

Серия «Доктор Блогер»

Александра Ситнова

**PRO питание
детей**
Без слез и уговоров



Издательство АСТ
Москва

УДК 613.2-053.2

ББК 51.28

С41

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Издательство не несет ответственности
и не предоставляет гарантий в связи с публикацией фактов,
данных, результатов и другой информации.

Ситнова, А. В.

С 41 PRO питание детей. Без слез и уговоров / А. В. Ситнова. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 240 с. — (Доктор блогер).

ISBN 978-5-17-120067-1

Александра Ситнова – нутрициолог, сертифицированный специалист по питанию детей UNICEF, Early Nutrition Academy, придерживающийся принципов доказательной медицины. Автор популярного блога в instagram @pro_appetit и курсов по питанию детей. Более 100 тысяч мам доверяют питание своих детей Александре каждый день. Питание ребёнка без стрессов, уговоров, самолетиков и паровозиков – от первого прикорма до школы. Простые, пошаговые, реально работающие инструкции в сотнях ситуаций.

УДК 613.2-053.2

ББК 51.28

ISBN 978-5-17-120067-1

© Ситнова А.В., текст, 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2020

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ	7
ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ГЛАВА 0. До рождения вашего малыша	11
ГЛАВА 1. Питание малыша от рождения до начала прикорма	13
<i>Грудное вскармливание</i>	13
<i>Хватает ли ребенку молока?</i> <i>Что делать, если молока мало?</i>	18
<i>Действительно ли грудное вскармливание важно для меня и моего малыша?</i>	34
<i>Частые вопросы о грудном вскармливании</i>	37
<i>А если не грудное вскармливание, то что?</i>	45
<i>Как мое питание во время грудного вскармливания влияет на моего ребенка?</i>	49
ГЛАВА 2. Прикорм и питание ребенка до 2 лет	53
<i>Когда начинать прикорм</i>	56
<i>Пищевой интерес</i>	67
<i>С чего начинать прикорм</i>	71
<i>Промышленное детское питание</i>	87
<i>Нужно ли ждать первых зубов, чтобы учить малыша жевать?</i>	93
<i>Как организовать прикорм удобно для всех</i>	101
<i>Безопасность детского питания</i>	114

<i>Режим прикорма:</i>	
<i>в какое время предложить еду малышу?.....</i>	118
<i>Как совмещать кормление грудью или смесью и прикорм? Как долго малыш нуждается в молочном питании?.....</i>	125
<i>Кормление ночью и кариес</i>	134
<i>Нужно ли отменить прикорм, если... ..</i>	135
<i>Когда вводить аллергены в рацион малыша? Молоко, яйцо, рыба, морепродукты – ждать до трех лет?</i>	138
<i>Как долго готовить ребенку отдельно?.....</i>	140
<i>А что с сахаром?</i>	143
<i>Сложности, с которыми вы можете столкнуться в период прикорма.....</i>	145
ГЛАВА 3. Питание ребенка от 2 до 5 лет.....	161
<i>Колебания аппетита – это нормально?.....</i>	163
<i>Идем в детский сад</i>	166
<i>Сколько ребенок должен есть?.....</i>	168
<i>А если мой ребенок много ест?</i>	171
<i>Питание вашего ребенка может отличаться от вашего.....</i>	173
<i>Что должен есть ребёнок на завтрак и ужин?</i>	176
<i>Нужны ли моему ребенку витамины, и другие мифы о еде</i>	178
<i>Может ли ребенок быть вегетарианцем?.....</i>	180
<i>Можно ли оградить ребенка от нездоровой еды?</i>	181
<i>Как подружиться со сладким? Нужно ли ограничивать или пусть ест, сколько захочет?</i>	184

ГЛАВА 4. Ребенок – малоежка.....	187
<i>Кто такие малоежки?</i>	187
<i>А мой ребенок малоежка? Пройти тест</i>	190
<i>Откуда же берутся малоежки?</i>	194
<i>Наш ребенок малоежка: что делать?</i>	196
<i>Кормим малоежку: по режиму вместе с мамой</i>	202
<i>Изменить привычки ребенка: это реально?</i>	209
<i>Не малоежка, но ест только с мультиками</i>	218
<i>Запрещенные методы для малоежек и разборчивых едоков</i>	222
<i>А если у меня не получится?</i>	226
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	229
ЧТО ЕЩЕ ПОЧИТАТЬ О ДЕТСКОМ ПИТАНИИ.....	231
ТЕСТ НА МАЛОЕЖКУ ДЛЯ ПОДРУГИ	235

