

Прикорм

Лин Дэй

Что, почему, как, когда и где? Ниже ответы на вопросы, которые чаще всего волнуют родителей

Что такое прикорм?

Прикорм означает постепенное включение в молочный рацион вашего малыша густой пищи.

Зачем нужно прикармливать ребенка?

Дети начинают больше двигаться, и им становятся нужны дополнительные минералы и витамины для роста и физического и интеллектуального развития.

Как понять, что ребенок готов к прикорму?

Ребенок готов к прикорму, если он:

- плачет и требует еды после кормления;
- капризничает между кормлениями;
- начинает тянуть в рот руки, игрушки и другие предметы;
- стал просыпаться ночью чаще обычного;
- с трудом засыпает днем или просыпается раньше обычного;
- начинает проявлять интерес к еде, которую едите вы.

Когда начинать прикорм?

Педиатры не рекомендуют начинать прикорм ранее 17-ой недели жизни ребенка, потому что его пищеварительная система еще к этому не готова. Все необходимые питательные вещества ребенок получает из грудного молока или смеси.

Рекомендованный возраст для начала прикорма – приблизительно 6 месяцев.

Почему прикорм так важен?

Несмотря на то, что в грудном молоке содержатся многие из необходимых ребенку питательных веществ, с густой пищей он получает больше энергии, минералов и витаминов, необходимых для быстрого роста.

Густая пища помогает развитию жевательных и глотательных навыков, которые, в свою очередь, способствуют развитию мышц, участвующих в речевой деятельности.

Согласно исследованиям, если густая пища не была введена в рацион ребенка до 10 месяцев, позже он будет неохотно знакомиться с новыми вкусами и пробовать еду.

Как начать?

- Выберите спокойное время.
- Установите определённое время для прикорма, чтобы ребенку было легче привыкнуть к переменам.
- Если ребенок очень голоден, предложите ему густую пищу в середине обычного кормления.
- Желудок ребенка примерно в десять раз меньше вашего, поэтому начинать надо с небольших порций (соответствуют размеру формочки для льда).

- Предлагайте ребенку небольшие порции еды в течение нескольких дней, пока он к ней не привыкнет.
- Пусть ребенок сам решает, сколько прикорма съесть до того, как он к нему привыкнет. Постепенно познакомьте ребенка с новыми вкусами, меняйте консистенцию пищи.
- Замените прикормом два или три приема пищи в последующие два-три месяца.

Что делать, если ребенку не нравится прикорм?

Процесс поглощения пищи отличается от привычного ребенку сосания, ему может потребоваться время, чтобы к нему адаптироваться. Вводите прикорм постепенно, в течение нескольких дней, пока ребенок не привыкнет к нему. Если ребенок заболел, плохо себя чувствует, ему сделали прививку, отложите введение прикорма.

Какую еду можно давать детям?

Первая еда должна быть с мягким вкусом, размолотой в пюре, однородной по структуре и мягкой по консистенции, чтобы ее было проще слизать с ложки и проглотить. Не давайте ребенку ничего твердого, пока он не научится правильно глотать.

Первая еда включает в себя рис, пюре из яблока, банана, горошка, моркови, картошки, пастернака. Все это можно смешать с знакомыми по вкусу грудным молоком или смесью или разведенной остывшей кипяченой водой. Повышайте густоту пюре в течение следующего месяца или двух.

Начиная с 7 месяцев разминайте вилкой, прокручивайте в мясорубке или тонко нарежьте пищу, чтобы ребенок мог научиться жевать. Не сдавайтесь, если ребенок поначалу будет ее выплевывать!

Ни одно отдельное блюдо не способно полностью удовлетворить потребности ребенка в питательных веществах и минералах. Поэтому прикорм должен быть разнообразным. Вместе с красным мясом, птицей, кашами, фруктами, овощами и молочными продуктами ребенок получает белки, углеводы, жиры, минералы и витамины, необходимые ему для энергии, роста и развития.

К 9 месяцам ребёнок уже может есть большую часть той еды, которую едят в вашей семье.

Следите за тем, чтобы ребенок получал достаточное количество жидкости между приемами пищи. Коровье молоко нельзя использовать как основной напиток, пока ребенку не исполнится год.

Продолжайте кормить ребенка грудным молоком или смесью до года.

Какие продукты нельзя давать детям?

