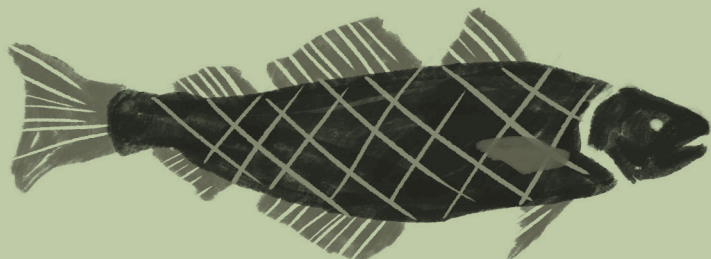


Предисловие	6
0–4 месяца	12
Грудное вскармливание — так естественно и так сложно	14
Бутылочное кормление — спасение многих детских жизней	25
Что содержится в грудном молоке и его заменителях?	27
О коликах, аллергии, изжоге и кишечной флоре	33
Резюме. 0–4 месяца	41
Лечим аллергию	42
4–6 месяцев	48
Преимущества раннего приучения к разнообразной пище	50
Первые вкусовые сенсации	52
Аллергия. Разнообразное меню в раннем возрасте — лучшая защита	67
Глютен. Результаты последних исследований подтверждают: у вас есть время	70
Резюме. 4–6 месяцев	75
Целиакия	76
6–12 месяцев	88
Делать правильно с самого начала	90
Первая еда. Тошнота — это нормально	96
От кормления — к обеду со всей семьей	103
Витамины и минералы. Теперь ребенку нужно железо	106
Детское питание. Хотят ли добра вашему ребенку производители?	114
Грудное кормление, заменители и каши	125
Желудок — там сейчас происходит самое интересное	125
Когда нет аппетита	128
Резюме. 6–12 месяцев	129
Пища на основе натуральных продуктов — путь к здоровью	130
Качество пищи важнее, чем ее количество	132
Сахар в крови — удобрение для растущего организма?	142

12–24 месяца	146
Ловите момент до наступления неophobia	150
Обеденный стол — самое веселое место в доме	155
Еще раз о питательности	160
Маленький проказник становится разборчив	167
Резюме. 12–24 месяца	169
Сахар	170
Сколько сахара мы едим	177
Несколько полезных советов	181
Слово «нет» — когда ситуация вынуждает	190
От 2 до 5 лет	196
Как заставить ребенка не только есть, но и полюбить пастернак	198
Несколько полезных трюков	204
Изучайте продукты всеми органами чувств	220
Витамины и питательные вещества с 2-летнего возраста	223
Когда приходится нелегко	225
Резюме. От 2 до 5 лет	227
Препятствия и сложности	228
Когда ребенок хочет, но не может есть	232
Главный совет: обращайтесь за помощью	239
Беременность	240
Дайте ему возможность наслаждаться вкусами	242
Лишний вес и диабет представляют опасность как для матери, так и для плода	245
Кишечная флора матери — хороший старт в жизни	256
Резюме. Беременность	263
Предметный указатель	264
Указатель рецептов	268
Авторская благодарность	270



Предисловие



Детское меню

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Печеная свекла с козьим сыром,
грецкими орехами, приправленная тимьяном
и бальзамическим уксусом

*

Креветки, маринованные с розовым перцем
и грейпфрутом, на молодых листьях полевого
салата

*

Рулеты из лосося с икрой, укропом,
приправленные лимонным соком

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Восточный палак панир

*

Тушеные спинки трески с фенхелевым соусом,
молодым миндальным картофелем и вареными
овощами первого урожая со сливочным маслом

*

Тушеные бедра цыпленка с лимоном
и шалфеем, печеными корнеплодами
и лисичками

ДЕСЕРТ

Вегетарианский шоколадный мусс с черникой,
выращенной в экологических условиях

*

Фруктовый салат с лаймовыми сливками и чили

Начнем с главного: никакой специальной детской еды не существует. Дети питаются тем же, чем и нормальные взрослые люди. К примеру, японские малыши любят ферментированные соевые бобы и лососевое филе на завтрак, а маленькие инуиты едят китовый жир и рыбы глаза. Дети саамов как ни в чем не бывало жуют весной еловые шишки, в то время как в других частях Света их одногодки предпочитают кто личинки, кто кузнечиков, кто улиток и термитов. Как будто это и есть самая естественная еда для их возраста!

