

Вопросы и ответы

Раздел «Вопросы и Ответы» составлен по материалам Международной организации Ла Лече Лига. В разделе содержится информация по вопросам, которые часто возникают у родителей грудных детей. Не все из того, что здесь написано подойдет именно вашей семье. Ла Лече Лига не дает советов или медицинских рекомендаций. Ла Лече Лига делится с Вами информацией о грудном вскармливании. Если у вас возникла серьезная проблема с кормлением, обратитесь напрямую к местному лидеру Ла Лече Лиги. Обязательно проконсультируйтесь со своим врачом по любому медицинскому вопросу. Лидеры Ла Лече Лиги – не медицинские работники.

Когда вводить прикорм?

Лидеры ЛЛЛ часто слышат этот вопрос от мам малышей, которым скоро исполнится 4 месяца. Их подруги уже поделились, что когда мама пойдет с ребенком к врачу на плановый осмотр в 4 месяца, врач посоветует начать вводить прикорм. Если Вы будете внимательны к сигналам готовности к прикорму, перечисленным ниже, Вы сможете сказать врачу, что Вы ориентируетесь на готовность ребенка к прикорму, а не на календарь. Если в первые месяцы мы советуем при кормлении смотреть на ребенка, а не на часы, в более старшем возрасте мы говорим: «смотрите на ребенка, а не на календарь». Не рекомендуется вводить прикорм детям младше полугодия. В этом возрасте пищеварительная система младенца еще не созрела для того, чтобы переваривать что-либо помимо грудного молока.

По мнению Американской Академии Педиатрии, «младенцам не нужны никакие другие виды пищи до середины первого года жизни». Это утверждение хорошо тем, что в нем не говорится, что вашему ребенку обязательно нужна другая пища в каком-то конкретном возрасте. Вы можете позволить ребенку указывать Вам путь. Скорее всего, ребенок в возрасте 6-12 месяцев сам покажет и подскажет Вам, что он готов к прикорму.

Готовность к прикорму проявляется следующими признаками:

- увеличение частоты кормлений, которое продолжается дольше нескольких дней и не связано с болезнью или прорезыванием зубов.
- повышенный интерес к еде взрослых.
- способность сидеть самостоятельно. Угасание рефлексорного выталкивания языком твердой пищи изо рта.
- умение брать руками пищу и класть ее в рот.

Обычно раз в день вся семья собирается за едой, и малыш сидит у кого-то на коленях или в кресле для кормления. Когда вы едите, глаза малыша, в которых написано: «как ты же можешь есть и не поделиться со мной?», - провожают Вашу вилку от тарелки до рта. Или же ребенок, сидящий на коленях, забирается ручками в Вашу тарелку, хватается еду, запикивает ее себе в рот. И так раз за разом. В возрасте от 3-х до 4-х месяцев малыш тоже умеет ловко хватать предметы (к примеру, пищу с Вашей тарелки или игрушки с пола), но когда что-то попадает ему в рот, он вовсе не заинтересован в том, чтобы съесть это.

Обратите внимание на следующую ситуацию. Ребенок проявляет признаки готовности к прикорму, тащит еду с Вашей тарелки, любит вкус новой для него еды, но через некоторое время ребенок страдает расстройством живота, запором или же пища выходит совершенно непереваренной, в том же виде, в котором была съедена. Такая реакция на прикорм служит поводом убрать прикорм на некоторое время. Ваше молоко остается совершенным питанием

для ребенка, пока его пищеварительная система окончательно не созреет для пищи с общего стола. Также помните, что 6 месяцев* (примечание переводчика. Согласно последним рекомендациям ВОЗ) - абсолютно минимальный возраст, в котором ребенок может быть готовым ко взрослой пище. Если это Ваш первый ребенок, возможно, Вам уже не терпится начать прикармливать. Да и ваша собственная мама и друзья могут быть рады помочь в этом - советом или делом. Вы, возможно, с нетерпением ждете начала этого нового этапа в жизни Вашего ребенка. Намного чаще готовность к прикорму появляется несколько позже.

Некоторые малыши долго выталкивают пищу языком. У кого-то может быть сильный выталкивающий рефлекс языка, или же дети инстинктивно отказываются от других видов пищи из-за аллергии. Есть вероятность, что Ваш ребенок не будет готов к прикормам до 8-10 месяцев, а то и дольше. Будьте уверены, Ваше молоко по-прежнему удовлетворяет все потребности ребенка в питании в этом возрасте. Посмотрите на своего малыша. Он не голоден, проворен, активен, здоров, растет? Поздравляем! Спасибо грудному молоку и хорошему уходу!

Когда Ваш ребенок начнет есть прикорм, не забудьте сначала предложить грудь, а потом уже другую пищу. Для начала ребенку будет достаточно чайной ложки в одно кормление. Другие виды пищи по-прежнему менее ценны по сравнению с грудным молоком для ребенка младше года, поэтому Вы всего лишь знакомите малыша с новыми вкусовыми ощущениями. Прикорм легко начать с размятого банана. Он практически всегда нравится детям. Достаточно рано вводится богатая белками пища – измельченное нежное мясо и т.п. С яйцами стоит повременить.

Когда Вы начинаете вводить прикорм, предлагайте только один новый продукт за раз и ждите неделю, прежде чем попробовать новые продукты. Постепенное введение прикорма поможет отследить возможные аллергические реакции (такие, как сыпь, крапивница, одышка, понос). Надо быть особенно осторожной, если в семье уже есть случаи аллергий. Распространенными аллергенами являются коровье молоко, яйца (особенно белок), цитрусовые, арахис, пшеница и кукуруза.

Философия Ла Лече Лиги о питании применима как к младенцу, так и ко всей семье -- «Хорошее питание означает сбалансированное и разнообразное питание, которое состоит из продуктов наиболее близких к их естественному состоянию». Нет необходимости покупать баночки с консервами для детей. Вы можете сами приготовить детское питание с помощью блендера, кухонного комбайна, мясорубки, а то и просто вилки. Если вы все-таки покупаете детские пюре, внимательно читайте этикетки и избегайте продуктов с добавкой подсластителей, соли и наполнителей (крахмал и т.п.)

Реклама по телевизору пытается убедить Вас, что ребенку необходимо дополнительное железо из прикорма. На самом деле, в грудном молоке есть железо, и хотя его относительно немного, оно очень хорошо усваивается. Некоторые врачи, возможно, захотят проверить гемоглобин ребенка в районе 9 месяцев. Дети на грудном вскармливании редко страдают анемией. Если Вы повремените с прикормом, Вы сэкономите не только деньги на покупку баночек, но и свой труд по измельчению в пюре приготовленной пищи. Ребенок постарше, у которого уже есть несколько зубов, вполне может есть пищу с общего стола. Просто разомните ее вилкой и, если необходимо, добавьте немного воды. Пока малышу нет года, избегайте давать ему молочные продукты, цитрусовые, мед и яйца. Не надо вводить соль и

сахар в рацион ребенка. Предлагайте по одному продукту за один раз. Ждите несколько дней, чтобы убедиться, что ребенок хорошо его переносит.

В книге Ла Лече Лиги *The Womanly Art of Breastfeeding* есть замечательный список продуктов для первого прикорма. На встречах ЛЛЛ в теме «Питание и прекращение кормления» всегда обсуждают продукты для прикорма. В США, чтобы найти ближайшую к Вам группу, Вы можете позвонить по телефону 1-800- LA-LECHE, или поискать группу у нас на сайте.

Перевод Виктории Нестеровой и Татьяны Тейлор.