

Передмова.

Чи існують діти, які хочуть їсти?

«Моя дитина не хоче їсти», — батьки дуже часто звертаються до лікарів з такою скаргою або її різновидами. Якщо взимку все здебільшого стурбовані нежиттю і кашлем, то в літній період кабінети лікарів відвідують з питаннями про харчування. Одні матері, наприклад Олена, лише злегка стурбовані цією проблемою: Моєму синові Альберто 20 червня виповнився рік. І він погано їсть. Справа в тому, що мені доводиться його розважати, щоб змусити поїсти. Але навіть при цьому він ніколи не доїдає до кінця. Я не знаю, чи варто мені турбуватися, оскільки він моторний і веселий малюк, а лікар каже, що він цілком здоровий.

Інші ж, як Марібель, близькі до розпачу:

Моїй доньці майже півроку. При народженні вона важила 2,4 кг. Зараз, в п'ять місяців, вона важить 6,400 кг. Доктор радить поступово вводити в раціон каші, фруктові пюре та т. Д. Але проблема в тому, що моя маленька відмовляється їсти тверду їжу. Я намагаюся давати їй прикорм кожен день, і якщо вона з'їдає хоча б чайну ложечку, можна вважати, що мені пощастило. Закінчується все однаково — сльозами, що мене дуже засмучує. Я не знаю, чи правильно я поступаю. Я не хочу лягтися і змушувати її їсти, та в той же час я боюся, що в іншому випадку вона взагалі нічого їсти не буде. Як ви думаєте, мені варто зробити перерву і спробувати знову? Тому що варто їй побачити ложку, як вона починає протестувати. А я відчуваю себе винною.

Хіба Марібель стало б краще, якби її доктор, як і лікар Олени, сказав їй, що дитина здорова? Діти, які погано їдять, завжди викликають занепокоєння, в основному через різницю між

очікуваннями батьків і тим, що вони дійсно їдять. Зникає воно лише тоді, коли дитина починає їсти більше або коли змінюються очікування рідних і близьких. Практично неможливо змусити дитину їсти більше (і це добре, тому що це може бути небезпечно). Мета цієї книги — допомогти читачеві знизити вимоги до дитини і привести свої очікування у відповідність з реальністю.

Ви не самотні

Виклавши лікарю свої скарги, деякі матері додають: «Я знаю, що багато мам без всяких підстав скаржаться на те ж саме, але, доктор, моя дитина дійсно нічого не їсть. Якби ви самі могли це бачити!»

Вони помиляються в двох речах. По-перше, вони думають, що їхня дитина — єдиний, хто нічого не їсть. Насправді це не так. Їх дитина навіть не той, хто їсть менше всіх. Дорогий читач, на світі існують і інші діти, які їдять менше, ніж ви. (Звідки я це знаю? Це просто теорія ймовірності. Існує одна і тільки одна дитина, яка їсть менше за всіх у світі. Може бути, його мати і не купить цю книгу, але якщо купить — можу ж я хоч раз помилитися!)

Але вони помиляються ще і в тому, що думають, ніби інші матері турбуються безпідставно. Це зовсім не так. Їх діти дійсно їдять дуже мало (бо вони потребують дуже невеликій кількості їжі, як ми пояснимо пізніше), і матері по-справжньому і щиро турбуються.

Чому це так нас зачіпає

Цілком зрозуміло, що матері переживають за здоров'я своїх дітей. Але є ще одне пояснення того, чому погане харчування

викликає навіть більше побоювань, ніж кашель або нежить. З одного боку, мати схильна вважати (або її змушують так думати), що це її вина: вона не так приготувала їжу, не вміє годувати дитину, не змогла навчити дитину є. А з іншого боку, матері схильні приймати все на свій рахунок. Ось що говорить Лаура:

Моїй доньці півтора року, і вона погано їсть. Я завжди з любов'ю готую їй їжу, але після двох ложок вона починає все випльовувати. Це мене дуже засмучує! Що мені зробити, щоб вона їла, як призначене Господом?

