

# ГАЙД ПО

# ПРИКОРМУ



# Что такое прикорм?

Прикорм – это процесс перехода от молочной пищи (грудного молока или смеси) к «взрослой» пище с семейного стола. То есть прикорм позволяет ЖКТ (желудочно-кишечному тракту) ребенка постепенно адаптироваться и перейти полностью на ту пищу, которую едят все члены его семьи. Такой адаптационный период обычно длится с начала введения прикорма и до достижения ребенком возраста 1 год.

# Для чего нужен прикорм?

Прикорм до года – это не только адаптация ЖКТ, но и знакомство с новыми вкусами, текстурами, консистенциями той пищи, которую едят все члены семьи. Кушая вместе с семьей за одним столом, ребенок чувствует себя наравне с другими, учится культуре питания, поведения за столом. Наблюдая за членами семьи, малыш начинает жевать, пользоваться приборами, пить из кружки.

Также из прикорма ребенок получает те питательные вещества, которых нет или мало в грудном молоке или смеси.

**НО! Прикорм не нужен для того, чтобы накормить ребенка!**

Ребенок примерно до года не рассматривает прикорм, как пищу для насыщения. Насыщаться он хочет только грудным молоком или смесью, другой еды для него не существует! Прикорм для него – это что-то новое, что хочется попробовать, узнать, повторить за родителями, но не наестся.

Кроме того, из-за незрелого желудочно-кишечного тракта бóльшая часть взрослой пищи у ребенка еще не усваивается. И даже, если вы заложите в ребенка «норму» пюре по таблице, основная часть его не усвоится, а только создаст ненужную нагрузку на пищеварительную систему малыша, провоцируя нарушение стула или аллергические реакции.

Поэтому ребенок должен съесть прикорма ровно столько, сколько хочет. Он не столько, сколько вы хотите.

## **Прикорм не вводится для коррекции веса!**

Из-за того, что взрослая пища у ребенка на первом этапе прикорма усваивается в очень небольшом количестве, она никак не может влиять на вес или влияет незначительно. Часто при вводе прикорма с целью коррекции веса по совету педиатра, малыш не только в весе не прибавляет, а еще и теряет. Потому что на прибавки веса в большей степени влияет именно количество грудного молока или смеси, из которых ребенок берет основной объем питательных веществ и калории. Если малыш плохо набирает вес, значит ему не хватает именно молочной пищи и нужно разбираться с организацией кормления грудью или смесью, а не пытаться вводить прикорм.

*Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) не рекомендует раннее введение прикорма для коррекции веса даже маловесным детям. Для них так же*

# Когда начинать прикорм?

Большинство педиатрических сообществ сходится во мнении, что прикорм необходимо начинать в возрасте примерно 6 месяцев.

Строго не рекомендуется вводить прикорм до достижения ребенку полных 4-х месяцев!

**ВОЗ поясняет:**

когда речь идет о возрасте ребенка, всегда имеется в виду **конец** возрастного периода, а не его начало.

Например, "6 месяцев" определяется, как конец первых шести месяцев жизни ребенка, когда ему исполняется 26 недель, а не начало 6-го месяца (21-22 недели).

Иногда мамы не знают этого и начинают вводить прикорм, как только ребёнку пошёл 4-й месяц, т.е. в начале 4-го месяца, а не в конце. И это приводит к большим проблемам.

## *Чем грозит раннее введение прикорма*

- вытеснение грудного молока пищей: уменьшится выработка молока, и, соответственно, малыш получит недостаточно питательных веществ
- из-за незрелости кишечника увеличен риск развития заболеваний ЖКТ и пищевой аллергии
- из-за незрелости нервной системы большая вероятность возникновения проблем с проглатыванием пищи
- отказ от пищи через 2-3 месяца, т.к. прикорм вводился без пищевого интереса

## *Чем грозит позднее введение (в 8-9 месяцев)*

- развитие дефицита питательных веществ (особенно железа и цинка)
- проблемы с обучением жеванию
- отказ ребенка пробовать новую пищу и разные текстуры
- проблемы с развитием пищевого интереса

*Самый оптимальный возраст введения:*

*5.5-6.5 месяцев при условии наличия большинства признаков готовности, особенно пищевого интереса.*

# Признаки ГОТОВНОСТИ

**Ребенок ГОТОВ** к прикорму,

если у него проявляется большинство из перечисленных признаков:






1. ребенок может самостоятельно положить пищу себе в рот и самостоятельно избавиться от пищи (если ему что-то не понравилось)
2. у него развит пинцетный захват большого и указательного пальца (может брать предметы/еду двумя пальчиками – указательным и большим)
3. угасает рефлекс выталкивания корня языка (когда попадает что то в рот, ребенок не пытается сразу же избавиться от этого)
4. проявляется пищевой интерес – самый главный признак готовности.