Собственно, здесь нечему удивляться. Человек всеяден, и питается тем, к чему привык и что имеется в окружающей среде. Вкус же во многом обусловлен особенностями культуры — истина, которую мы, жители Запада, забываем, воображая, будто наши малыши рождаются с какими-то особенными гастрономическими предпочтениями, изменить которые очень трудно.

Нам кажется естественным, что дети любят булки и печенье, лимонад и конфеты, мороженое и чипсы, но ни в коем случае не брокколи или бобы. Поинтересуйтесь детским меню в шведских ресторанах — везде обнаружите одно и то же: спагетти с мясным соусом, фрикадельки с картофельным пюре, блинчики, гамбургеры и пиццу.

Предел наших желаний — «оздоровительный курс» на основе зефира, кексов и румяных тостов, покрытых толстым слоем Nutella. Но с каждым днем все очевиднее, что наш организм не рассчитан на потребление современных лакомств в чрезмерных дозах. Достаточно посмотреть на жителей США — страны, где было изобретено многое из того, что сегодня так любят наши дети, — чтобы понять, к чему приводит это пагубное увлечение. В этом плане за океаном настоящий кризис, но и в Швеции наблюдается взрывной рост случаев ожирения и просто людей с избыточным весом.

Все больше детей с аллергией и заболеваниями желудка. Ученые полагают, что рост числа психических и психоневрологических диагнозов также отчасти обусловлен чрезмерной популярностью процессированных продуктов¹, жирной пищи и сладостей.

Напрашивается вывод: пришло время изменить наши представления о том, что рекомендовано есть детям, а что нет. Цель нашей

¹ Процессированные продукты — продукты, подвергшиеся значительной промышленной обработке.

«Большой книги о еде и детях» — доказать как можно большему числу читателей, что дети тоже способны наслаждаться хорошо приготовленной, богатой витаминами и полезной для здоровья пищей. Такой едой, которая наполняет энергией каждую клеточку нашего тела, так что дружественные микробы в кишечнике буквально прыгают от радости.

Не боясь прослыть ретроградами, напомним вам о тех временах, когда считалось естественным, что взрослые и дети едят одно и то же. Ваша прабабушка брала кусок со своей тарелки, пережевывала его до состояния пюреобразной кашицы и давала своим детям, прививая им вкус к обычной пище. В те времена малыши до полугода успевали перепробовать все, от картошки до сельди и яиц. Далее шли такие деликатесы, как колбаса, свиные ножки или сюрстрёмминг¹. Таким образом, дети с самого начала приучались практически ко всем видам взрослой пищи.

Оставим сюрстрёмминг, так и быть. Но в остальном мы только выиграем, не потеряв ничего, если пойдем по стопам прабабушек. Однако противостоять промышленному лобби (вы ведь знаете, что ребенок рискует недополучить питательных веществ, если не будет есть порошковую кашу) и советам многочисленных знатоков и доброжелателей («Ты с ума сошла? Этот кусочек брокколи застрянет у Калле в горле!») можно, лишь как следует вооружившись знаниями.

Они понадобятся нам и для того, чтобы поддерживать ребенка в дальнейшем развитии вкусовых привычек. Важно помнить, что в первые годы жизни моторика мышц рта имеет возрастные особенности. К примеру, если вам известно, что грудные дети могут двигать языком только вперед и назад, вам не придет в голову, что малыш выплевывает пюре потому, что оно ему не нравится. Ему просто не остается ничего другого. При этом то же знание особенностей возрастной моторики позволит нам с ранних лет давать ребенку кусочки плотной пищи, не боясь, что те застрянут у него в горле.

В первые годы жизни важно тренировать вкусовые и консистентные ощущения. Вкусовой тренинг — хорошая основа тому, что будет происходить в дальнейшем. Где-то в 2 года или чуть раньше дети начинают проявлять заложенную природой разборчивость к пище.

¹ Сюрстрёмминг — консервированная квашеная сельдь. Шведское национальное блюдо.

Ученые называют это неофобией. Если до этого времени вы успели приучить ребенка к правильной еде, шансы на то, что он будет есть шпинат каждый день, возрастут.