Ця дівчинка не тільки вибаглива, але ще і зводить всі старання своєї матері нанівець. До речі, ми не чули, щоб Господь встановлював будь-які правила щодо того, як повинна харчуватися дитина. Можливо, жінка хотіла сказати «як наказано доктором»?

Матері часто вживають усе на свій рахунок. Іноді вони говорять: «Він не їсть те, що я йому даю» або: «Він не їсть через мене», а не просто: «Він не їсть». Деякі сприймають це як ворожу дію з боку дитини: «Він відмовляється їсти, що б я не приготувала». Мама не раз говорили мені, що під час годування ховають сльози. Іноді бідна дитина залучена в надуманий емоційний конфлікт. Замість простого питання: «Ти голодний чи ні?» — починається ціла війна, і питання вже ставиться так: «Ти мене взагалі любиш?» І ось дитина вже визнана винним в тому, що він не любить свою маму, тільки тому що відмовився з'їсти ще шматочок. І нерідко він чує натяк, а то і пряма заява: «Мамочка не буде тебе любити, якщо ти не будеш їсти».

Чому їх це зачіпає сильніше

Всі члени сім'ї, а матері — особливо, дуже переживають з приводу проблем з годуванням дитини. Вони по-справжньому

страждають. Одна з них якось написала мені: «Це просто кошмар — боятися кожного сніданку-обіду-вечері».

Якщо вже мати боїться, що і говорити про дитину. Як би важко вам не було, пам'ятаєте, що ваша дитина переживає ще більше. Ні, він не намагається маніпулювати вами або боротися з вами, він не кидає вам виклик і не піднімає бунт. Він просто наляканий.

Я дуже переживаю за сина (йому рік і три), тому що він не хоче їсти. Він просто набирає їжу в рот, але через хвилину випльовує. Він плаче весь час годування і заспокоюється лише тоді, коли я припиняю його годувати.

У матері завжди є шлях до відступу, можливість заспокоїтися і є надія. Ви можете хвилюватися через те, що дитина не їсть, боятися, що він захворіє, переживати, коли сім'я і друзі твердять: «Він повинен більше їсти», — ніби ви відмовляєтеся годувати його. Ви відчуваєте себе відкинутими, коли дитина відмовляється їсти приготовану з любов'ю їжу, а коли він плаче, відчуваєте свою вину, вважаючи, що заподіяли йому шкоди. Проте правда і те, що ви доросла людина, у вас є здоровий глузд, освіту і досвід. Ви можете покласти на любов і підтримку близьких, які швидше за все будуть на вашому боці в цьому конфлікті. Зараз ваш світ зосереджений на вирощуванні дитини, але він більше. У вас є минуле і майбутнє, можливо, і кар'єра. У вас є своє пояснення того, що відбувається, вірне воно чи ні. Ви знаєте, навіщо змушуєте дитину їсти (навіть якщо в даний момент ви спантеличені його відмовами), і в хвилини найглибшого відчаю ви говорите собі: «Це для його ж блага». Вам є на що сподіватися, так як ви знаєте, що старші діти їдять самі і що період, коли дитину годуєте ви, закінчиться через пару років.

А що є у дитини? Яке у нього минуле, майбутнє, освіту, друзі, раціональне пояснення того, що відбувається, які надії? У вашої дитини є тільки ви.

Для дитини мати — це весь світ. Вона для нього безпека, любов, тепло і харчування. У неї на руках він спокійний, але як тільки вона йде, він гірко плаче. Зіткнувшись з будь-якою необхідністю щось отримати, з будь-якою складністю, він може тільки заплакати, а мати — миттєво відгукнутися і все залагодити.