*Ребенок НЕ ГОТОВ к прикорму,*  
если после введения проявилась **хотя бы одна** из следующих реакций:

- Резкое учащение стула (до 5-7 раз/сут. вместо 1-2 раз/сут.) или его длительное отсутствие (более 3-5 суток), если раньше такого не наблюдалось
- Рвота сразу или через некоторое время после приема пищи
- Газы, беспокоящие малыша
- Аллергические реакции на вводимую пищу (сыпь, покраснения, шелушение кожи, отек слизистых, слезоточивость, заложенность носа, раздражение анального отверстия, плаксивость, нарушение сна)



# Всё о стуле до и после

|   |  |
|---|--|
|  | Тип 1 Отдельные твердые комки, как орехи                     |
|  | Тип 2 В форме колбаски, комковатый                           |
|  | Тип 3 В форме колбаски, с ребристой поверхностью             |
|  | Тип 4 В форме колбаски или змеи, гладкий и мягкий            |
|  | Тип 5 Мягкие маленькие шарики с ровными краями               |
|  | Тип 6 Рыхлые частицы с неровными краями, кашицеобразный стул |
|  | Тип 7 Водянистый, без твердых частиц                         |

На рисунке приведена Бристольская шкала оценки консистенции стула.

У малыша нормальный стул (до или после введения прикорма), если он выглядит, как тип 4, 5 или 6;

Тип 1, 2 или 3 – запор

Тип 7 – диарея.

## **Не путать с запором!**

Редкий стул (1 раз в 3-5 дней), но при этом он кашицеобразный или в виде мягких колбасок (типы 4, 5 или 6) и не беспокоит ребенка – это не запор!

**Запор** – когда есть **хотя бы одно** из следующих условий:

- Редкий стул, беспокоящий ребенка
- Долгое время натуживания (не менее 25% от общего времени дефекации)
- Плотный стул (полностью или его первая порция) по типу 1, 2 или 3.

## **Опасность запора**

Плотный кал может поранить анальное отверстие или вызвать у ребенка боязнь ходить в туалет (если до этого уже был болезненный стул).

После введения прикорма стул малыша может стать плотнее, темнее и изменить запах. Также, скорее всего, он станет немного реже. Это нормально и не должно беспокоить маму, если стул не беспокоит ребенка!

## **Обратить внимание!**

□ Если сразу после первого введения прикорма произошло резкое учащение стула (до 5-7 раз в день против обычного для малыша 1-2 раза в сутки) или его длительное отсутствие (см. выше про запор) – это значит, что ЖКТ малыша еще не готов к принятию взрослой пищи, и введение прикорма нужно отложить на пару недель.

□ Если после первого введения прикорма стул был нормальный, но после увеличения порций он стал намного чаще или появился запор – это значит, что порции прикорма слишком велики для малыша. Необходимо уменьшать порции до тех пор, пока стул не наладится (даже, если придется прикорм совсем отменить).

□ Если после отмены прикорма стул не наладится в течение 3-5 дней, необходимо обратиться к врачу.

# Какое питание лучше: промышленное или свое?

Задавая этот вопрос, мама обычно уже на него для себя ответила. Мама уже решила, что ей «ближе» и удобнее: готовить самой или покупать. Этот вопрос уже много лет вызывает спор у сторонников и противников того и другого питания, и у каждого свои весомые аргументы. Здесь я приведу основные из них, которые помогут определиться с выбором, если вы еще этого не сделали.

