



• ПОЛИНА КАЗИМИРОВА •

детский нутрициолог

Instagram: [shkola_samoprikorma](#)



• САМОПРИКОРМ •
от А до Я



Мой РЕБЕНОК ЕСТ САМ



• ПРИКОРМ •
С УДОВОЛЬСТВИЕМ



Полина Алексеевна Казиминова

Мой ребёнок ест сам.

Прикорм с удовольствием

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57457952

Мой ребёнок ест сам: прикорм с удовольствием: Эксмо; Москва; 2020

ISBN 978-5-04-114074-8

Аннотация

Пора вводить прикорм ребенку, а вы в ужасе от того, что станете надолго заложницей кашек и пюрешек? Наученные горьким опытом со старшим, твердо решили больше не устраивать театральные представления с целью накормить младшего? Или с нетерпением ждете прикорма, в надежде, что ваш малыш станет таким же гурманом, как и вы?

В этой книге вы узнаете всё о самоприкорме, методе введения прикорма, при котором ребенок с самого начала начинает питаться самостоятельно с общего семейного стола. Этот подход уже более десяти лет практикуется в Великобритании (где рекомендован министерством здравоохранения), США, Канаде, Новой Зеландии и многих странах Европы.

Здесь вы не найдете устаревших схем и таблиц по введению монопродуктов. Вы обретете современные знания, подтвержденные научными исследованиями. Получите

проверенные и четкие инструкции, которые гарантируют вам успешное введение прикорма. Кардинально измените ваш взгляд на питание детей.

Автор книги – Полина Казиминова – детский нутрициолог, последовательница Джилл Рэпли – доктора наук, впервые описавшего этот метод в 2008 году в своей книге Baby-Led Weaning. Полина живет в Италии, мама двоих детей. Она успешно ввела прикорм своей младшей дочери методом самоприкорма. Автор многочисленных статей о проблемах детского питания, создательница обучающего курса по самоприкорму, основательница и автор проекта «Прикорм с удовольствием».

После прочтения книги вы поймете, как ввести прикорм малышу с наибольшей пользой для него и наименьшими затратами для семьи. Экспертные мнения педиатров, аллергологов и других специалистов развеют любые сомнения.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие от Джилл Рэпли	6
Предисловие от автора	8
Как оценивают методику самоприкорма родители по всему миру	12
Часть первая. Почему я выбрала самоприкорм	16
Глава 1. Что такое самоприкорм	16
Глава 2. Мой путь от традиций к... истокам	25
Глава 3. Почему в этом методе нет ничего нового	29
Глава 4. Почему пюре?	34
Глава 5. Самоприкорм – это естественно	37
Глава 6. Бочка меда	39
Глава 7. Ложка дегтя	51
Глава 8. Кусочки в прикорме: зло или добро?	55
Пюре не развивает навык жевания	58
Глава 9. Ложка: вред или польза?	69
Конец ознакомительного фрагмента.	70

Полина Казимиrowa

Мой ребёнок ест сам:

прикорм с удовольствием

© Казимиrowa П., 2020

© Оформление ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *

Я посвящаю эту книгу моим родителям, которые верили и верят в меня до сих пор в любой ситуации; моему мужу, который ни на секунду не усомнился в успехе моего проекта и стал тем самым ветром в моих крыльях, который помог мне воспарить; моим детям, без которых бы ничего не было, весь мой путь – ради них и во имя них.

Предисловие от Джилл Рэпли

В 2001 году, когда я впервые предложила концепцию самоприкорма (Baby-Led Weaning), я и представить себе не могла, как далеко и как быстро интерес к такому подходу распространится по миру. Но постепенно, по мере того, как все больше и больше родителей читали или слышали о самоприкорме, он стал набирать обороты. Многие интуитивно понимали, что БЛВ имеет смысл, и когда они начали передавать контроль над приемами пищи своим детям, они сами убедились в том, насколько хорошо это работает!

Самоприкорм (или БЛВ) – это естественное продолжение проявления инстинкта ребенка к исследованию, к изучению, как работает его тело, к стремлению взаимодействовать с окружающим миром. Это также естественное продолжение его способности кормиться самостоятельно. Он может делать это при рождении, почему он не должен уметь это и в шесть месяцев? Позволить ребенку перейти на общий семейный стол в собственном темпе, попутно изучая запахи, вкусы, консистенции, формы и цвета, – означает заложить основу положительных взаимоотношений с едой на протяжении всей жизни. Если мы сделаем все правильно с самого начала, то мы поможем нашим детям быть здоровыми и достичь благополучия.

Самоприкорм – не новшество; его практиковали многие

поколения родителей во всем мире. Но до недавнего времени у него не было названия, поэтому его сложно было обсуждать, писать о нем или исследовать. Поскольку самоприкорм не был признан официально, родители, которые его практиковали, держали свои мысли при себе, что означало, что родители-новички даже не знали о подобной опции. Сейчас все изменилось, и семьи по всему миру открывают для себя преимущества самоприкорма как возможности предоставить своим детям право вводить себе прикорм самостоятельно и естественно.

Я рада, что благодаря этой книге идея БЛВ достигнет семей и профессионалов по детству в России. Понимание естественных инстинктов и способностей детей помогает нам обрести уважение к их самостоятельности и довериться им в том, что они знают, что им нужно. Являетесь ли вы будущим родителем, родителем состоявшимся, бабушкой или дедушкой, работником по уходу за детьми или медицинским работником, если вы хотите помочь детям на пути к здоровому питанию в течение всей жизни и истинному наслаждению едой, эта книга для вас!

Джилл Рэпли, июнь 2020

Предисловие от автора

В свой первый опыт материнства я столкнулась с тем, что компетентного специалиста, владеющего современными знаниями по прикорму, найти крайне сложно. Сложно противостоять их авторитету и «опыту», который, к сожалению, имеет мало ценности и часто нуждается в пересмотре. Потому что становится неясно, где заканчивается личное мнение специалиста и его вера во «все так делают» и где начинаются современные знания, основанные на доказательной медицине.

Я часто слышала фразы вроде «до двух лет нужно кормить детей исключительно баночным пюре», «нужно давать яблочный сок с рождения», «сначала давайте овощи, а потом фрукты, а то ребенок привыкнет к сладкому и не захочет овощей», «цитрусовые – аллерген, до года нельзя» или «от огурцов у детей колики». Можно продолжать бесконечно. Эти народные мудрости льются на молодых матерей отовсюду. Действительно, сложно им противостоять, ведь их произносят люди, которым мы доверяем.

Я бы могла сказать, что эта книга – плод моей злости. Злости на все те ошибочные подсказки, которые я получила в первом опыте материнства. Мне советовали вводить прикорм в четыре месяца, кормить пюрехами до года, следовать строгим схемам и предлагать моему ребенку одно и то же

месиво в каждую трапезу каждый день, мотивируя это тем, что «он все равно еще ничего не понимает».

Вы уверены? Младшая дочь, с которой мы с самого начала пошли по пути самоприкорма, уже в семь месяцев уверенно откладывала в сторону те продукты, которые ей не нравились, и выбирала любимые.

Как же я злилась на тех, кто подталкивал меня усомниться в моем ребенке, кто убеждал меня в необходимости совершенно бесполезных схем и аксессуаров. Да, дорогие читатели, первым двигателем на пути создания этой книги был именно гнев.

Но по мере того, как я вела блог, училась, общалась с адекватными и компетентными профи в области грудного вскармливания и прикорма, я поняла, что, к счастью, не все так плохо. Грамотные специалисты есть. И они действительно дают адекватные рекомендации, основанные на исследованиях и рекомендациях международных организаций.

Тогда мной одолело желание разоблачить. Да, именно разоблачить всех тех шарлатанов, которые продолжают советовать яблочный сок трехмесячному ребенку или запрещают рыбу детям до тех пор, пока те не смогут выговаривать слово «рыба». Как же их много! И как же дискредитируют они все рекомендации по введению прикорма, весь труд грамотных специалистов.

Чем больше я погружалась в тему прикорма, тем больше понимала, что все те мифы и легенды, которыми окружен

весь процесс знакомства малышей с твердой пищей, даже и вскользь не имеют отношения к реальным рекомендациям ВОЗ.

Отсюда возникла еще одна потребность – поделиться своими знаниями с другими мамами, чтобы они могли отбиться от нападок заплесневелых педиатров, которые и не слышали о рекомендациях ВОЗ. Чтобы они знали, что прикорм – это не про банки с пюрешками до трех лет и не про кормления с ложки гигантскими порциями. Прикорм – это про знакомство с пищей, про начало путешествия длиною в жизнь.

Этой книгой я хочу не только рассказать вам, что пюрешкам и кашкам есть достойная и безопасная альтернатива в виде самоприкорма. Я хочу совершить переворот в сложившейся системе введения прикорма, где командуют производители детского питания и некомпетентные врачи, а не интересы и предпочтения ребенка и грамотные консультанты. Даже не верится, что, несмотря на постоянно обновляющиеся знания по физиологии ребенка, невероятное количество исследований в области питания детей, все еще существует так много предрассудков и «народных мудростей». И эта книга – вызов предрассудкам. Это моя попытка обратиться ко всем, кто имеет отношение к вскармливанию детей. И даже если вы прочтете эту книгу и все равно пойдете по пути классического педиатрического прикорма – моя миссия будет выполнена. Вы будете обладать теми знаниями, которыми не обладала я семь лет назад, когда вводила прикорм

старшему сыну и была в полном плену строгих правил и предрассудков.