Але ось все змінюється. Дитина плаче, тому що об'ївся, але замість того щоб бути, як завжди, на його боці, мати намагається змусити його з'їсти ще більше. Ситуація продовжує погіршуватися: її м'яка наполегливість незабаром змінюється бурчанням, настирливими проханнями і погрозами. Дитина не може зрозуміти причину цього. Він уявлення не має про те, що він з'їв менше, ніж сказано в книзі, або менше, ніж рекомендовано лікарем, або менше, ніж сусідський дитина. Він не чув про кальцій, залізо або вітамінах. Він не може зрозуміти, що ви вважаєте, ніби це для його ж блага. Він знає лише те, що у нього болить живіт через занадто велику кількість їжі і що їжа продовжує прибувати. Для нього поведінка матері незбагненно, як якщо б вона нашльопала його або залишила голим на балконі.

Багато дітей проводять часом до шести годин в день за «їжею», а точніше — в боротьбі з матір'ю біля тарілки з їжею. А чому це відбувається, вони не розуміють. Вони не знають, як довго це триватиме (за їхніми уявленнями, це триває вічність). І пояснити щось їм нікому. Людину, яку вони люблять більше за всіх на світі, та, кому вони довіряють, схоже, налаштований проти них. Весь їх світ валиться.

Теоретичні основи

У багатьох книгах і журнальних статтях обговорювалася тема дітей, які, як здається, не хочуть їсти. Сусіди, родичі та друзі

також швидкі на поради. Їх точки зору часто не збігаються, а іноді навіть суперечать один одному. Відмінності ці частково зумовлені тим, як сам любитель давати поради відповідає для себе (не обов'язково вголос) на два фундаментальних питання:

1. Чи достатньо їсть дитина або вона повинна з'їдати більше?
2. Чи є дитина жертвою або причиною ситуації, що склалася?

Ті люди, які вважають, що «погані їдці» повинні з'їдати більше, бачать кілька причин такого становища речей і пропонують кілька варіантів вирішення проблеми.

1. Дисципліна. Вина лежить на батьках, які зіпсували дитини, піддавшись його капризам і дозволивши йому правити балом.

2. Маркетинг. Дитина не їсть, тому що батьки не вміють «продавати» продукт. Вони повинні годувати дитину в тихій і спокійній обстановці, з красиво оформленого дитячого посуду.

3. Творчість. Дітям не подобається одноманітність. Ви повинні урізноманітнити смак і характер продуктів, при цьому красиво оформляючи страви: зробіть мишку з відвареного рису з вухами з шинки або обличчя клоуна з картопляного пюре, паприки і оливок.

4. Фізіотерапія. Ви повинні масажувати дитині щоки. Кожен день, з народження. Це стимулює і зміцнює м'язи щелепи.

5. Політика невтручання. Дитина відмовляється їсти, демонструючи тим самим свій опозиційний настрій по відношенню до того, хто змушує його їсти. Як тільки ви перестанете на нього тиснути, він буде їсти більше.

Я не поділяю ні одну з цих точок зору. Моя теорія має деяку схожість з політикою невтручання, однак є і одна принципова відмінність. Я не вважаю, що дитина почне їсти більше, коли ви перестанете її змушувати, оскільки я не вважаю, що дитині потрібно більше їжі. Дійсно, діти можуть почати з'їдати трохи більше, якщо їх не примушувати, і я спостерігав кількох дітей, які різко набирали вагу в подібній ситуації, але прибавка була невелика — 100-200 грамів, і тривало це всього пару днів. Мене

Зміст

Передмова. Чи існують діти, які хочуть їсти?	4
Ви не самотні	5
Чому це так нас зачіпає	5
Чому їх це зачіпає сильніше	6
Теоретичні основи	8
Частина I. ПРИЧИНИ	12
Розділ 1. З чого все починається	12
Для чого ми їмо?	12
Навіщо їдять діти?	13
Їсти, щоб жити, або жити, щоб їсти?	15
Чому діти не хочуть їсти овочі	16
Багато дітей перестають нормально їсти в рік	18
А ще є діти, які «не вкладаються в графік»	22
Що таке графіки збільшення маси тіла і для чого вони потрібні?	23
Зростання дитини при грудному вигодовуванні	26
У всіх дітей різні темпи зростання	28
Переїдання до добра не доведе	30
Три лінії оборони	31
Проблема алергії	35
Він правда нічого не їсть?	39
Розділ 2. Ваша дитина знає, що йому потрібно	44
Грудне вигодовування на вимогу: чому не потрібен режим годувань	45
Тверда їжа – теж на вимогу	48
А не наїсться він шоколаду?	49
Розділ 3. Чого не можна робити під час їжі	50
Терпіння?	51