## **Питание промышленного производства (в баночках, коробках)**

### *Плюсы*

- не нужно тратить время на готовку
- удобно в дороге
- обычно безопаснее приготовленного самостоятельно
- можно без опасений начинать прикорм, когда нет сезонных овощей или фруктов

### *Минусы*

- слишком сильное измельчение продукта, отсюда неестественный вкус
- ребенок не учится жевать
- может быть слишком жидкое, неподходящей консистенции
- за счет дополнительных ингредиентов чаще вызывают аллергические реакции
- забирает значительную часть семейного бюджета

## **Приготовленное самостоятельно**

### *Плюсы*

- естественная текстура и вкус продукта
- учит ребенка жевать, так как попадаются мелкие кусочки
- ниже риск возникновения аллергических реакций
- знакомит ребенка с продуктами, которые едят члены семьи
- нет больших денежных расходов

### *Минусы*

- необходимо время на готовку
- маме необходимо самой выбирать качественные продукты, что не всегда возможно
- неудобно в дороге

Еще хочу написать здесь один подтвержденный факт: в инфекционных больницах на 1000 случаев отравлений прикормом, сделанным самостоятельно, приходится 1 случай отравления питанием промышленного производства (конечно, при соблюдении условий хранения и транспортировки). Но это не значит, что нужно всем бежать покупать баночки. Это лишь значит, что при самостоятельном приготовлении прикорма нужно отслеживать качество продуктов и соблюдать сроки хранения.

# С каких продуктов

Педиатрические сообщества до сих пор не пришли к единому мнению (и вряд ли когда-то придут), с каких именно продуктов нужно начинать прикорм: овощи, каши, фрукты или мясо? Поэтому при выборе блюда первого прикорма мама может ориентироваться на свои желания или предпочтения ребенка. Обычно это овощи, каши или фрукты. Мясо может вводиться первым, если у ребенка есть риск железодефицитной анемии (ЖДА).

*Первое овощное пюре должно быть:*

- ✓ Однокомпонентное (например, только кабачок)
- ✓ Без соли, сахара или его заменителей, специй и, желательно, без крахмала или муки
- ✓ Если готовите сами, овощи должны быть термически обработаны (вареные, печеные, на пару)

*Первая каша должна быть:*

- ✓ Безмолочная
- ✓ Безглютеновая (рис, кукуруза, греча)
- ✓ Без соли, сахара или его заменителей, искусственных ароматизаторов и красителей

*Первое фруктовое пюре должно быть:*

- ✓ Однокомпонентное (начинать лучше с яблок или груш)
- ✓ Без соли, сахара или его заменителей, сливок, творога, желательно без крахмала или муки
- ✓ Если готовите сами, фрукты должны быть термически обработаны (вареные, печеные, на пару)

# Какие должны быть порции?

Тут мне нужно донести до вас информацию о том, что порцию прикорма, которую должен съесть ребенок, определяет он САМ. То есть ни таблица из интернета, ни педиатр, ни бабушка, ни соседка, ни, даже, мама не определяют, сколько должен съесть малыш.

Ребенок, хоть и маленькая, но личность со своими интересами и потребностями. Именно так нужно воспринимать своего малыша и не пытаться во что бы то ни стало накормить его, чтобы он съел «норму». Свою «норму» он определит сам и даст вам понять, когда вы ее попытаетесь превысить (откажется есть).

В самом начале прикорма малыш может съесть всего половину чайной ложки или пару крошек, и это нормально. А потом может съесть не больше 30 граммов – это тоже нормально. Для ребенка этого достаточно, чтобы познакомиться с едой. А наесться (до года полутора) он будет грудным молоком или смесью, которые мама даст ему после приема пищи.

Ну, а что касается цифр и норм, то они, безусловно, существуют, но определяют они не порцию, которую «должен» съесть ребенок, а порцию МАКСИМАЛЬНУЮ, которую нельзя превышать. Превышение максимального объема порции грозит серьезными проблемами с пищеварительной системой ребенка.

# Консистенция

1. С 6 месяцев введение прикорма начинается с пюреобразной пищи (измельченная блендером или покупные пюре). Пюре должно быть такой консистенции, чтобы оно не стекало с ложки, если ее повернуть вертикально. Постепенно консистенцию делают гуще. Параллельно можно предлагать ребенку микродозы разрешенных продуктов.
2. С 7-8 месяцев можно постепенно вводить размятую вилкой или протертую на терке пищу
3. С 8-9 месяцев начинать давать пищу, которую можно брать пальчиками: порезанные ножом кусочки мягких продуктов размером до 1,5 см. Ребенок должен сам брать эти кусочки и пытаться донести до рта (например, вареная морковь, мягкая груша, авокадо, печеное яблоко, банан, мягкие куски мяса (фарша), сыр, картофель, брокколи). Кусочки должны быть такой мягкости, чтобы ребенок мог их перетереть деснами.  
Обратите внимание: кусочки должны быть отдельными, а не в составе пюре. На кусочки в составе пюре у детей часто возникает рвотный рефлекс, особенно если они привыкли к баночному питанию.
4. К 12 месяцам, если кусочки введены вовремя, ребенок готов есть пищу такой же консистенции, как все члены семьи (пищу с общего стола)