Эта книга не только опирается на медицинские исследования, рекомендации компетентных организаций и светил в сфере детской нутрициологии. Здесь собран мой личный опыт педиатрического прикорма с первым сыном и самоприкорма с моей дочерью, а также опыт тысяч мам, которые успешно практикуют методику БЛВ.

Как оценивают методику самоприкорма родители по всему миру

«Полина, Вы даже не догадываетесь, какое большое дело делаете! Моей дочери 8 месяцев, с 6,5 – на самоприкорме. Я вовремя нашла ваш блог и начала изучать. Дочка в начале прикорма отказывалась от пюре и не хотела, чтобы ее кормили с ложки. Попробовав есть самостоятельно, ее счастьем не было границ, моему тоже. Одно удовольствие – наблюдать за довольным причмокивающим ребенком. Правда, у бабушек и дедушек поначалу был шок, но сейчас уже все с умилением наблюдают за процессом».

Екатерина, Уфа

«Полина, спасибо за Ваши знания. Вы изменили нашу жизнь. В хорошем смысле».

Инга, Минск

«Если бы не Вы и Ваш аккаунт в Инстаграм, не было бы у нас пищевого интереса. И плакали бы мы оба с сыном из-за того, что я в него кашу вталкиваю, пока он находится в автолюльке в полулежачем положении. А мы ведь так и делали в течение двух недель: и он, и я со

слезами. Огромное спасибо за Вашу работу».

Наталья, Барнаул

«Мы каждый день сидим и восхищаемся умениями нашей восьмимесячной малышки: как она выбирает, что ей больше нравится, не боится пробовать новую еду. За всем этим очень интересно наблюдать. И это очень завораживает».

Татьяна, Киев

«Полина, я благодарна Вам за вашу помощь и развеивание моих страхов. Благодаря Вам наши совместные трапезы приносят огромное удовольствие и много положительных эмоций всей нашей семье. Нашей радости нет предела».

Антонина, Вольнянск

«Вы просто фея для мам. Самоприкорм реально облегчает маме трудовые будни. Есть время, чтобы спокойно покушать. Спасибо».

Анна, Тель-Авив

«С тех пор, как я перевела ребенка на самоприкорм, я сижу, ем и радуюсь. И малыш сидит, ест и радуется. А главное – ест сам и то, что нравится. Спасибо, Вы кардинально улучшили мое материнство».

Ирина, Москва

«Как интересно наблюдать за ребенком, когда он пытается есть самостоятельно, как он изучает этот мир с таким разнообразием.

Отдельное спасибо за то, что изменили мои представления о правильном рационе. Самоприкорм в исполнении Полины – это не просто альтернатива педиатрическому прикорму. Это улучшение семейных ценностей и приобретение здорового рациона. Вы облегчили мне жизнь, избавив от многих мифов о еде».

Зарета, Шали

«Я счастлива, что открыла для своего ребенка самоприкорм. Мы с шести месяцев едим кусочки, и нам нравится. Мы попробовали уже многие продукты, а нам недавно исполнилось всего 7 месяцев. Я рада, что наш ребенок может сидеть с нами за одним столом и самостоятельно есть нашу еду.

Вы делаете мам и их детей спокойнее и счастливее».

Кристина, Санкт-Петербург

«Благодаря Вам мой ребенок сам ест ложкой в 10 месяцев. Все родственники в шоке. Бабушки снимают на видео и хвастаются подругам».

Наталья, Ровно

«Моему сыну Лео 8 месяцев. Я счастлива видеть, как он каждый раз улыбается, когда наступает время трапезы, и с каким удовольствием он пробует новые блюда и продукты. Вы не просто исповедуете самоприкорм, но и очень деликатно учите нас доверять нашим детям, развеиваете страхи и сомнения».

Анна, Парма

«Самоприкорм – это такая же нереальная связь с ребенком, как и при грудном вскармливании: он смотрит, как ешь ты, и делает то же самое. Постоянно следит за тобой, пока ты ешь, очень внимательно. И если я ем, то и он продолжает. Я даже чай успеваю попить».

Ксения, Москва

Часть первая. Почему я выбрала самоприкорм

Глава 1. Что такое самоприкорм

Приближалось время обеда. Светлана, мама пятимесячного Глеба, начала готовиться к нему с самого утра, потому что это был едва ли не самый важный обед в ее жизни – сегодня она начинает вводить прикорм своему первенцу.

Накануне они были на приеме у педиатра, который сказал, что Глеба пора прикармливать, так как материнского молока начинает не хватать.

Светлану это смущало, потому что малыш отлично набирал в весе, всегда был бодр и благодушен. Он не производил впечатления ребенка, которому чего-то не хватает. К тому же он еще не сидел и на пищу не заглядывался – как его кормить? Более того, Светлана недавно читала в каком-то блоге о прикорме в Инстаграме, что ВОЗ рекомендует начинать введение прикорма не ранее шести месяцев. Но своему педиатру она доверяет, а блогера в глаза не видела. Уж точно он не может знать, что лучше для ее ребенка.

Полная сомнений и внутренних терзаний молодая мама готовит на пару купленный в специальном биомагазине све-

жий кабачок. Затем тщательно измельчает овощ приобретенным для этой важной миссии блендером-гомогенизатором.

Готово. Светлана торжественно укладывает Глеба в стульчик для кормления в полулежачее положение. Она держит наготове телефон, чтобы успеть сфотографировать довольного малыша, жующего кабачок, и отправить фото мужу. Первая ложка устремилась к маленькому Глебу. Светлана произносит протяжное “А-а-а-м”, при этом открывая рот. Глеб с энтузиазмом повторяет за мамой и... цель достигнута! Первая ложка первого прикорма оказалась во рту малыша. Мгновения радости и гордости за себя и ребенка; чувство вины, что не до конца доверяла педиатру и сомневалась; слезы радости, что ее малыш начинает новый этап в жизни. Светлана не успела насладиться волной эмоций, потому что услышала брезгливое “Бе-е-е”, и Глеб с недовольством выплюнул кабачок на столик. Полное фиаско.

Сглотив подкативший к горлу ком, она попробовала еще раз. Возможно, Глеб просто не распробовал. Но сын отказывался повторять эксперимент. Светлана попыталась отвлечь ребенка песенками и стишками, но результата это не принесло. Глеб лишь разрыдался, и маме с трудом удалось его успокоить. На сегодня процесс прикорма завершен.



Расстроенная мама уложила сына спать и задумалась. Как бы хотелось, чтобы все прошло иначе! Чтобы малыш с энтузиазмом пробовал то, что она с такой любовью для него приготовила. Чтобы приемы пищи для сына были всегда в удовольствие. Да, Светлана твердо решила, что сегодня был первый и последний раз, когда сын плакал за столом. Она сделает все, чтобы ребенок бежал за стол с радостью. Только бы придумать как.

Историй, подобных той, что произошла у Светланы с Глебом, великое множество. Кто-то решает, что так и должно быть, что ребенок должен привыкнуть, поэтому продолжает настаивать и кормить вопреки слезам и протестам малыша. Кто-то включает мультфильмы, и ребенок, будто загипнотизированный, покорно открывает рот. А кто-то ищет альтернативы, подсознательно чувствуя, что все может быть иначе. И находит!

Для меня такой альтернативой стал самоприкорм.

Самоприкорм – метод введения твердых продуктов, при котором ребенок с самого начала прикорма питается самостоятельно с общего семейного стола. Он становится главным действующим лицом прикорма, самостоятельно руководит всем процессом.

Термин «самоприкорм» – это адаптированный перевод оригинального или «блв» названия «baby-led weaning». Впервые метод baby-led weaning (дословно переводится как «прикорм, ведомый ребенком») был описан Джилл Рэпли (Gill Rapley) в книге «Baby-Led Weaning», изданной в 2008 году в Великобритании. Рэпли разработала этот метод, проводя исследования о готовности детей к прикорму для своей магистратской работы. К тому моменту Джилл уже была акушеркой со стажем и консультантом по грудному вскарм-

ливанию.

В 2015 году Джилл Рэпли стала кандидатом философских наук. Исследования для кандидатской Джилл были основаны на сравнении типов кормления ребенка: с ложки и самостоятельного. Результаты исследований были опубликованы в ряде авторитетных медицинских журналов. В книге я часто ссылаюсь на них.

Джилл Рэпли – также мать троих детей, на которых и был успешно опробован и изучен метод самоприкорма.

На данный момент этот подход рекомендован Министерством здравоохранения Великобритании, он широко распространен в США, Новой Зеландии и странах Западной Европы.

В Италии, где я живу, многие педиатры открыто высказываются в поддержку самоприкорма. Авторитетный журнал UPPA регулярно пишет об этом подходе как о безопасном и естественном пути знакомства детей с твердой пищей.

При самоприкорме не существует схем введения продуктов, нет кормлений с ложки, нет пюре и баночек, никакой специальной детской еды. Нет определенной «правильной» даты, когда ребенок должен начать есть прикорм.

И вовсе не педиатр или мы, родители, решаем, когда пора начинать. Это делает сам малыш. Родители перестают надсмотрщиками за собственными детьми собственными детьми. Цели – накормить малыша любой ценой – больше

нет. Здесь все иначе.

