



# Знакомим с прикормом грудного малыша



Согласно рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), грудное молоко - единственная еда, необходимая ребёнку в первые 6 месяцев жизни. Состав вашего молока меняется с ростом малыша, учитывая его уникальные потребности. Когда вы кормите, с молоком ему поступают иммунные факторы и другие полезные и питательные вещества, а пользу для здоровья от кормления грудью продлится протяжении всего детства и далее.

## Когда ребёнок готов к прикорму?

Малыш показывает вам, когда его пора приложить к груди или когда наелся, и так же он подскажет, что готов начать знакомство с новой пищей. Признаки готовности:

- ребёнку около 6 месяцев
- он может сидеть без поддержки
- угасает выталкивающий рефлекс: когда предлагают еду, он не выталкивает её языком.
- может брать еду рукой

## Почему лучше подождать, пока не появятся эти признаки

В основном прикорм содержит меньше калорий и обладает более низкой питательной ценностью, чем грудное молоко, и его труднее переваривать малышам. При вводе прикорма до 6 месяцев многие продукты могут вызвать неприятные

реакции и послужить причиной аллергии у детей с предрасположенностью к ней (Greer et. al 2008). Если малыш ещё не готов, прикорм сопровождается полным беспорядком и не очень эффективен, так как язычок будет выталкивать всю пищу обратно, пока действует "выталкивающий" рефлекс. Если же мы немного подождём до развития навыков ребёнка, то он станет активным участником в процессе питания: сможет сам управлять приёмом пищи, решать, как много ему нужно съесть, и понимать, когда сыт. Введение прикорма прежде, чем ребёнок готов, не увеличит время ночного сна, не является необходимостью для крупных деток, и не увеличивает количество калорий.

## Знакомство с прикормом

Когда малыш учится есть прикорм, он осваивает новый навык. Потребуется время, прежде чем ему понадобится значительный объем калорий и питательных веществ из пищи, а не из молока, поэтому рассчитывайте, что первые "обеда" будут скорее сенсорным экспериментом. Постарайтесь расслабиться и сохранять обоюдный позитивный настрой, пока проходят ваши первые "уроки".

- Ваше молоко всё ещё самая питательная пища, которая может понадобиться малышу. Поэтому сначала покормите его грудью, а затем предлагайте твердую пищу. Ребёнок получит всю пользу от грудного молока, после чего будет готов к изучению нового навыка. Голодные малыши могут не быть не готовы сотрудничать в новом деле.
- Предлагайте маленькое количество еды. Ваш ребёнок только учится есть и наслаждаться новыми ощущениями, а не принимает полноценный обед.
- Предлагайте еду, когда ребёнок в настроении обучаться. Например, в моменты спокойного бодрствования, или когда вся семья собирается за столом.
- Малыш может пробовать новый продукт каждый день. Если вы заметили аллергию



(например, сыпь, насморк, понос), не давайте этот продукт неделю, а потом попробуйте снова. Если реакция повторится, отложите и попробуйте, когда малыш станет старше. При склонности к аллергии новые продукты можно вводить раз в несколько дней, чтобы проще было отследить реакцию.

- Если малышу не нравится новый вкус, попробуйте предложить ту же еду в другой раз. Возможно, потребуется ещё несколько раз, пока как юный гурман распробует новый вкус.
- Как и с грудным молоком, позвольте ребёнку самому контролировать количество съедаемого и заканчивать трапезу. Предлагая "пальчиковую еду", вы стимулируете ребёнка есть самому.
- Игры с едой - это часть обучения. Ребёнок, наводя беспорядок, может быть в полном восторге от этого процесса.
- Не оставляйте ребёнка одного, пока он ест, и не кормите, когда он лежит на спине.

## Лучшие продукты для прикорма

Книга "Искусство грудного вскармливания" предлагает такой порядок введения прикорма:

- Мягкие, сладкие, с умеренным вкусом фрукты или овощи: банан, спелая груша, дыня или авокадо, порезанные так, чтобы малыш мог безопасно кормить себя сам. Морковь, кабачок, тыква, различные виды капусты, свёкла, картофель приготовленные и размятые вилкой.
- Богатые белком продукты (мясо или бобы), приготовленные до мягкого состояния, их предлагают маленькими кусочками. Например курица, блюда из говяжьего, свиного или бараньего фарша, небольшие кусочки готовой рыбы; следите, чтобы она была без костей.
- Цельнозерновой хлеб и злаковые каши. Каши - обычные крупы, которые надо варить самим. Детские каши сильно переработаны, поэтому ими лучше не кормить детей.
- Свежие и приготовленные фрукты (фрукты в баночках выбирайте с добавлением воды).

- Йогурт, натуральные сыры, творог можно предлагать с 9-10 месяцев (если среди членов семьи есть аллергии на молочные продукты, то стоит обойти их стороной).
- Цельное молоко и другие молочные продукты, яйца, цитрусовые лучше вводить после года.
- Мёд не рекомендуется давать, пока ребёнку не исполнится по крайней мере один-два года, так как он может содержать споры ботулизма, опасного для маленьких детей.

Позвольте ребёнку открыть для себя вкус новой пищи без добавления специй, усилителей вкуса и его улучшителей (таких как сливочное масло, копчёное мясо). Не обязательно готовить отдельно. Просто когда блюдо почти готово, отложите для малыша, а затем добавляйте соль и приправы. Пища может и должна соответствовать вашим культурным и семейным традициям. Любые подсластители и сахар не являются частью здорового питания; большей частью это продукты, подвергшиеся значительной обработке. Лучше знакомить с ними малыша как можно позже.

При правильном питании, вы едите сбалансированные и разнообразные продукты в форме, по возможности приближенной к их естественному состоянию. Это верно и для малышей! Многие производители добавляют в детское питание подсластители, специи, загустители и даже искусственные красители. Если вы покупаете «детскую еду», внимательно читайте состав на упаковке. Введение прикорма может занять от 3 до 6 месяцев. До тех пор, пока малышу дают питательную и натуральную пищу, его аппетит сможет направлять вас: что он хочет кушать и когда он это хочет. Ввод прикорма это первый шаг к отлучению, хотя ГВ может продолжаться месяцы и годы после ввода прикорма. Ввод прикорма:

- Заменяет ваше молоко другой пищей
- Влияет на количество вашего молока
- Может ускорить возвращение способности к зачатию и менструации