Благодарности

Эта книга появилась в сотрудничестве с замечательными специалистами: врачом-педиатром клиники DocDeti (г. Москва) Романом Шияном, врачом-педиатром, аллергологом, членом ЕААСИ (Европейской академии аллергологии) и основателем Лиги доказательной медицины Елизаветой Редько (г. Краснодар), биологом, автором блога @pinavaccina Антониной Обласовой.

За иллюстрации к книге благодарю иллюстратора Веру Андрианову.

И конечно каждый из вас, читателей моего блога, внес свой вклад в эту книгу: читая и задавая вопросы.

Предисловие

Современные мамы всё чаще сталкиваются с тем, что ребенок плохо ест. Разборчивые едоки, малоежки — это признак современности, наряду с лишним весом и ожирением у детей.

Еще каких-то 20–30 лет назад дети ели всё, не «привередничая». У них не было выбора. Точнее был: ешь или не ешь. Нельзя было пойти искать в холодильнике что-то повкуснее — потому что там не было этого повкуснее. Нельзя было весь день есть конфеты, потому что они появлялись только на Новый год. Отказ от еды был реальным шансом остаться голодным. Дети всё свободное время проводили активно: во дворе, бегая, играя, прибегая домой без сил, съедая ужин и засыпая крепким сном.

Дети росли в окружении других детей: старшие братья и сестры, друзья во дворе. У них был большой опыт наблюдения за другими детьми, традициями других семей, они учились друг у друга.

А что сегодня? Десятки полок детского питания, еда с любимыми героями, книги по украшению детской еды, а в самом крайнем случае — волшебные коктейли для тех, кто плохо ест.

Современный ребенок зачастую к 4–5 годам не знает, что такое проголодаться. У него нет шанса выйти из-за стола голодным или пропустить ужин, потому что заигрался.

Еще недавно мы не боялись молока, глютена, сахара, дрожжей и овощей из магазина.

Сегодня мы бегаем в поисках свежей пыльцы с копыт единорога, потому что где-то услышали, что она полезна.

Мы, взрослые, боимся еды. И мы же, взрослые, хотим, чтобы наши дети ее не боялись, ели с удовольствием.

Став мамой, вы сразу окунулись в вопросы питания ребенка: хватает ли молока? Достаточно ли набирает вес? А может быть, нужна смесь? Когда и как начать прикорм? До какого возраста готовить ребенку отдельно? Нужен ли суп в рационе ребенка и опасны ли бутерброды? Может ли ребенок быть вегетарианцем и надо ли заставлять есть мясо?

Многие из этих вопросов вы хотели бы задать врачу, но не успеваете сделать это за короткий прием раз в месяц. Моя книга выходит в серии «Доктор Блогер», это значит, что при написании я обращалась к знаниям, опыту врачей-педиатров, аллергологов, ученых. Эта книга — не медицинский справочник, а путеводитель в мир детского питания.

Если у вас при мысли о кормлении ребенка потеют ладони, то эта книга для вас — мы вместе пройдем путь от страха перед кормлением до еды с удовольствием и аппетитом!

Глава 0

До рождения вашего малыша

Пищевые привычки малыша начинают формироваться еще до рождения. Уже во втором триместре беременности малыш начинает ощущать вкусы, а амниотическая жидкость меняет свой вкус в зависимости от рациона мамы. Чем более яркие вкусы, с большим количеством естественных ароматических веществ ест мама, тем ярче вкус амниотической жидкости. Разнообразное питание мамы во время беременности может повысить интерес малыша к новым вкусам после рождения. Почему бы не родить ребенка, который через пару лет за столом попросит передать ему чашку с брокколи?

Доподлинно известно, что разнообразное и полноценное питание мамы во время беременности — один из факторов здоровья малыша.

Мама, ожидающая рождения ребенка, не должна придерживаться гипоаллергенной диеты: ограничение отдельных продуктов повышает риск аллергии у малыша в будущем.