*Пищу кусочками необходимо вводить не позднее, чем через 2 месяца после ввода прикорма. Если «окно» для обучения жеванию (8-9 мес.) упущено, то ребенок в более старшем возрасте будет гораздо сложнее и дольше обучаться жеванию.*

# Как вводить новые продукты?

**В один прием пищи предлагать только один новый продукт.** Начинать стоит с половинки чайной ложки, если это пюре, или 2-3 микродоз твердой пищи.

Микродоза - это крошка твердой пищи, которую можно ухватить большим и указательным пальцем (щепотка). Через 3-4 дня (если малыш аллергик – то через 5-7 дней), если малыш хорошо принял продукт и не возникло никаких аллергических реакций, то можно начинать вводить следующий продукт.

Например, вы начали прикорм с кабачка. Четыре дня даете 0,5-1- 2 чайных ложки или несколько микродоз кабачка. На пятый день можно начинать вводить цветную капусту в объеме 0,5 чайной ложки или 2-3 микродозы плюс в этот же прием пищи можно предложить уже знакомый кабачок. То есть по мере знакомства с разными продуктами в один прием пищи можно предлагать малышу 3-4 уже знакомых продукта и 1 новый продукт.

Если малыш отказывается пробовать какой-то продукт, не настаивайте. Попробуйте предложить его в следующий раз. Некоторым малышам необходимо предлагать новый продукт до 10- 15 раз, прежде чем он согласится его съесть. Такие вот они консерваторы.

Не стремитесь быстро наращивать порции, чтобы довести их до какой-либо «нормы». Наращивайте объем постепенно до тех пор, пока ребенок ест сам без уговоров. Но не превышайте максимальную порцию, указанную в таблице «Схема прикорма». Если ребенок хочет больше, докормите его грудью или смесью.



Новые продукты лучше всего давать утром в первой половине дня до 14 часов.

Если возникает аллергическая реакция на какой-либо продукт со стороны ЖКТ, вы это заметите в течение оставшегося дня и ночь пройдет спокойно. На 1-ом этапе прикорма, даже если все идет хорошо, после 18 часов вечера лучше малышей не прикармливать, т.к. твердой пищей активизируется перистальтика, и животик будет бурлить и беспокоить малыша и, соответственно, маму.

### **Новые виды прикорма не вводятся во время болезни и после прививок!**

Во время болезни или прорезывания зубов аппетит малыша резко падает, поэтому прикорм нужно отложить, ведь на переваривание непривычной для организма пищи тратится энергия, нужная для выздоровления. Когда малыш поправится и будет чувствовать себя хорошо, к нему опять вернется аппетит – вот тогда можно и новые продукты вводить.

Также и с прививками. Подождите пару недель, пока организм малыша восстановится. После этого можно вводить новые продукты. До прививок новые продукты вводить можно, но не в день вакцинации!

# Сколько приемов пищи

## должно быть?

- 6 месяцев – один прием пищи, завтрак или обед до 14 часов
- 7 месяцев – два приема пищи (завтрак и обед) + 1-2 перекуса по желанию ребенка
- 8 месяцев – два-три приема пищи + 1-2 перекуса по желанию ребенка
- 9 месяцев – три приема пищи + 1-2 перекуса по желанию ребенка
- 10-12 месяцев – четыре приема пищи + 1-2 перекуса по желанию ребенка. Вводится ужин, который желательно делать примерно за 2 часа до сна.

После каждого кормления ребенка необходимо докармливать грудью или смесью (если конечно он этого желает).

Можно предлагать грудь за полчаса-час до прикорма, смесь – за час-полтора до прикорма. Оптимально давать прикорм между кормлениями грудью или смесью. Выбирайте то, что вам и ребенку больше нравится.

# Как увеличивать количество приемов пищи?

Для примера я возьму стандартную последовательность ввода продуктов. Вы же можете давать их в той последовательности, в которой захотите.