Как это работает? Очень просто! Когда вы увидите, что ваш малыш готов (об этом мы подробно поговорим в следующих главах), просто смело предлагайте ему то, к чему он проявляет интерес в тот конкретный момент. Выкладывая перед ребенком на тарелку или прямо на стол несколько кусочков каждого продукта, который есть в тарелке у родителей, и позвольте малышу экспериментировать. Дайте ему возможность самому взять в руки пищу, потрогать, понюхать, возможно, размазать по столу, а, возможно, и положить в рот, и съесть. Не кормите, не уговаривайте, не развлекайте.

ГДЕ МОЯ
ТАБЛИЦА
ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА?!

ОДНОГО
НИБЛЕРА
ХВАТИТ?!



КАКОЙ БЛЕНДЕР
КУПИТЬ?!

КОГДА
НАЧАТЬ?

С ЧЕГО
НАЧАТЬ?

А КОГДА
МОЖНО РЫБУ?!

ПЕДИАТРИЧЕСКИЙ
прикорм

САМОПРИКОРМ



Мы, например, просто усаживались за стол и начинали

спокойно есть, всем своим видом показывая дочери, что и от нее ждем того же. Она, кстати, нас не разочаровала. В первый же совместный обед она раздобыла себе макаронину и ловко отправила ее в рот. Мы затаились и наблюдали, а она с редким проворством расправилась с ней и немедленно потянулась за новой.

Важно помнить, что мы, родители, становимся лишь инструментом для наших малышей в познании мира еды. Мы – их партнеры в новом путешествии в мир вкусов, запахов и консистенций.

Ведь если задуматься, прикормом мы открываем нашим детям дверь в дорогу, которая никогда не закончится. Еда будет присутствовать в жизни наших детей, а потом и взрослых людей всегда, каждый день. Наша задача – сделать так, чтобы это путешествие стало приятным, полным улыбок и мирных берегов. В наших руках – все будущие пищевые привычки и пристрастия детей. От нас зависит, какими будут взаимоотношения нашего ребенка с пищей.

Сразу отмечу, что главная цель самоприкорма – не накормить ребенка немедленно, а плавно познакомить его с разнообразными продуктами, вкусами и консистенциями. Позволить ребенку самому решать, что и в каком количестве съесть из предложенной пищи. При этом до года жизни малыша, согласно рекомендациям ВОЗ, материнское молоко либо смесь остаются основой питания ребенка. Прикорм становится лишь его дополнением. Мы ни в коем случае не ста-

раемся немедленно заменить прикормом молоко.

Со временем, когда ребенок поймет, что то, что он проглатывает, его насыщает, он сам увеличит порции прикорма и сократит молочные кормления. Сам. В своем темпе. Своими собственными руками.

Фактически ребенок вводит себе прикорм самостоятельно! Ребенок играет с едой, что в его возрасте – единственный способ познания мира. И как раз в процессе непринужденной игры, исследований и экспериментов малыш сначала захочет поднести кусочек еды к носу, понюхать, затем, возможно, потрогать языком... И уж затем, в его личном темпе, в тот момент, когда он действительно готов, он отправит его в рот и на радость маме даже прожует и проглотит.

Татьяна, мама восьмимесячного малыша из Израиля, так аргументирует свое решение вводить сыну новую пищу в рацион методом самоприкорма:

«Я родилась в 1989 году, и мама приучала меня по стандартному педиатрическому прикорму (повезло еще, что с развалом СССР до нас дошли новые рекомендации, и прикорм мне начали строго с шести месяцев). Я неплохо помню свое дошкольное и школьное детство и то, что было связано с едой: в основном это были бесконечные уговоры родителей, чтобы я поела, включая фразы типа «пока не доешь, из-за стола не выйдешь», «надо есть суп, иначе будет болеть живот» и т. д. На каждую трапезу шла, как на каторгу. Продолжалось это довольно долго – до

старшей школы, пока я сама не начала готовить и смогла самостоятельно выбирать состав блюд. Не хочу, чтобы для моего ребенка еда стала каторгой. Хочу, чтобы сын наслаждался пищей и понимал свои потребности.

Моя сестра растит двух сыновей-погодок по методу самоприкорма. Одна картинка мне запомнилась надолго: двое малышей, с аппетитом уплетающих мясо с бараньих ребрышек. В тот момент, когда я увидела этих счастливых детей, решила, что хочу так же»

Глава 2. Мой путь от традиций к... истокам

Когда родился мой сын, первый и долгожданный, я оказалась не готова. И это несмотря на то, что прочитала огромное количество литературы по материнству. Я, как и многие мамы, была сверхответственна, боялась ошибиться, навредить своему малышу из-за полного отсутствия опыта быть мамой. Поэтому я искала человека, которому могла бы довериться. Этим человеком для нас стал педиатр, который «вел» нашего сына: статный, улыбчивый мужчина средних лет располагал к себе, и даже вызывал благоговение и некий страх. Он говорил так уверенно, поддерживал грудное вскармливание, что для нас было очень важным показателем, и мы доверились.

Оказалось, что он немного застрял в прошлом. И несмотря на то, что сын был у нас исключительно на грудном вскармливании, в четыре с половиной месяца он рекомендовал нам начать давать малышу фрукты, чтобы «приучить его к ложке». Уже тогда я читала рекомендации ВОЗ о том, что прикорм нужно вводить не ранее шести месяцев, но испытывая глубочайшее доверие к доктору, почему-то не смогла ему возразить и в пять месяцев стала давать сыну фрукты. В пять с половиной мы стали предлагать ребенку каши на ужин, а в шесть — и на обед.

Поначалу сын с энтузиазмом поглощал предложенную пи-

щу. Но уже спустя месяц мы стали регулярнее прикармливать мусорное ведро, чем собственного сына. Он просто отказывался от еды. Мы стали его развлекать: петь песни, играть в игры во время еды, читать книги. В ход пошли и самолетики, и летающие бегемотики, и подводные лодки с секретной базой во рту у сына. Какое-то время это срабатывало: сын ел, а мы с мужем нет. Все наши силы и время уходили на то, чтобы отвлечь сына от тарелки, а потом этой же едой его и накормить. Наша же пища регулярно оставалась нетронутой, и ужинали мы уже после того, как укладывали сына спать. Это и был тот момент, когда мы выдыхали и в первый раз за вечер смотрели друг другу в глаза. Такие кормления нас выматывали. Мы оба подсознательно понимали, что так быть не должно, но не видели альтернативы. У нас на пробковой доске на кухне висели схемы и таблицы, выданные педиатром, согласно которым наш сын ел мало, и мы чувствовали в этом свою вину. Поэтому продолжали и продолжали, надеясь на то, что наступит тот самый «прекрасный день», когда сын начнет кушать сам и с удовольствием.

Сыну был уже почти год, у нас в гостях был отец мужа, который отлично готовит. На обед он «наколдовал» нам ризотто с чернилами каракатицы. Для сына же я приготовила специальную «детскую» кашу. Но сын наотрез отказался. Пальчиком он указал в мою тарелку и потребовал попробовать ее содержимое. Я разрешила. Сын съел почти всю мою порцию. Это мой-то сын, который категорически отказывал-

ся от разнообразия детских каш, предлагаемых магазинами детского питания, ел с удовольствием. Я едва успевала наполнять ложку.

Да, забыла уточнить: он требовал, чтобы его кормили с ложки. Но это мне казалось совсем не важным в тот момент. Сын ел! Счастливая, я позвонила педиатру, он сказал, что в год уже можно питаться с общего стола (интересно, а что вдруг изменилось в организме моего сына, что неожиданно в год стало можно?). Получив одобрение доктора, я принялась готовить всякие вкусности. На какое-то время мы расслабились, хоть и приходилось кормить Гошу с ложки, но зато хоть танцы перестали быть обязательной программой.

К двум годам сын снова пошел в отказ: стал исключать из рациона один продукт за другим и в итоге сузил набор до критического минимума. Нам постоянно стало казаться, что сын недостаточно ест, что ему не хватает витаминов и минералов, что мы плохие родители, раз не можем нормально накормить собственного ребенка.

Так продолжаться не могло. Я забила тревогу. Стала активно изучать проблемы детского питания, причины отказа от еды и сужения списка потребляемых продуктов. Так я познакомилась с трудами испанского педиатра Карлоса Гонсалеса. Его книга «Мой ребенок не хочет есть» навсегда изменила мой подход к питанию как детей, так и взрослых. Мой мир стал другим. До сих пор на каждой личной консультации, которую я провожу, в каждом запуске курса по само-

прикорму и на каждом вебинаре я страстно рекомендую эту книгу всем родителям. Этот труд – основа счастливых семейных трапез. В процессе моих поисков я и познакомилась с самоприкормом. Этот подход мне показался настолько честным и естественным, что задолго до появления дочери я уже точно знала, каким путем прикорма мы пойдем с ней. Я была всерьез настроена не допустить тех ошибок, которых мы наделали по неопытности со старшим сыном.

Я изучила всю доступную мне литературу по этой теме на итальянском и английском языках, вступила в англоговорящие группы поддержки в Фейсбуке. Уже позже, когда я решила написать эту книгу, я связалась с Джилл Рэпли и активно переписывалась с ней. Она щедро делилась со мной своими исследованиями и работами коллег, отвечала на многочисленные вопросы и давала советы.