Дети могут есть то же, что и взрослые, но избегайте консервов и полуфабрикатов. В них обычно содержится большое количество соли. Лучше всего подходит домашняя еда, но без добавления соли, так как она может негативно повлиять на работу почек. Необходимое количество соли для ребенка – менее 1 грамма в день.

Не добавляйте сахар в еду и напитки, так как от него может развиваться кариес. Избегайте напитков, содержащих искусственные подсластители, такие как фруктовый сок и газированные напитки.

Не давайте ребенку мед в первый год жизни, в нем могут содержаться споры ботулотоксина, которые ведут к тяжелым заболеваниям.

Нельзя давать ребенку продукты, содержащие орехи (включая арахисовое масло), и аллергенные продукты, такие как моллюски. Целыми орехами можно подавиться, их не следует давать детям, пока им не исполнится пять лет.

В первой еде малыша не должно содержаться глютен, некоторые дети к ним очень чувствительны. Глютен – это белок, содержащийся в кашах на основе пшеницы, ржи, овса и ячменя. Большинство детей могут получать небольшое количество глютена, начиная с 7-8 месяцев. Более того, введение глютеносодержащей пищи в этом возрасте снижает риск развития таких болезней, как целиакия, диабет первого типа и аллергия на злаки.

Если в вашей семье есть аллергики, не давайте вашему ребенку молочные продукты и яйца, пока ему не исполнится 7 месяцев.

Дети, соблюдающие вегетарианскую диету, должны получать достаточное количество грудного молока или смеси, а также молочных продуктов.

Веганская диета не рекомендована младенцам и маленьким детям.

Почему дети отказываются от некоторых продуктов?

Открывая столько новых вкусов, неудивительно, что многие дети отказываются от одних продуктов и предпочитают им другие. Дети, которых кормят только молоком или смесью, могут отказываться от незнакомых вкусов. Может потребоваться 20 безуспешных попыток, прежде, чем они согласятся ее попробовать.

У младенцев также сохраняется выталкивающий рефлекс, они начинают выталкивать еду языком, как только она попадает им в рот. Этот рефлекс можно принять за то, что ребенку не нравится определенная пища. На самом деле, он защищает ребенка от возможности подавиться и обычно сходит на нет, как только он научится нормально глотать. Способность глотать служит индикатором того, что ребенок может передвигать еду во рту и говорит о его готовности есть густую пищу.

В 7 месяцев ребенок может начать испытывать отвращение к горьким продуктам, например, к брокколи. Если ваш ребенок чувствителен к горькой пище, это означает, что у него больше вкусовых рецепторов на языке, чем у менее чувствительных детей.

Принятие пищи с ложки и незнакомый состав пищи – это новый опыт для вашего малыша. Запаситесь терпением!

Где кормить ребенка?

Держите ребенка так, как вы обычно делаете, когда кормите его грудью или из бутылочки. Когда он сможет сидеть без поддержки, посадите его в высокий стульчик. Так он сможет социализироваться с другими членами семьи во время совместных приемов пищи. Но не забывайте пристегивать ребенка ремнями безопасности, потому что он может из выскользнуть из стула или попытаться встать. Использование детских стульчиков – частая причина детских переломов и травм черепа.

Что нужно для начала прикорма?

Вам пригодятся яркие маленькие ложки и чашки, слюнявчики, клеенка, блендер и контейнеры для еды. Когда ребенок начнет есть густую пищу, он будет пачкаться. Некоторую еду он будет обсасывать, разжевывать и бросать со стула на пол. Не переживайте из-за беспорядка, это начало формирования нормального здорового отношения к еде.

Когда ребенок научится есть сам?

С 7 месяцев начните давать ребенку небольшие кусочки фруктов, хлеба, сыра, огурцов, бананов. С их помощью ребенок научится есть сам. Только куски не должны быть очень маленькими и твердыми, чтобы ребенок не подавился.

Когда ребенок научится держать ложку, он может захотеть есть самостоятельно. Зачерпывание еды ложкой и отправление ее в рот – непростые для него задачи. Ребенку предстоит научиться серии сложных

действий: дотянуться до еды, зачерпнуть ее ложкой, наклониться, открыть рот и проглотить ее. Еда окажется на его лице, ушах, волосах. Немного практики и терпения, и ваш ребенок научится контролировать движения ложкой, и тогда еда перестанет оказываться повсюду.