Давайте, к примеру, начнем с овощей. Допустим, овощи вы начали давать в обед (до 14 часов).  
Дальше начинаем вводить, например, каши. Даем их утром.

Итого у нас получилось 2 приема пищи: каша с утра, овощи в обед.

Дальше вводим мясо. Его добавляем к овощам в обед. Дальше добавляем фрукты, их можно давать утром дополнительно к каше или во время перекусов между кормлениями.

Так чередуем все виды каш, овощей, мяса и фруктов. Тут можно добавить третий прием пищи при необходимости. Например, утром каша, в обед овощи+мясо, на полдник фрукты.

Четвертый прием пищи (ужин) появляется ближе к 10 мес. Ужинать желательно примерно за 2 часа до сна, чтобы во сне ребенка не беспокоил бурлящий живот. На ужин можно давать любой продукт. Лучше тот, который не давали в течение дня.

# Когда заменять кормления?

**НИ-КОГ-ДА!**

Кормление грудью/смесью и прикорм – это два параллельных процесса с разными задачами. До года для ребенка грудь или смесь – это ЕДА, а прикорм – ЗНАКОМСТВО и АДАПТАЦИЯ.

Грудное молоко или смесь гораздо лучше усваиваются организмом ребенка, нежели прикорм. Поэтому основной объем питательных веществ и калорий ребенок может получить только из молочной пищи. Пища прикорма усваивается в небольших количествах, поэтому ребенок из нее может получить только малую часть питательных веществ.

Прикорм не должен вытеснять кормления грудью (смесью), поэтому не нужно стараться быстро наращивать объемы порций до какой-либо «нормы». Со временем (в возрасте год-полтора) ребенок сам станет кушать больше прикорма и меньше молочной пищи, сам постепенно перейдет к взрослой еде. Ускоряя искусственно этот процесс перехода путем замены кормлений, вы рискуете «сорвать» пищеварительную систему малыша. И, как следствие, получить проблемы со стулом, аллергические реакции и прочие неприятные вещи.

Также для того, чтобы прикорм не вытеснял грудное молоко, необходимо после каждого приема прикорма докармливать малыша грудью, если он этого желает. Необязательно давать грудь сразу после приема прикорма, можно предложить её и через 15-30 минут. Можно также кормить грудью до прикорма за полчаса-час. Это как вам и малышу больше нравится.

Если же вы все-таки планируете завершить кормления грудью до исполнения ребенку года, то необходимо постепенно переводить его на смесь. Смесь стоит на втором месте (после грудного молока) по питательности и усвояемости. Поэтому именно ей должно, при необходимости, заменяться грудное молоко, а не прикормом.

# Как научить

Чтобы малыш научился быстрее жевать, необходимо уже с самого начала прикорма давать ему микродозы разрешенных продуктов. Это не значит, что нужно отказываться от пюрированной пищи. В начале прикорма может быть и пюре, и микродозы. Про этапы введения кусочков я рассказала в разделе Консистенция пищи.

На первых этапах прикорма у ребенка еще может частично сохраняться рефлекс выталкивания языка, но он уже наблюдается при попадании пищи не на кончик или середину языка, а на корень. То есть раньше, при попадании чего-либо в рот малыша, он рефлекторно это сразу выплевывал. Теперь же ребенок может выплевывать пищу только после того, как она попала в рот и передвинулась к корню языка. Это нормально. Чтобы этот рефлекс не задержался надолго, необходимо вовремя вводить пищу кусочками.

Сначала малыш может большую часть пищи выплевывать. Это не означает, что нужно перестать давать кусочки. Наоборот, чем чаще давать кусочки, тем быстрее рефлекс выталкивания угаснет и ребенок научится жевать.

Не нужно бояться, что ребенок подавится. Оттягивая введение кусочков, вы только усложняете ситуацию. Все равно вам когда-то придется перебороть свой страх и начать учить ребенка жевать. И это сделать гораздо проще вовремя. Если упустить благоприятное «окно», потом вам нужно будет в несколько раз больше сил, терпения и времени, чтобы научить ребенка жевать. Вы ведь не хотите до 5 лет его кормить пюре?