Потом родилась дочь. С ней мы выбрали путь самоприкорма. Это были всегда трапезы с улыбкой и удовольствием для всех членов семьи. Я поняла, что мечтаю о том, чтобы так было в каждой семье, чтобы молодые мамы не наступали на те грабли, по которым прошли мы. Я поняла, что просто обязана делиться своим опытом и знаниями с миром. Так я стала консультантом по самоприкорму.

Глава 3. Почему в этом методе нет ничего нового

Авторство самоприкорма приписывают Джилл Рэпли, однако это не совсем верно. Джилл лишь описала этот подход, дала ему научное обоснование, доказала его безопасность и положила начало ряду исследований этого феномена. Ничего нового она не изобрела. Ведь это тот самый метод введения прикорма детям, который существовал задолго до появления блендеров, ниблеров, гомогенизаторов, компаний по производству специального детского питания и специальных таблиц по вводу продуктов.

Еще 100 лет назад всего этого просто не существовало. Мать либо кормилица выкармливали младенца грудью до тех пор, пока ребенок не был в состоянии дотянуться до кусочка пищи с общего семейного стола и потянуть его себе в рот. Никаких тебе схем и сроков. Единственным критерием были готовность и желание малыша.

Всего полвека назад во многих деревнях на постсоветском пространстве нормой было ставить на стол одну общую миску, из которой каждый член семьи зачерпывал себе порцию собственной ложкой. То есть было вполне естественным, что все члены семьи едят одно и то же, независимо от возраста.

Да, во многих странах мира практиковалась, а в некоторых до сих пор практикуется, премастикация. Этот термин

обозначает процесс пережевывания пищи с целью ее физического разрушения, чтобы накормить ребенка, который не способен самостоятельно пережевывать продукты питания. Это часто делается матерью или родственниками ребенка для того, чтобы накормить малыша пищей с общего стола во время введения прикорма.

Есть исследования, подтверждающие опасность передачи ВИЧ, гепатита В, кариеса и сифилиса от родителя к ребенку. Разумеется, этой опасности нет, если родитель абсолютно уверен в том, что он здоров.

Существует исследование, которое показывает связь премастикации с повышенным риском развития диареи у детей, но пока точно не установлено, что предварительное жевание действительно вызывает диарею.

В рекомендациях о введении прикорма Всемирной организации здравоохранения отсутствует какая-либо информация о премастикации. А Американская академия педиатрии открыто выступает против этой практики из-за риска передачи заболеваний. В то время, как Американская академия детской стоматологии, не обращаясь непосредственно к вопросам премастикации, предостерегает от совместного использования посуды среди членов семьи из-за риска передачи кариеса.

Безусловно, премастикация, при всех своих рисках, может быть спасением в наименее развитых странах, где преобладает сыроедение и детям действительно сложно безопас-

но предложить овощи, фрукты и белковую пищу; где нет доступной информации о важности грудного вскармливания и о том, как его сохранить длительное время. Исследования показывают, что детей в неразвитых странах начинают кормить пережеванной едой уже с двух месяцев, а иногда и раньше. А ведь мы знаем о том, что ВОЗ рекомендует исключительное грудное вскармливание до полных шести месяцев жизни малыша.

Известно, что в грудном молоке и в материнской слюне содержатся очень похожий набор антител. Таким образом, мама при премастикации может передать ребенку вместе с пищей и свои антитела. Но ведь то же самое она может сделать и при кормлении грудью. Тем более, что всегда остается опасность передачи разных заболеваний.

Более того, у нас нет достаточных данных для того, чтобы связать или не связать премастикацию пищи с высокой детской смертностью в прошлых веках.



И даже если премастикация может показаться неким переходным этапом или мостиком между грудным вскармливанием и твердой пищей с общего семейного стола, она существовала не везде, и мы не можем с уверенностью утверждать, что это был необходимый этап.

Возможно премастикация появилась тогда, когда у чело-

века еще не было понимания, как предложить пищу малышам безопасно, не существовало знаний о личной гигиене и о способах передачи различных заболеваний. А потом премастикация просто практиковалась из поколения в поколение по наитию, потому, что так делали предыдущие поколения.

До сих пор этот феномен не был изучен достаточно для того, чтобы высказаться однозначно в его поддержку или против него. Или для того, чтобы оправдать или опровергнуть его целесообразность.

Нам повезло жить в такое время, когда достижения науки становятся в короткие сроки доступными большому количеству людей. Наука открывает для нас все новые и новые двери в ранее неизведанное.

И хоть прогресс – это часто положительные изменения, появление специальной детской еды оказалось шагом к ухудшению качества жизни наших детей. Хотя все производители продукции для детей будут убеждать вас в обратном. Еще бы, ведь от этого зависит их многомиллионная прибыль.

Глава 4. Почему пюре?

В наших головах настолько укоренилась мысль, что детский прикорм нужно начинать с пюре, что мы и мысли не допускаем о том, что может быть иначе. Вид шестимесячного малыша с кусочками еды в руках вызывает шок у окружающих.

К сожалению, не так много известно об организации кормления маленьких детей в прошлом. Это были знания, которые передавались из уст в уста от матери к дочери и редко записывались.

Историю вскармливания детей мы можем проследить с уверенностью только в последнем столетии. Мы знаем, что еще в начале прошлого века большинство детей кормились грудным молоком матери или кормилицы. Но, к сожалению, не было четкого понимания, как устроено производство молока в организме, не было никаких внятных инструкций и рекомендаций по кормлению грудничков. Часто матерям советовали кормить не по требованию, а по часам. Например, в Советском Союзе в роддомах мать и ребенка разделяли, у них не было возможности 24 часа в сутки быть вместе. Был введен режим кормлений: ребенка приносили матери каждые три часа. Вернувшись домой, мать по инерции продолжала кормить ребенка по графику. А вскоре выходила на работу на завод или на фабрику, оставляла малыша в яслях,

где тоже кормили каждые три часа.

Такое режимное кормление приводило к тому, что количество молока у молодой мамы от редкой стимуляции снижалось и уже в два-три месяца ребенку не хватало того, что могла предложить мать.

Поскольку достоверной информации о том, как вырабатывается молоко, не было, даже те мамы, которые кормили по требованию, наблюдали, что в три-четыре месяца их грудь становилась мягкой. Это создавало иллюзию небольшого количества молока (тогда еще никто не знал о понятии «зрелая лактация»). И из-за боязни недодать ребенку питательных веществ мамы переходили на молочные смеси. В те времена молочные смеси были крайне низкого качества и не содержали всех тех питательных веществ и микроэлементов, которые бы могли обеспечить полноценный рост новорожденного. Часто случалось, что дети мало набирали в весе или переносили кишечные инфекции из-за ошибок в процессе приготовления смеси и гигиенических условий, не всегда соответствующих потребностям трехмесячного ребенка.

Понимание того, что смесь не может удовлетворить потребностей интенсивно растущего организма, привело к необходимости интегрировать в нее продукты, богатые витаминами. Но поскольку в три-четыре месяца дети не могли употреблять в пищу ничего, кроме пюреобразной пищи, в силу их психомоторного развития единственным способом дать им эти витамины стала специальная

гомогенизированная пища. То есть малышу просто вливали пюре в полулежащем положении.

В 2002 году ВОЗ опубликовала свои рекомендации, согласно которым прикорм детям можно вводить с шести месяцев. В этих же рекомендациях ВОЗ пишет, что первые жевательные движения появляются уже в период четырех-семи месяцев. То есть большинство детей к шести месяцам уже способно жевать, а не просто проглатывать. А в окне семь-двенадцать месяцев ВОЗ рекомендует предлагать детям «растертые или рубленые блюда и продукты, которые можно есть руками».

Да, пока еще нет у ВОЗ открытости навстречу самоприкорму в силу того, что это сложная по своей организации, консервативная структура, но уже даже из их стандартных рекомендаций можно увидеть, что пюре детям в шесть-семь месяцев нужны очень условно.

Глава 5. Самоприкорм – ЭТО ЕСТЕСТВЕННО

Вы когда-нибудь задумывались, что малыш рождается именно в том момент, когда ему пора? Ребенок находит материнскую грудь, потому что следует своему природному инстинкту. Ребенок начинает ее сосать, чтобы почувствовать близость мамы, успокоиться, утолить голод. Мы этому не учили малыша: ни как сосать, ни сколько сосать, ни когда переставать это делать. Он это знает сам, и мы ему доверяем. Малыш плачет, когда ему что-то нужно, когда ему плохо, когда он голоден или ищет маму. Его никто этому не учил, это ему дано природой, он инстинктивно знает, как позвать на помощь. Мама всегда слышит своего ребенка, понимает его и мчится на зов.

Малыш первый раз улыбнулся маме, потому что он ее узнал, он услышал ее родной и ласковый голос, увидел любящую улыбку, почувствовал нежный поцелуй. Его никто этому не учил, он это просто умеет – улыбаться, когда ему хорошо и спокойно, когда рядом мама, когда тепло и сытно.

Мы воспринимаем это как данность, это для нас естественно. Природа об этом позаботилась, как позаботилась и о том, чтобы малыш научился сидеть, ползать, ходить, говорить. Ведь мы не становимся на четвереньки и не учим нашу кроху ползать, правда? Мы не переворачиваемся с живота

на спину и со спины на живот перед ребенком, чтобы он поскорее освоил этот навык.

