со всеми, или хотя бы с мамой, не пытаться кормить. Всем должно стать безразлично, ест ребенок или нет, по крайней мере, необходимо "делать вид", что это так... Пусть несколько дней смотрит, как едят другие члены семьи. Если начинает просить что-то попробовать - давайте. Наложить в тарелку то же, что и всем. В присутствии малыша необходимо есть с аппетитом. Не пытайтесь отвлечь телевизором, книжками или игрушками. Не ругайте, и не наказывайте, если ребенок что-то разольет или размажет, сразу уберите и демонстрируйте, что все едят аккуратно.

Если малышу почти 5 месяцев, он очень интересуется любой едой, смотрит всем в рот и требует пробовать, можно ли сейчас вводить ему педагогический прикорм?

Малыш - развитой и любознательный ребенок. Ему очень хочется делать с едой то же, что и его мама. Но надо помнить, что желудочно-кишечный тракт ребенка, в не полные 5 месяцев, еще не очень-то готов к знакомству с другой пищей. Ферментные системы только-только начинают созревать. Ситуация в кишечнике сейчас стабильна, вмешиваться в нее раньше времени довольно опасно. Задача мамы - защитить эту стабильность от преждевременных вмешательств. Пищевой интерес у малыша такого возраста следует ограничивать, проще говоря, уносить его из кухни и не есть в его присутствии. Если такой совет не очень нравится, можно что-то делать, но только на свой страх и риск. Мы уже встречались с ситуацией, когда мама, даже знающая, как правильно вводить прикорм, проявляет нетерпение и в результате которого ребенок получал срыв в пищеварительной системе, с которым приходилось долго потом бороться. Если у мамы есть возможность вводить прикорм под очным руководством консультанта по грудному вскармливанию (оптимальный вариант), тогда возможно будет это делать с 5,5 месячного возраста. Если действовать можно только самостоятельно, вводить прикорм раньше, чем малышу исполнится полгода, не рекомендуется.

Есть ли особенности в ведении педагогического прикорма, если малыш или его родители – аллергики?

Особенности, конечно же, есть. Такому малышу медленнее вводятся продукты, начиная с гипоаллергенных, количество прикорма увеличивают намного медленнее, чем обычно. Скорость введения продуктов можно охарактеризовать так: "один шаг вперед,

два шага назад". Мама должна соблюдать гипоаллергенную диету, исключая продукты, вызывающие у нее аллергию или любые другие неудобства. Маме, кормящей грудью, нельзя вводить новые продукты малышу на фоне обострения собственного заболевания. Все пробы продуктов надо заканчивать прикладыванием к груди. Необходимо вводить не больше одного продукта в день и следить за реакцией малыша на него в течение, как минимум, 3х дней.

Почему малыши, питающиеся детским питанием, в 7-8 месяцев могут съесть по 100-200г пюре или каш, а дети, начинавшие с педагогического прикорма, так не делают?

Ребенок второго полугодия жизни ест мало потому, что он пока не хочет наедаться. Он только подражает маме в ее действиях. Наедается он молоком. Возможно, в человеческом детеныше есть генетически заложенный механизм, не позволяющий ему есть много в этом возрасте. Еще пару тысяч лет назад ребенок, наверное, получил бы большие проблемы в пищеварительной системе, если бы ему скормили 100г мяса дичи, принесенной папой с охоты. Другое дело, что тогда никому бы в голову не пришло так поступить с ребенком. Даже нашим прабабушкам, 100 лет назад, готовившим еду на семью из 5-10 человек на печке или дровяной плите не приходило в голову (и не было возможности), с одной стороны, кормить ребенка чем-то специально приготовленным отдельно от всех, а с другой стороны, и в мыслях не было дать малышу побольше общей каши или супа, что бы наелся... Детское питание сделано так, что ребенок может съесть его много. И любого малыша можно им накормить, вот только нужно ли? Есть дети, которые до поры до времени едят эту "детскую пищу" много и с удовольствием, правда, большинство из них приходится в процесс кормежки развлекать, чтобы рты открывали. Многих развлекать в процессе еды приходится довольно долго, некоторых - до подросткового возраста. Часто встречается ситуация, когда ребенок, евший с удовольствием и много, до года - года с небольшим, став старше, начинает отказываться от еды и превращается в малоежку, кормить которого для родителей просто пытка. Еда таких детей совершенно не интересует. Есть, конечно, дети, которые относительно "благополучно" минуют этап детского питания. "Благополучно" поставлено в кавычки, т.к. сейчас только начинают изучаться долговременные последствия введения ребенку больших количеств детского питания тогда, когда он биологически к такой нагрузке не совсем готов, результаты будут не скоро...

Галина Коваленко

<http://www.yamama.ru/breastfeeding/prikorm.htm>

{jcomments on}