# Опасные

## продукты

Пока у ребенка не появилось достаточное количество зубов и пока он не научился хорошо все пережёвывать (примерно до 3 лет) во избежание риска аспирации (поперхивания) нельзя давать следующие продукты:

- Целые ягоды (вишня, черешня, виноград, крыжовник) – резать вдоль, потом еще пополам
- Твердые фрукты и овощи целиком или кусками (сырая морковь, яблоки, сельдерей и прочие) – термически обрабатывать до мягкого состояния либо натирать на терке
- Сушки, баранки, сухари, твердое печенье – размачивать, а лучше вообще не давать до года
- Орехи и семечки – давать только в виде пасты или молока
- Томаты черри (целые или половинки) – разрезать минимум на 4 части
- Фрукты, ягоды с косточками – косточки убирать

## **Главные правила, чтобы ребенок не подавился**

1. Пока ребёнок только учится жевать, давайте ему кусочки только **МЯГКИХ** продуктов: банан, авокадо, печёные фрукты, хорошо проваренные овощи, мягкий варёный рис или гречка, мясные фрикадельки. Никаких сырых яблок, моркови, сушек. Даже, если у ребенка еще нет зубов, он откусит кусок (деснами они отлично кусают!), а прожевать его не сможет, зато легко сможет подавиться.

Если ребёнок откусил большой кусок, маме нужно вытащить его пальцем изо рта и предложить кусок поменьше. Со временем ребёнок поймёт, куски какого размера стоит откусывать.

2. Когда ребёнок ест кусочки, вы **ВСЕГДА** должны видеть его лицо, чтобы вовремя отреагировать.

3. Не допускать мультиков и игр во время еды. Ребёнок отвлекается и перестаёт контролировать процессы жевания и глотания.

4. Не пичкать ребенка едой насильно. Когда ребенок не хочет есть, он будет активно сопротивляться и может подавиться.

5. Не выпускать ребёнка из-за стола с кусками еды. Всегда проверяйте, не оставил ли он еду за щеками. А если разрешаете бегать с едой, то не выпускайте его из виду.

6. Сохранять спокойствие. Когда мама нервничает, боится, ребёнок начинает испытывать то же самое. Ему уже не до еды и, тем более, не до обучения жеванию.

7. Если ребёнок кашляет, не нужно с испугом бросаться его спасать. Кашель – самый эффективный способ избавления от инородного тела верхних дыхательных путей. Если во время кашля мама начнёт паниковать, ребёнок может испугаться и подавиться ещё сильнее.



# Как понять, что малыш

## подавился

Бросаться на помощь вы должны только в том случае, когда налицо ряд признаков:

- ребенок широко раскрыл глаза полные паники;
- не издает никаких звуков или издает странные хрипящие звуки;
- не может даже плакать;
- ему трудно дышать;
- ребенок сильно раскрывает рот;
- начинают краснеть, а затем и синеть кожные покровы;
- малыш держится за горло;
- кроха теряет сознание (критическая ситуация).

Все эти признаки говорят о том, что какой-то инородный предмет встал в дыхательных путях ребенка, перекрыв нормальное поступление воздуха, и ему срочно нужна ваша помощь.

Чтобы не растеряться, нужно знать досконально порядок действий и заранее все отрепетировать. Тогда вы сделаете все быстро "на автомате", когда помощь действительно понадобится.

Я бы могла здесь написать и разместить картинки о том, как необходимо действовать. Но я считаю неправильным учиться спасать ребенка по картинкам с описанием.

Гораздо лучше и понятнее будет, если вы посмотрите видео с разъяснениями и примерами, а потом сами отрепетлируете ситуацию.

# Как научить пить из кружки?

Для того, чтобы научить пить ребенка из кружки, нужно показать ему пример. А именно: маме нужно регулярно перед ребенком наливать воду (можно и другую жидкость, тут главное – показать) в кружку и пить. Потом предложить ребенку попить из кружки.

*Вариант 1.* Можно предложить попить из своей кружки (если у вас там вода). Воды в кружке должно быть достаточно много, чтобы ребенку было удобно пить. Поднесите ко рту малыша кружку и немного наклоните. Регулируйте поток, чтобы малыш не подавился.

*Вариант 2.* Предложить попить ребенку самому. Налейте в пиалообразную кружку воды буквально на один глоток, чтобы ребенок не подавился и не разлил воду. Если ребенок захочет взять в руки кружку, не препятствуйте этому. Просто аккуратно помогайте и направляйте кружку, если у ребенка не будет получаться. Но не помогайте постоянно! Одного-двух раз достаточно, чтобы ребенок понял, дальше он будет учиться сам.