Нічні рейди	52
Ох вже ці порівняння!	52
Підкуп	53
Засоби, що підвищують апетит	55
Від першого лица	59
Глава 4. Керівництва по харчуванню	61
Рекомендації Європейського товариства дитячої гастроентерології та харчування (ESPGAN)	61
Рекомендації Американської академії педіатрії	64
Рекомендації ВООЗ і ЮНІСЕФ	66
Наукова фантастика і вигодовування дитини	66
Частина II. Що робити, якщо ваша дитина не їсть	73
Розділ 5. Експеримент, який змінить ваше життя	73
Кілька важливих зауважень	76
Ваги	76
Що значить «не змушувати»	77
Як не примушувати дитину їсти	77
Дев'ятимісячний малюк і банан в масштабі	80
Куди ж поміститься цей банан?	80
І це правда працює?	81
Частина III. ЯК УНИКНУТИ ПРОБЛЕМ З САМОГО ПОЧАТКУ ..	84
Розділ 6. Годування груддю без конфліктів	84
Проста порада	84
Довіряйте своїй дитині	85
Годуйте дитину за вимогою	85
Криза трьох місяців	87
Що можна зробити, щоб у мене було більше молока?	90
Чому дитина не бере пляшечку	95
Чому дитина не хоче іншої їжі	96
Розділ 7. Годування з пляшечки без конфліктів	98
Пляшечки теж даються на вимогу	98

Чому дитина не випиває всю пляшку?.....	99
Розділ 8. Тверда їжа: делікатна тема.....	100
Деякі важливі моменти.....	101
Корисні (але не менш важливі) підказки.....	107
З чого починати прикорм?.....	107
Якщо дитина нічого не хоче пробувати?	109
Не потрібно робити з їжі пюре.....	110
Не потрібно готувати спеціальні страви.....	112
Якщо мама повинна вийти на роботу.....	113
Міфи про годування дітей.....	115
Давайте розглянемо реальний випадок:	116
Розділ 9. Що можуть зробити працівники охорони здоров'я	122
.....
Зважування.....	122
Введення в раціон твердої їжі	127
Слідкуйте за мовою.....	128
Частина IV. ЧАСТІ ПИТАННЯ.....	131
Що якщо він дійсно не їсть?	131
Потрібно відлучати дитину від грудей, щоб вона їла?.....	133
А якщо у дитини анорексія?.....	134
А якщо у дитини дитяча анорексія?	134
А у нього шлунок не всохне?.....	137
Якщо він просто так повертає увагу?.....	138
Чи потрібна їй вода, сік або чай?.....	140
Чому він так багато зригує?	142
Це кошмар; я не насолоджуюсь материнством, як інші жінки, тому що я дуже переживаю. Скільки це буде тривати?	142
А раптом йому буде не вистачати будь-яких поживних речовин?.....	144
Чому вона не пробує нове?.....	144
Хіба вони не повинні звикати їсти все?	145

Якщо моя дитина народився маловагим?	146
Чи потрібно годувати дитину за розкладом?	147
Перекушувати між прийомами їжі — погано?	148
Скільки часу дитина може обходитися без годування?.....	149
Чи потрібно робити перерву між годівлею і купанням?	150
Чому в школі він їсть, а вдома не хоче?	150
Хіба можна залишати погану поведінку без покарання?.....	153
Чому моя дитина їсть менше, ніж дитина сусідки?	154
Чому вона більше не їсть те, що любила раніше?.....	155
Коли вона навчиться їсти самостійно?	155
Скільки калорій потрібно моїй дитині?.....	157
Додаток	160
Трохи історії.....	160
З'їдять діти все це? Спірне питання.....	169
Епілог	175
А якби нас примушували їсти?	175
Харчової патруль.....	175
Примітки	183