Тогда почему же мы не готовы доверять ему в вопросе перехода на твердые продукты? Почему мы думаем, что природа не позаботилась о таком важном аспекте жизни малыша? Почему мы стремимся поскорее «прикормить» наших крох? Почему не позволяем нашим детям самостоятельно решить когда, что и в каком количестве есть?

До шести месяцев, пока мы вскармливаем малыша исключительно своим молоком, мы ничуть не сомневаемся в его способности к самоконтролю. Не бегаем за ним по дому с грудью, убеждая «сделать еще глоточек». Почему же вдруг мы не верим нашим детям, когда заходит речь о прикорме?

Прикорм – это так же естественно, как и все другие этапы развития ребенка. Нам просто нужно научиться доверять нашим детям. Они поразят нас своей компетентностью.

Глава 6. Бочка меда

В этой главе мы поговорим о преимуществах самоприкорма над классическим педиатрическим методом.

Наверняка вы задаетесь вопросом: зачем мне самоприкорм? Что в нем особенного? Что за эксперименты на собственном ребенке, когда есть уже поколениями проверенный метод? Я отвечу.

Это уважительный по отношению к ребенку подход. Здесь нет кормлений под угрозы и развлечения, нет строгих схем и «правильных» продуктов. Ребенок питается с общего со своей семьей стола, а значит чувствует себя частью этой семьи. Имеет право не любить цветную капусту или кабачок. Имеет право не хотеть есть. Мы с самого начала учитываем его интересы, желания и вкусовые пристрастия.

Это учит ребенка выбирать. Позволяя малышу самому решать, что и сколько есть, мы учим его выбирать. Сегодня – между брокколи и брюссельской капустой, завтра – между сладкой газировкой и водой. А послезавтра?

Моя дочь, например, уже в семь месяцев уверенно откладывала в сторону кусочки непонравившейся пищи и активно негодовала, если мы пытались вернуть их ей в тарелку.

Ребенок учится кормиться самостоятельно и в раннем возрасте с легкостью орудует столовыми приборами. Дети обретают навыки, подражая взрослым. И если

с самого начала прикорма позволить малышу полноценно участвовать в семейной трапезе, наблюдать за старшими и имитировать их действия, то ребенок с удивительной быстротой поймет, как все работает. Он станет уже в семь-восемь месяцев проворно доносить полную ложку до рта, пробуждая при этом безграничную гордость родителей.

Уже к десяти месяцам моя дочь уверенно черпала и доносила в рот всевозможные каши, а к году справлялась и с супом.

Малыш с раннего возраста начинает пережевывать и проглатывать твердую пищу. Жевание развивает и укрепляет мышцы лица, что в дальнейшем поможет малышу при говорении. К тому же даже ВОЗ рекомендует не откладывать введение пищи кусочками и учить ребенка жевать до года жизни.

Ваш сын/дочь с первых дней прикорма знакомится с реальным видом продуктов. Ребенок точно знает, что не все зеленое обладает одинаковой консистенцией. Он точно знает, что есть брокколи, зеленый горошек, шпинат, цукини. И у всех этих овощей есть свой вкус, запах и консистенция, это не однообразная зеленая жижа, от которой неизвестно чего ожидать. Малыш учится отличать морковь от тыквы, цветную капусту от кабачка. Все имеет свое имя, форму и текстуру. С ним можно обсуждать, что брокколи немного колючая и горьковатая, морковь сладкая и волокнистая, а помидор взрывной и сочный.

Поскольку поначалу дети едят руками, они учатся брать пальчиками предметы разных размеров и консистенций. Таким образом малыши развивают мелкую моторику. Это в дальнейшем поможет при обучении письму и рисованию. Малыш раньше начнет уверенно брать в руки карандаш. К тому же развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи. Получается развивающая игра в процессе еды. Всем интересно, а еще и полезно, и мама при этом спокойно ест и любит своего маленьким счастьем.

Любопытно, что наш старший сын, которому, как вы уже знаете, мы вводили прикорм классическим методом, научился чистить мандарины годам к трем. У нас, честно говоря, даже и мысли не возникало позволить ему делать это самостоятельно. Казалось, что он слишком для этого мал. А младшая дочь-самоприкормщица уже в год, увидев, как я чищу мандарин, выхватила его у меня из рук и с легкостью продолжила брызгающее дело. С тех пор в нашей семье цитрусовые чистит только Катерина. Вы бы видели, с каким проворством она справляется!

Конечно, это не значит, что она научилась чистить мандарины благодаря самоприкорму. Это значит, что мы просто научились доверять нашему ребенку даже в тех аспектах, которые принято считать «не детскими».

Позволяя детям самостоятельно есть, мы повышаем их уверенность в своих силах. Мы даем малышу по-

нять, что мы ему доверяем. Когда мы даем ребенку возможность кормиться самостоятельно, мы будто говорим ему: «Давай, малыш, я в тебя верю! Ты можешь, ты справишься!» Я часто замечала, как была довольна моя крошка, когда ей удавалось донести полную ложку до рта. Глаза блестели от восторга!

При самоприкорме малыш самостоятельно контролирует количество съеденной пищи, что помогает избежать переедания. При таком подходе вы скоро заметите, что он съедает меньше, чем если бы вы кормили его с ложки. Это вполне естественно. Когда мы кормим малыша, темп приема пищи достаточно высок. Нередко ребенок, насытившись, еще продолжает открывать рот и впускать очередной «кораблик» или «самолетик». Это происходит немного по инерции, а еще и потому, что мозг не успел получить сигнал о насыщении. Когда же ребенок ест сам, скорость поглощения пищи значительно снижается, и малыш вовремя получает заветный сигнал от мозга, что он сыт.



Есть руками и экспериментировать с едой, ее консистенцией, температурой – помогает детям познавать мир. Мы покупаем детям специальный кинетический песок, тактильные книги и другие гаджеты, чтобы они могли развиваться. А ведь можно познавать реальный мир в реальных жизненных ситуациях! Как еще ребенок узнает, что сначала еда теплая, а если подождать несколько минут, она остынет? Или как поймет, что вода стекает с ложки в одно мгновение, а густая сметана держится на ней дольше? Кто научит его тому, что если попробовать проглотить соцветие брокколи целиком, то из этого ничего дельного не выйдет, а если память немного во рту деснами и языком, то можно с легкостью отправить его в желудок? Правильно! Только практика и опыт.

Когда малыш питается с общего семейного стола,

вся семья переходит на более здоровую пищу. Осознание того, что теперь с нами за столом сидит наш ребенок – самое ценное, что есть в нашей жизни, – заставляет нас ответственнее подходить к выбору блюд. Мы, например, резко сократили уровень потребляемой соли, увеличили в рационе количество овощей и фруктов, напрочь отказались от жарения в пользу запекания в духовке. Многие мамы отмечают, что даже папы, любители сосисок, переходят на цветную капусту и брокколи, чтобы подать пример любимым детям. Некоторые рассказывают о том, что с появлением малыша за семейным столом родители похудели, потому что стали питаться правильнее.

Не стану кривить душой, мы иногда тоже любим картошечку фри. В следующих главах мы подробно поговорим о том, как превратить вредную еду в полезную и как сделать полезности более аппетитными.

Больше не нужно уговаривать покусать и бороться за каждую ложку. Как результат – никакого напряжения во время семейных трапез. Об этом наверняка, мы, мамы, мечтаем задолго до начала прикорма. Рисуем себе сладкие картинки наших малышек, радостно открывающих рот. А потом прикорм приходит в наш дом, и мы не понимаем, что пошло не так и в чем наша вина, когда горячо любимая кроха настойчиво отворачивается от еды.

Поспешу вас успокоить – вашей вины в этом нет. Просто отпустите ситуацию и позвольте малышу не хотеть. С тех

пор, как мы дали детям возможность самим решать, сколько съедать за каждым приемом пищи, мы заметили, что они стали есть с большим энтузиазмом.

Не нужно тратить баснословные суммы на специальную «детскую» еду. Ребенок с радостью питается с общего стола. Мне грустно вспомнить, сколько порций специальных детских каш было отправлено в мусорное ведро, потому что сын отказывался их есть. И очень радостно смотреть на дочь, которая с аппетитом пробует все то, что мы ей предлагаем. Мы больше не выбрасываем пищу, не готовим ничего отдельно. Быстро, удобно, экономно.



Не нужно постоянно находиться в стрессе и сверяться каждый день со схемами и таблицами. За исключением крайне короткого списка запрещенных продуктов, о котором мы поговорим позже, ребенку можно предлагать все то, что ест семья. То есть вам не придется сверяться с таблицами «когда можно вводить продукт» и «сколько его можно дать». Вы просто сможете доверять естественной способности малыша останавливаться тогда, когда он насытился.

У вас появляется четкий контроль над тем, какие продукты оказываются на столе малыша. Вы точно знаете, сколько соли и сахара содержит пища, которую вы приготовили. Уверены, что в них нет красителей и консервантов. Можете сами решить, каким маслом полить овощи: оливковым, подсолнечным или каким-то другим. Вы больше не привязаны к решению производителя детского питания.