Длительное ограничение питания, еда «за двоих», избыточное количество сахара, фастфуда, трансжиры в питании мамы могут приводить к нарушению обмена веществ

не только у самой мамы, но и у малыша. Если «вредная» еда будет на вашем столе 1–2 раза в месяц — то она может считаться достаточно безопасной.

Если вы переживаете о том, достаточно ли сбалансирован ваш рацион — обратитесь за консультацией к диетологу.

Глава 1

Питание малыша от рождения до начала прикорма

Грудное вскармливание

Ваш малыш родился и ему необходимо есть, чтобы жить. Первое питание малыша — **МОЛОЗИВО**, по составу оно близко к крови: так малышу легче адаптироваться к изменившемуся способу получения энергии.

Молозиво калорийно: 150 ккал на 100 мл. Даже небольшое его количество покрывает все потребности в питании малыша в первые 3–5 дней. Чем чаще малыш прикладывается к груди, тем больше молозива он получит.

В первые сутки после родов мамин организм вырабатывает всего 3 столовых ложки молозива, во вторые сутки — до 200 мл, а в третьи — уже до 400 мл.

Молозиво богато олигосахаридами, лейкоцитами, иммуноглобулинами, витаминами — это своеобразная «прививка» для организма малыша, защищающая от инфекций. Молозиво густое и содержит мало воды, чтобы почки малыша не испытывали перегрузки: в первые дни он мочит всего 2–4 пеленки в сутки. Молозиво обладает мягким слабительным эффектом и облегчает отхождение мекония у малыша.



В первые несколько суток после рождения дети теряют вес. Это физиологическая потеря веса, которая обычно составляет не более 10% от массы малыша при рождении. Такая потеря веса не говорит о том, что малышу не хватает питания. Потеря до 10% веса в первые дни после рождения — норма. В среднем новорожденные теряют 3–7% веса (детки на грудном вскармливании — чаще 7%, на искусственном — чаще 3%). Потеря веса при кесаревом сечении выше — около 10%.

Примерно на 3–5 сутки малыш начинает вновь набирать вес. Восстановление веса, который был при рождении, в среднем происходит на 8-е сутки. 97,5% детей восстанавливают вес при рождении на 21 день (в случае кесарева сечения — до 24 дней).

На 3–5 день после рождения малыша на смену молозиву приходит так называемое **переходное молоко**. Мама легко замечает эту перемену — первым приливом, ощущением наполненности груди.

С этого дня выработка молока регулируется гормонами: пролактином и окситоцином. Молоко становится сладким на вкус за счет молочного сахара — лактозы. В молоке постепенно снижается количество натрия, калия, иммуноглобулинов и витаминов А и Е, зато возрастает содержание витаминов группы В.

Объем молока увеличивается до 600–900 мл в сутки. Часто поступление молока превышает потребности малыша на 5–10 дни, потому чувство распираания и переполненности груди может сопровождать маму в течение всего дня. В этом случае может помочь сцеживание до облегчения в груди.

Иногда ни на 3-ий, ни на 5-ый день прилив не возникает. Мама паникует, врач настаивает на смеси (особенно если мама с малышом всё еще в роддоме). Такая ситуация получила название «задержка лактогенеза». Её причины достоверно не изучены, но чаще всего связаны с длительными и сложными родами, кесаревым сечением, использованием медикаментов в процессе родов или в раннем послеродовом периоде.

Именно «задержка» молока становится первой причиной отказа мамы от попыток продолжать грудное вскармливание (по данным американского колледжа акушерства и гинекологии).

Если на 3–5 сутки мама не ощущает прилива, то:

- ✓ необходимо контролировать вес малыша: общее снижение веса от рождения в пределах 10%;
- ✓ необходимо чаще стимулировать грудь: прикладывая малыша или организовав сцеживания при разлуке;
- ✓ нужна консультация по прикладыванию к груди — в этом случае идеальное прикладывание простимулирует приход молока;
- ✓ при необходимости докорма, он осуществляется только «у груди»: с помощью системы докорма у груди;
- ✓ обязательно наблюдение за самочувствием малыша ГВ-френдли педиатром.

При выполнении этих условий молоко, хоть и с задержкой, но приходит, на 7–10 сутки. В большинстве случаев малышу, как и прежде, будет хватать частых кормлений молозивом. Однако если есть признаки нехватки питания, то врач может рекомендовать временный докорм: сцеженным