Если же ребенок не проявляет интерес к кружке, можно поднести ее к ротику и наклонить, чтобы вода попала по назначению. Если ребенок так и не заинтересуется, то настаивать не нужно. Попробуйте предложить в следующий раз.

# Как научить есть

## ложкой?

Мама берет чашку с пюре/кашей и начинает есть. Да, есть. Не обязательно есть полными ложками, можно по чуть-чуть, просто, чтобы ребенок видел, что вы это едите. Мама ест пюре/кашу и ждет, пока ребенок попросит. Ребенок попросил пюре/кашу. Что дальше?

### *Первый этап обучения*

Мама берет ложку, заготовленную для ребенка, обмакивает ее в пюре/кашу и дает ребенку в ручку вертикально (черпалом вверх). Соответственно, пюре/каша должны быть такой консистенции, чтобы они не стекали с ложки. Как только ребенок облизал ложку, мама повторяет процедуру. Как только мама увидит, что ребенок хорошо управляется с ложкой и понял ее предназначение, можно переходить ко второму этапу.

### *Второй этап обучения*

Мама зачерпывает ложкой пюре/кашу и дает ребенку в ручку уже в горизонтальном положении, чтобы ребенок сам доносил ее до рта.

### *Третий этап обучения*

Теперь в чашку кладется совсем немного пюре или каши, буквально 1 столовая ложка. Чашка ставится перед ребенком. Мама вкладывает в руку ребенка ложку, обхватывает его кулачок с ложкой своей рукой и зачерпывает еду ложкой. Потом мама отпускает ложку, и ребенок сам ее доносит до рта. Можно повторить 1-2 раза, чтобы ребенок понял, как зачерпывать. Сначала у ребенка может плохо получаться, он может пачкаться, доносит до рта лишь малую часть еды. Задача мамы – не мешать и не помогать, дать ребенку свободу и возможность делать все самостоятельно. Только тогда ребенок научится есть сам.

# Как поддерживать пищевой интерес?

✓ **Каждый прием пищи берите ребенка с собой за стол и ешьте вместе с ним.** Мама, которая ест с апетитом, не может оставить равнодушным ребенка к пище в своей тарелке.

✓ **Ограничивайте объем пищи.** Не накладывайте ребенку в тарелку кучу еды. Давайте ему пищу только тогда, когда он ее попросит сам, и только один кусок (1-2 ч.ложки, если пища жидкая). Когда малыш съест всё, только тогда давайте добавку.

✓ **Подчеркивайте ценность пищи.** Не оставляйте остатки еды в тарелке. Не разрешайте ребенку играть с едой, если он ее не ест. Но если малыш кушает активно и иногда зависает, сжимая еду в кулачке или размазывая по столу, то это нормально, не ругайте его за это.

✓ **Ограничивайте время приема пищи.** Не растягивайте застолье на час-два, ограничьтесь 20-30 мин.

✓ **Ограничивайте доступ к продуктам между приемами пищи** (этот принцип уже для подросших деток). Не позволяйте ребенку кусочничать, особенно сладостями (конфеты, печенье и подобное). Но! Если ребенок просит есть, а время обеда еще не пришло, то дайте ему небольшой кусок хлеба, сыра или мяса для перекуса. Не игнорируйте его просьбы поесть.

Можно сделать исключение для фруктов: поставить в свободном доступе тарелку с ними, чтобы малыш иногда перекусывал.

## ✓ **Готовьте разнообразную пищу.**

Как разнообразить:

- виды продуктов (овощи, мясо, крупы, фрукты, молочка, яйца)
- консистенция (пюре, кусочки большие и маленькие, супы)
- обработка (варка, тушение, запекание, на пару, жарка: без масла и только после года).

✓ **Одобрите правильные действия ребенка и спокойно воспринимайте нежелательные.**

✓ **Давайте ребенку свободу.**

Позволяйте делать ребенку все самостоятельно, даже, если у него пока это плохо получается. Когда мама постоянно обрывает инициативу ребенка что-то делать, он быстро теряет интерес.

# Прикорм и пищевая аллергия

Наиболее часто аллергия у детей раннего возраста проявляется в виде сыпи на коже – это атопический дерматит.