Вы не ограничены в перемещениях даже в период введения прикорма. Сколько раз вам приходилось получать отказ от подруги с шестимесячным малышом на приглашение в гости со словами: «В семь малыш должен ужинать, а я еще ничего для него не приготовила». Случалось? Со мной тоже. Самоприкорм же позволяет вам свободно питаться вне дома и приучать к этому малыша. Никакой полевой кухни, никаких баночек и портативных беспроводных блендеров. На любом столе найдется что-то подходящее для малыша. И не пугайтесь возможного беспорядка: всегда можно найти продукты, которые легко предложить детям в походных условиях без боязни, что эти продукты окажутся везде.

Родители едят одновременно с ребенком все еще горячую пищу. Я до сих пор со слезами на глазах вспоминаю наши трапезы со старшим сыном. Мы с мужем не ели в удовольствие, а закидывали топливо в желудок поскорее, чтобы направить всю свою энергию на кормление сына. При самоприкорме вы успеете даже кофе выпить горячим. Потому что каждый будет занят собственной трапезой. И мама

наконец-то сможет съесть свой завтрак утром, а не к вечеру, уложив ребенка спать.

Семья снова станет собираться за общим столом. Мы так привыкли есть под гаджеты и телевизор, что даже перестали задумываться о том, что может быть иначе. А тут появляется малыш, которому хочется привить здоровые пищевые привычки. Хочется научить наслаждаться трапезами, получать удовольствие от каждого кусочка пищи. И мы остаемся, откладываем в сторону наши телефоны и садимся все вместе за стол, начинаем смотреть друг другу в глаза, начинаем снова ощущать вкус того, что мы едим.

Мне как-то написала одна моя ученица: «Полина, вы объединяете семьи!» Действительно, самоприкорм объединяет.

Положительные изменения произойдут для всех членов семьи. Мы заметили, что наш старший сын Гоша стал охотнее пробовать новые продукты, глядя на младшую сестру. И так случается у многих. «Дурной пример заразителен» – говорит русская пословица. Так и хороший пример тоже!

Самоприкорм – отличная возможность держать полы на кухне в идеальной чистоте. У вас просто не останется другого выбора. Вам придется их мыть, потому что на начальном этапе малыш будет терять большую часть продуктов.

Домашние питомцы безумно любят малыша. Почему? Потому что они будут с нетерпением ждать каждой

трапезы в надежде поживиться тем, что не попало в рот к начинающему самоприкормщику. Вот увидите, малыш и домашнее животное станут лучшими друзьями. Таким образом, вы разнообразите в том числе и рацион вашей кошки и, возможно, научите ее любить брокколи и спаржу.

Невероятно, но прикорм может быть приятным и увлекательным занятием как для малышей, так и для их родителей! И это я вам заявляю со всей ответственностью мамы, пережившей введение прикорма дважды.

История самоприкорма от Ирины Л., которая с дочерью Полиной практикует БЛВ уже семь месяцев:

«Когда дочке было примерно месяца три-четыре, мы думали, что скоро нужно будет покупать блендер для пюре, поскольку все знакомые вводили прикорм классическим методом, и что может быть по-другому (и значительно лучше), не знали. Не скажу, что эта мысль нас сильно вдохновляла. Но к нашему огромному счастью, звезды сошлись – и мы встретили блог Полины о самоприкорме. То, что мы узнали о БЛВ, сразу отозвалось. И больше других вариантов, как пойти по этому пути, мы для себя и не видели.

Одним из решающих факторов было то, что ребенок ест сам, не нужно сидеть и кормить с ложечки (что в дальнейшем может длиться годами), не нужно готовить каждый раз отдельные блюда, и самое интересное – родители тоже могут есть горячую еду!

Конечно, минусы можно найти всегда, в данном случае –

это грязное все, что находится вокруг детского стульчика, ребенок в том числе. Но здесь больше нужно знать, на что подписываешься, и относиться к этому спокойно. Иногда нужны стальные нервы, когда тарелка или ложка в сотый раз за 5 минут летят на пол; или когда кажется, что ребенок ничего не съел и нужно снова объяснять окружающим, что это нормально и что ребенок сам способен контролировать количество принятой пищи.

Но плюсы однозначно перевешивают. Нужно просто быть уверенным в себе и своем ребенке, нужно учиться доверять. Мне кажется, что самоприкорм – это не только про еду: это про контакт ребенка и родителя, про доверие, про внутренние ощущения, про воспитание и возвращение здорового отношения к пище, про знакомство с миром, в том числе и через еду. А какие получаются классные фото маленького мурзика, с ног до головы измазанного сметаной, и все потому, что дите учится!

Вот уже семь месяцев, как в нашей семье появились новые здоровые привычки, наше меню стало значительно разнообразней, наши трапезы стали регулярными. Оглядываясь назад, не представляю, что могло быть иначе. Главное – набраться терпения, поверить в себя и своего ребенка».

Глава 7. Ложка дегтя

Мы живем в неидеальном мире. Самоприкорм тоже не идеален, хоть и близок к этому. Тут бы должен быть подмигивающий смайлик, но в книге такие вольности недопустимы. Зато тон этой фразы, уверена, вы уловили.

Самоприкорм в обычном виде – это грязно. Особенно в самом начале пути. Ребенок еще не совсем понимает, чего от него ждут, что он должен делать с этой зеленой штукой, которую мама назвала забавным именем «брокколи». Поэтому эта кучерявая искустельница всех самоприкормщиков будет везде: на юном исследователе, на столе и стуле, на полу и, если ваш малыш может похвастаться безупречной меткостью, на стенах. Но не факт, что при прикорме пюре будет намного чище. Там если малыш метко хлопнет по приближающейся ложке с пюре – держись, окно напротив!

Кстати, беспорядок можно всегда из недостатка превратить в преимущество: вы просто будете вынуждены регулярно мыть пол на кухне, чтобы он не превратился в «историю в камне» всех ваших самоприкормщицких подвигов.

Хорошая новость: масштаб загрязнения можно сократить. Поговорим об этом чуть позже. И да, длиться это будет недолго. Уже к десяти-двенадцати месяцам дети едят вполне себе чисто. Уже можно показывать бабушкам.

Самоприкорм – это пока все еще движение против течения. Несмотря на то, что в англоговорящих странах этот подход уже стал нормой, на русскоязычном пространстве это пока диковинка. А все новое вызывает недоверие и отторжение.

Приготовьтесь к тому, что вас не будут понимать, вас будут отговаривать и обвинять в том, что вы «никчемная мать и зла своему чаду желаете». Поверьте, это неприятие закончится ровно тогда, когда вы встретитесь с подружками и детьми в кафе и ваш годовас будет проворно самостоятельно поглощать спагетти, в то время как вы наслаждаетесь своими роллами, а остальные мамы будут нервно кормить своих детей пюрешкой из баночки самого лучшего производителя и с завистью поглядывать на вас.

Самоприкорм – это не волшебная палочка. Скорее всего, малыш не будет с первого дня съедать огромные порции. Он поначалу и вовсе может не есть. Да, это нормально. Дети познают мир наощупь. Поэтому, возможно, ваш кроха сначала захочет расплющить, размазать и измельчить все, что вы предлагаете, ручками. Это позволит ему изучить новые предметы, познакомиться с их свойствами и научиться до-

верить всем этим загадочным кабачкам и тефтелям. И только потом начать это есть. Настройтесь на то, что начальные порции будут крошечными, но детям в шесть месяцев больше и не надо.

Отдать контроль ребенку – тоже та еще задача для мам! Мы ведь всегда стремимся «подстелить соломку» во всем. А тут: позволить шестимесячному карапузу есть самому, да еще и кусочками! Смотреть со спокойствием египетских сфинксов на то, как срабатывает рвотный рефлекс. Подсовывать нашатырь падающим в обморок бабушкам, сердце которых не выдерживает вида долгожданной внучки с куриной ножкой в руках вместо заветной баночки пюре известного производителя.

Особенно сложно будет отпустить ситуацию родителям детей на искусственном вскармливании. Они привыкли точно знать, сколько съедает их чадо. Измерять каждую порцию в миллилитрах. Самоприкорм же такого контроля не подразумевает. Здесь мы никак не можем подсчитать граммы пищи, попавшей в желудок едока. И даже взгляд на тарелку «до» и «после» лишь условно может дать вам представление о том, сколько действительно съел карапуз. Потому что сложно будет оценить, сколько еды предательски окопалось в складках обивки стула или было бережно слизано с пола домашним питомцем. Кстати, тесная дружба самоприкормщика и домашних питомцев вам обеспечена. Коты и собаки будут стоять свой дозор в каждую трапезу и с трудолюбием

Золушки подбирать любую крошку, упавшую из тарелки малыша.

Нелегко придется тем родителям, которые до введения прикорма ребенку сами питались чем придется, бессистемно и беспорядочно. Работа над собой и собственными пищевыми привычками – самая сложная часть пути. Ведь на вас смотрит ребенок, и только от вас зависит, какие у него будут взаимоотношения с едой и какой выбор он научится делать относительно еды.

Еще вы встретитесь с завистью тех, кто не так информирован, как вы, и все еще боится кусочков пищи. А также вы будете страдать от непреодолимого желания делиться со всеми гастрономическими геройствами вашей самоприкормицы. Поэтому не удивляйтесь, если после тридцати видео, отправленных любимой подруге в течение дня, она перестанет вам отвечать.

Любые недостатки самоприкорма временны. А вот та польза, которую он с собой несет, будет всплывать здесь и там на протяжении всей жизни малыша, проявляя себя в виде высокой самооценки ребенка, самостоятельности, развитой моторики, развитой ранней речи, здоровых пищевых привычек и многих других плюшек.

Глава 8. Кусочки в прикорме: зло или добро?

Ежедневно мне пишут с вопросом: а не вредно ли для ЖКТ ребенка шести месяцев питаться кусочками? Усваивается ли пища кусочками?

Нет ни единого исследования, которое бы утверждало, что кусочки хорошо усваиваются. Как нет ни единого исследования, говорящего об обратном.

Наши знания по физиологии вынуждают нас принять тот факт, что измельченная пища усваивается организмом значительно лучше неизмельченной. Так устроена природа, она так нас запрограммировала. Именно поэтому мы умеем жевать. И именно поэтому пища, которую едят дети-самоприкормщики, не попадает в желудок кусками – дети ее измельчают, прежде чем проглотить. Мы так устроены: физиологически не можем проглатывать крупные куски.

Отсюда вывод – у самоприкормщиков пища тоже отлично усваивается. Просто потому, что они ее жуют. Как беззубые малыши могут жевать? Деснами и языком. Не верите в силу десен? Попробуйте положить палец в рот малышу, когда он сомкнул челюсти с силой. Больно? Что и требовалось доказать!

Большинство детей в шесть месяцев уже умеют жевать.

Этот навык появляется у малышей в период с четырех до семи месяцев. Поэтому им не нужно пюре. Да, вполне возможно, что на начальном этапе они будут проглатывать крупные кусочки, которые не будут полностью усваиваться их организмом. Но этого и не нужно. В первые месяцы прикорма его питательная роль крайне низка – ребенок должен получать основное питание из молочных кормлений. Роль прикорма в первые месяцы – познакомить ребенка с продуктами, консистенциями и вкусами и научить жевать. А чтобы научиться жевать, нужно регулярно тренировать этот навык. Пюре не учит детей жевать, а кусочки – да. По мере того как малыш будет совершенствовать свои навыки, он будет измельчать пищу все более тщательно. И к тому моменту, когда прикорм возьмает и питательную ценность, малыш будет в состоянии полноценно пережевывать еду.

Откуда дети знают, что нужно жевать? Как их этому научить?

Дети рождаются с сосательным рефлексом. Они не умеют задерживать пищу во рту. Именно поэтому сосание организовано таким образом, что молоко попадает сразу достаточно глубоко в горло к малышу, чтобы он сразу мог его проглотить и его не нужно было никуда дополнительно перемещать. К четырем месяцам строение гортани детей видоизменяется так, что во рту становится чуть больше места. Дети уже могут задерживать пищу во рту, но пока еще не умеют жевать.

К шести месяцам все меняется! У малыша появляются но-

вые навыки:

- пропадает выталкивающий рефлекс;
- появляется способность шевелить вертикально челюстью вверх-вниз;
- к 7 месяцам малыш умеет шевелить языком влево-вправо, что помогает ему перемещать пищу во рту.

В период шести-деяти месяцев дети понимают, как переместить пищу ближе к пищеводу, чтобы проглотить ее. В этот же период появляется способность глотать отдельно от сосательного рефлекса.

Все эти особенности развития новорожденного доказывают тот факт, что дети могут справляться с кусочками с самого начала введения прикорма в шесть месяцев. Все эти навыки – врожденные, им не нужно как-то специально обучать детей, а способность жевать никак не связана с наличием зубов. Более того, на защите детей стоит рвотный рефлекс, о котором мы поговорим подробнее чуть позже.

Единственный важный момент – навык жевания нужно тренировать, как только он появляется у ребенка. Ведь когда малыш пытается ползать, мы же не кладем его на бегущую дорожку, чтоб ему было проще. Этим мы бы только замедлили его развитие. С пюре в прикорме та же история. Оно лишь мешает малышам развивать свои навыки своевременно.

Любопытно, что было проведено огромное количество исследований о том, когда можно начинать введение прикорма.

ма. До сих пор нет ни единого внятного объяснения, почему принято начинать с пюре. Кажется, что так просто сложилось в определенный период истории – и все.

А сейчас я вас шокирую: есть исследования, подтверждающие вред пюре в рационе ребенка. Поделюсь с вами основными аспектами.

Пюре не развивает навык жевания

О важности жевания с ранних месяцев жизни я поговорила с Ксенией Пушкиной, врачом-стоматологом-ортодонтом. Ксения занимается функциональной ортодонтией – это влияние функции (глотание, жевание, дыхание, осанка) на формирование прикуса, пропорций лица и его красоты, общего здоровья организма. Она осваивала эту систему в Великобритании, прошла сотни обучений в России и по всему миру. Мама двоих детей и создатель блога @focus.dalshe.

♦ Ксения, ты говоришь, что жевание крайне важно для развития челюсти. Скажи, пожалуйста, когда дети должны начинать жевать и как правильно это делать?

Как только ребенок сможет взять в руку еду и поднести ко рту, тогда же он и должен начинать учиться жевать. То есть еда должна быть такой, чтобы ребенок учился ее жевать. Это могут быть мягкие овощи и фрукты, хлеб, макароны, сыры. И постепенно нужно переходить к более твердым овощам, фруктам, мясу. На каждый укус долж-

но приходится не менее десяти, а лучшие пятнадцать жевательных движений. Таким образом, каждый прием пищи будет, помимо наполнения организма питательными веществами, еще и тренировкой для работы мышц и челюстей. А значит, сигналом для их роста и прорезывания ровных зубов в будущем.

Наши челюсти и зубы растут, потому что мы ими пользуемся, то есть жуем. Во время жевания в головной мозг поступают импульсы, которые дают обратный ответ нашим челюстям и запускают процессы роста. Функция жевания создает форму. Если мы не будем функционировать, то есть жевать, нашим челюстям не для чего будет расти и развиваться. Как итог – узкие челюсти с кривыми зубами и неправильным прикусом.

Это легко объяснить на примере: когда человек ломает ногу и три недели ею не пользуется, то когда гипс снимают, поломанная нога оказывается меньше и тоньше здоровой. В народе говорят, что она «усохла».

Мы же не пользуемся нашими челюстями и зубами на протяжении многих лет, некоторые и во взрослом возрасте предпочитают мягкую пищу, потому что не могут пережевывать твердую. У меня были пациенты, которые до семи лет ели только пюреобразную пищу. Начиная с прикорма до семи лет! Что в итоге мы получили – узкие недоразвитые зубные дуги, кривые зубы, неправильный прикус, нарушение объема дыхательных путей и, как следствие, слабый и вос-

приимчивый к инфекциям организм и постоянно болеющий ребенок.

Тысячи лет человечество не знало проблем с прикусом и зубами только потому, что жевало: коренья, сырое мясо и т. д. Жевание – базовая функция, которая необходима для правильного роста челюстей. Поэтому введение прикорма должно проводиться с учетом необходимости обучаться жеванию.

◆ Все ли продукты подходят для приобретения навыка жевания?

Для жевания не подходят такие продукты как сухари, сушки и им подобные, потому что, на первый взгляд, они и являются твердыми, но на самом деле никакого процесса жевания не запускают. Ребенок просто отламывает зубами кусок и дальше рассасывает этот кусок во рту, не проводя никакую активную мышечную работу. Он их сосет, а не жует.

Важный момент – то, как ребенок жует. Он обязательно должен жевать с закрытыми губами. В противном случае нижняя челюсть будет просто болтаться в свободном полете и никакой адекватной мышечной нагрузки не получит.

◆ А грызунки или ниблеры, их достаточно для того, чтобы научить малыша жевать?

Никакие грызунки или ниблеры не подходят для обучения жеванию. Грызунком ребенок в состоянии лишь почесать десны во время прорезывания зубов, а ниблер предназначен исключительно для сосания, а не для жевания. Поэтому никакой девайс не сможет научить вашего ребенка жевать, кроме правильно предложенной ему пищи.

◆ Какие еще функции есть у раннего жевания, помимо формирования челюсти? Помню, ты говорила о стимулировании прорезывания зубов.

Жевание необходимо для выращивания челюстей с ровными зубами, самоочищения зубов и, соответственно, профилактики кариеса, а также для своевременного прорезывания зубов. Потому что если десны не будут получать постоянной стимуляции в виде жевания – возможны задержки прорезывания зубов. Наш организм просто решит: а зачем вам зубы, если вы все равно ими не пользуетесь?

О важности жевания говорят и логопеды. Ведь в процессе жевания участвуют мышцы, задействованные и при говорении. И если эти мышцы не тренировать регулярно, они будут находиться в слабом тонусе. Это может привести к задержке речевого развития. И чем раньше ребенок начнет полноценно жевать, тем раньше он накачает свою «разговорную мышцу».

Еще одним недостатком пюреобразной пищи

является тот факт, что такая однообразная консистенция негативно влияет на узнавание продуктов и возникновение ассоциативного ряда в мозгу у ребенка: внешний вид – консистенция – запах – вкус.

Каждый день малыш при контакте с новыми продуктами создает у себя архив съедобной пищи: он складывает все продукты на полочки – «понравилось», «не понравилось», «нужно еще раз попробовать» и так далее. И в первую очередь, оценивает предлагаемую ему пищу внешне и пытается найти на своих полочках что-то похожее, чтобы принять решение о том, вызывает ли эта пища доверие.