Возникновение и проявление аллергической реакции зависит от дозы аллергена (то есть в малых количествах аллерген может и не вызвать аллергию, но в большом количестве реакция появляется). Например, пока вы даете 0,5 ч.л. моркови, у ребенка реакции нет. Как только увеличили до 2 ч.л., реакция проявилась.

Возникновение и проявление аллергической реакции зависит от длительности воздействия/частоты введения в организм аллергена (то есть эффект многих аллергенов может быть «накопительный» и проявляться только со временем). Например, в течение недели давали морковь и все было хорошо. Но на второй неделе проявилась аллергия.

Основными аллергенами, вызывающими атопический дерматит у детей, является белок коровьего молока (85% случаев от всех детей с атопическим дерматитом), куриные яйца, соя, орехи, рыба и глютен.

Иногда аллергия возникает не на продукты питания, а на другие вещества, такие как: стиральный порошок, шерсть, подгузники, витамины (витамин Д или витамины в промышленном питании, мультивитамины для мамы), искусственные красители, ароматизаторы и другие добавки.

Раньше считалось, что, если вводить продукты, часто вызывающие аллергию попозже (после 1го, 2х, 3х лет), это снизит риск развития аллергии на них. Однако последние исследования доказали, что раннее введение (до года) частых аллергенов здоровым детям снижает риск развития аллергии на них!

*Здоровым детям (не аллергикам) необходимо вводить в рацион все продукты, которые принято употреблять в семье, до исполнения ребенку года (но это не означает, что нужно давать сало, соленые огурцы, колбасу или суп харчо).*

## *Особенности прикорма детей, подверженных аллергии на продукты питания*

1. Проконсультируйтесь с врачом по поводу продуктов, с которых можно начинать прикорм.
2. Через некоторое время (от 2-х недель до нескольких месяцев в зависимости от типа и тяжести аллергии) пробуйте расширять рацион – возможно, что аллергии уже не будет (происходит дозревание ЖКТ и ребенок может «перерасти» аллергию).
3. Не ешьте при ребенке продукты, на которые у него аллергия.
4. Не давайте слишком много какого-то продукта, даже если ребенок настойчиво просит. Например, долька апельсина часто не даст неблагоприятной реакции, а уже 3-5 долек могут вызвать аллергические реакции.
5. В разделе Как вводить новые продукты? мы уже узнали, что новые продукты аллергикам стоит вводить не чаще, чем раз в 5-7 дней, при этом внимательно отслеживая реакцию на каждый продукт. Для этой цели можно завести пищевой дневник.
6. Аллергикам также постепенно необходимо вводить все продукты семейного стола, за исключением тех, на которые есть аллергия. Не нужно откладывать введение потенциально аллергенных продуктов, на которые у ребенка нет аллергии, так сказать «на всякий случай».
7. Нужно учитывать вероятность появления перекрестной аллергии на продукты, схожие с теми, на которые у ребенка аллергия. Например, если у ребенка аллергия на белок коровьего молока, он также может реагировать и на козье молоко, и на говядину. По поводу ввода продуктов, схожих с аллергенными, необходимо проконсультироваться с врачом.

# 10 правил прикорма

1. Примерно до 5 месяцев кормите ребенка только грудным молоком или смесью.
2. Прикорм вводите только тогда, когда ребенок готов. Самый важный признак – пищевой интерес.
3. Не увеличивайте резко объемы порций, это может привести к сбою пищеварительной системы ребенка и угасанию пищевого интереса, а значит и к исчезновению аппетита
4. Помните, основная еда – грудь или смесь, прикорм – только знакомство, пока ребенку не исполнится минимум год
5. Знакомьте ребенка с кусочками не позднее 8-9 месяцев. Если пропустить это «окно», научить ребенка жевать будет намного сложнее и вам, и ребенку
6. Не старайтесь заменить кормления грудью/смесью прикормом минимум до года. Ребенок сам постепенно начнет кушать больше прикорма и меньше молочной пищи.
7. Постоянно поддерживайте пищевой интерес ребенка – это залог хорошего аппетита.
8. Не старайтесь заложить в ребенка «норму» и не кормите под развлечения. Ребёнок лучше, чем педиатр или бабушка, знает, сколько он хочет съесть.
9. Берите ребенка с собой за стол каждый прием пищи.
10. Ребенок ест САМ только тогда, когда его НЕ пытаются накормить.