Тут кроется загвоздка: пюреобразная пища всегда имеет одинаковую консистенцию. А оранжевое пюре, например, может быть приготовлено как из моркови, тыквы, батата, так и из дыни, абрикоса. Если сегодня дать малышу морковное пюре и оно ему не понравится, то завтра велика вероятность, что кроха откажется от абрикосового пюре только потому, что оно того же цвета!

Представляете, как сильно мы ограничиваем возможность ребенка полюбить разнообразные продукты? Более того, исследования дают повод считать, что появление пищевой неофобии (когда дети отказываются от уже знакомой и любимой пищи и начинают исключать целые группы продуктов) у детей может быть следствием длительного кормления пюреобразной пищей.

Исследования показывают, что **пюрирование пищи**

влияет и на сами продукты. Гомогенизирование изменяет не только внешний вид пищи и его консистенцию, но и его клеточную структуру. Пища становится более вязкой и сложной при глотании. На самом деле не всегда пюре так легко и приятно проглатывать, как кажется. Было замечено, что навык проглатывания таких вязких консистенций появляется даже со временем. А вот навык жевания кусочков совершенствуется с каждым днем.

Еще одним подводным камнем вязкости пюре может быть тот факт, что родители часто делают пюре более жидким, чтобы облегчить глотание, катастрофически снижая таким образом пищевую плотность продукта.

Пюрирование влияет на интенсивность вкуса продукта. То есть делает все вкусы более яркими, что часто может быть слишком острым ощущением. Таким образом, это может негативно влиять на восприятие малышом того или иного продукта. К тому же постоянно однородная масса и отсутствие необходимости жевать снижают уровень удовольствия, которое мы получаем от процесса принятия пищи. А ведь наша главная цель – это как раз наслаждаться трапезами.

Промышленные пюре и вовсе не имеют ничего общего с реальным вкусом продуктов из-за той обработки, которую они проходят при производстве. Проведите эксперимент дома: завяжите себе глаза и попросите мужа скормить вам какое-нибудь баночное пюре. Уверена, вы не сразу определите, из чего оно приготовлено. К чему это мо-

жет привести? К отсутствию тех самых ассоциаций «внешний вид – запах – вкус». Когда вы дадите ребенку, наконец, настоящую пищу кусочками, ваш малыш может просто не сопоставить вкусы знакомых названий продуктов с тем, что он ощущает. То есть его придется как будто заново знакомить со всеми продуктами.

История мамы Александры:

«Мое знакомство с самоприкормом началось с поста про гранат в Вашем блоге. Сыну было где-то чуть больше четырех месяцев, я тщательно изучала таблицы и последовательности ввода продуктов. Один ГВ-консультант в рубрике «вопрос-ответ» каждую неделю отвечала на вопросы мамочек о том, когда какой продукт можно вводить по той информации, которую она находила в рекомендациях МОЗ (Министерство охраны здоровья) и других блогах про прикорм. Я тщательно впитывала все, ведь мне вот-вот предстояло вводить прикорм ребенку. Именно эта консультант сослалась на ваш блог с информацией о гранате. Что самое интересное, я сама подписалась, также скинула всем знакомым мамам ссылку на ваш профиль и отложила на потом изучение. Отложила и забыла... Одна из новоиспеченных мам несколько раз благодарила за ссылку на ваш блог, но я все так же откладывала изучение. И вот, как-то раз мое внимание привлек пост про «рвотный рефлекс», он практически совпал со вводом прикорма. Да-да, мы начали с пюрешек по рекомендации педиатра, еще и в пять с полови-

ной месяцев. Мне стало интересно, плюс я вспомнила, что одна из мам очень заинтересовалась этим методом ввода прикорма. И я «подсела» на сториз с детками, которые с огромным удовольствием ели еду кусочками. А я видела, что сыну пюре, откровенно говоря, так себе, чисто из интереса он каждый раз пробовал, но потом этот интерес быстро угасал, и засунуть в него ложку становилось все труднее и труднее с каждым днем. Ну и, честно говоря, мне не по себе самой было от того, что я постоянно даю одно и то же ребенку (врач сказала давать картошку, морковь и мясо – так себе супчик, ну и банан с яблоком; и так полтора месяца до следующего визита). Мы же с мужем так не едим, мы меняем продукты, а ребенку даем одно и то же. Сначала я стала добавлять в тот злополучный супчик кабачок, брокколи, чередуя их. Но аппетита сыну это не добавило. Дошло до того, что ставила уже какую-то игрушку рядом, чтобы отвлечь ребенка.

И тут в сториз Вы напомнили о технике безопасности, и я поняла, что совершаю ошибку. Так я начала изучать все посты, ночь не спала – так увлеклась! И Вы знаете, на следующий день я дала сыну несколько долек мандарина, у меня не было ни капельки страха, что он подавится/проглотит и прочее. Я просто доверилась сыну и внимательно следила за тем, как он ест. Сын с удовольствием их слопал (высосал сок и – о чудо! – выплюнул шкурочки). Конечно, с удовольствием, ведь мама две недели кормила одинаковыми пюреи-

ками! Потом я начала давать новые продукты один за другим – и сыну понравилось. Да, рвотный рефлекс был где-то первые три недели. Но все прошло, сын научился пережевывать деснами. Я почувствовала, что мы на правильном пути, муж доверился в этом вопросе мне. Бабушки осторожно пытались предложить ниблер и пюрешки из баночек. Ха! Я твердо стояла на своем, скидывая им фото и видео, с каким удовольствием внук ест каждый день. И они смирились.

Со временем я стала кушать вместе с сыном, у мужа другой график, потому не на все трапезы попадает с нами. Мы расширили свой круг употребляемых продуктов, я стала готовить новые блюда: все просто, но разнообразно. По секрету – не люблю готовить, но сейчас мне это стало интересно. Через десять дней нам десять месяцев – и сын отлично кушает сам. Правда, приборы еще бросает, тарелки и стаканы переворачивает, но у нас все впереди.

Кстати, следующее, что сказала педиатр, – продолжать давать тот же набор продуктов (картошка, морковь и мясо, ну и банан с яблоком), только добавить на ужин молочную рисовую кашу (из пачки, конечно же). А в девять месяцев сказала добавить во фруктовое пюре размельченное печенье (его состав: мука, яйцо и сахар!!!), а в супчик добавлять муку и давать грызть корочку хлеба. И так до года. Кусочками тут и не пахнет, увы!

Мы живем в чужой стране, и такой подход к питанию меня удивил и поверг в шок. Теперь понятно, почему они

практически не едят рыбу. Я ещё раз убедилась, что на правильном пути. Самоприкорм настолько облегчил нашу жизнь! Я так рада, что мы пошли этим путем! Я не готовлю отдельно, просто откладываю сыну до того, как посолить. Единственная моя проблема на сегодня – что делать с замороженным заранее кабачком? Он такой водянистый! Других минусов я не нахожу. Даже разбросанная еда меня не пугает – под стульчик кладу простынь, потом смахнула, и все. Сестра мужа, мать троих детей, говорит, что у меня железные нервы наблюдать, как ребёнок еду откладывает в сторону, бросает, размазывает по лицу, теряет по пути в рот. Но для меня это все мелочи. Ведь сын ест САМ, смешно собирает продукты, повторяет за мной. Я чувствую эмоциональную связь с ним. Мне так нравится, я кайфую каждую трапезу. И да, с переходом на самоприкорм ко мне пришло осознание того, что эти таблицы с последовательностью ввода продуктов – это традиция стран СНГ, а так как мы живем в Словакии, то найти этот кабачок для меня было ой как нелегко! Словаки его не особо едят, еле нашла. И только потом поняла, а ведь где-то и яблоки экзотика, и начинают они прикорм с манго или ананасов. Так что все это условно. Правильно вводить то, что ест семья.

Вот такая наша история. Доверьтесь ребенку! Страх, что подавится, это в голове у мамы (при условии соблюдения правил безопасности, конечно), он так учится кушать. Точно так же ребенок падает, когда учится ходить».

Возможно, все-таки пришло время пересмотреть наше представление о том, как знакомить детей с твердой пищей, что скажете?

Глава 9. Ложка: вред или польза?

Почему же нельзя? Можно. Более того, на первый взгляд, мама, кормящая свое чадо с ложки, выглядит заботливой и любящей родительницей, эта картинка кажется воплощением естественного этапа развития ребенка.

Но я задам сейчас каверзный вопрос: зачем кормить ребенка с ложки? Вы когда-нибудь об этом задумывались? На этот простой вопрос есть очень простой ответ: НЕЗАЧЕМ!

Традиция кормить малышей с ложки появилась, когда детям ошибочно вводили прикорм в три-четыре месяца. В таком раннем возрасте ребенок еще не может сидеть самостоятельно, не способен проглатывать ничего другого, кроме жидкости, и уж точно не может есть самостоятельно. Эта манера введения прикорма так прочно вошла в нашу жизнь, что никто уже и не задается вопросом о ее целесообразности. А вы знаете, что не было проведено ни одного научного исследования, подтверждающего правильность такого кормления? Невероятно, но факт! Наука не стоит на месте, каждый день ученые выдают по какому-то новому открытию, а тут ничего! Никто и никогда не занимался вопросом, насколько безопасно и оправданно кормить маленьких детей с ложки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.