Все возникающие за обеденным столом конфликты вы должны встречать во всеоружии. Быть родителем иногда означает плыть против ветра. Представьте, что вы приготовили его любимое блюдо и собираетесь насладиться обедом в тишине и покое, как вдруг маленький сорванец дает вам знать, что в жизни не ел ничего более отвратительного.

Что вы будете делать в таком случае? Глубоко вздохнете и улыбнетесь: «Хорошо, а что мой зайчик хотел бы вместо этого?» Или ударите кулаком по столу и пригрозите, что в следующий раз сорванец будет готовить себе сам, если немедленно не подберет все до единой крошки? Ни та, ни другая стратегия в долгосрочной перспективе не дадут удовлетворительных результатов, поэтому мы предложим вам нечто другое.

Тут нам, конечно, не обойти вниманием проблему сахара. Где-то в 3 года от роду сладкое хлынет в жизнь ребенка потоком. Каждые выходные — пир. По понедельникам приходит бабушка — как не угостить его сладкими булочками? А по четвергам у приятеля подают мороженое на десерт. Так легко соблазниться розоватым сиянием сладкой ваты, но потом вы вдруг оказываетесь в кабинете школьной медсестры, и та, озабоченно хмурия лоб, объявляет, что у ребенка явный избыток в весе. Эта книга поможет вам превратить каждый день в праздник, не злоупотребляя сладким.

То, что мы предлагаем вам, — компот из практических советов и последних открытий науки в том, что касается еды и детей. Мы поделимся с вами самыми свежими сведениями, не успевшими проникнуть ни в школьные врачебные кабинеты, ни в детские поликлиники. Тем более что нашу книгу читали и одобрили множество специалистов, среди которых и ученые, и врачи, и медсестры Центра детского здоровья¹, и логопеды, и диетологи.

Наконец, мы хотим обратиться ко всем папам или партнерам, которые никогда не были и не будут беременны и в принципе не

¹ Центр детского здоровья (швед. Barnvårdscentral, или BVC) — специальная клиника в Швеции, амбулаторно занимающаяся здоровьем новорожденных и малолетних детей.

могут кормить грудью. В некоторых главах книги, — прежде всего тех, которые посвящены беременности и грудному вскармливанию, — мы обращаемся исключительно к мамам. Выражения вроде «когда вы кормите грудью» следует читать как «когда ваша спутница (супруга, партнерша) кормит грудью» или же представлять себя кормящим на месте вашей спутницы (супруги, партнерши). Когда мы писали книгу, безличные формулировки показались нам слишком тоскливыми и официальными, поэтому мы решили обращаться к читателю напрямую, то есть во втором лице.

То же относится и к мамам. Авторы просят их с пониманием относиться к выражениям вроде «когда вы поддерживаете свою беременную партнершу». Можете последовать совету из предыдущего абзаца и мысленно поставить себя на место своей второй половинки.

Ну, довольно болтовни, пора приниматься за шпинат!

Мы хотели сказать «за дело», поскольку шпинат — не совсем тот продукт, который показан к активному употреблению детям в первый год жизни. Поэтому начнем-ка лучше с материнского молока и его искусственных заменителей. Если же вы беременны и до родов еще есть время, рекомендуем сразу перейти к последней главе книги.

Желаем вам приятного чтения!

Анн Фернхольм и Кайса Ламм



0-4

месяца



Процесс кормления грудью для одних с самого начала протекает легко и естественно, как танец, в то время как для других по энергозатратности равносителен восхождению на Эверест. В следующей главе вы научитесь запускать процесс грудного вскармливания и решать некоторые другие проблемы, связанные с питанием. Кроме того, узнаете кое-что о коликах, аллергии, кишечной флоре младенцев, грудном молоке и о том, в каком направлении эволюционировали его заменители в последние годы, чтобы стать еще лучше, чем раньше.

Знаете ли вы, к примеру, что в современные заменители грудного молока добавляют пищевые волокна¹?

¹ Пищевые волокна, они же клетчатка, — вещества, не перевариваемые пищеварительными ферментами человека, но перерабатываемые полезными бактериями в кишечнике.

«Можно ли считать случайностью, что в шведском языке слово “рожать” означает в то же время “давать пищу”?¹ Накормить и произвести на свет — два способа дать человеку жизнь.

С другой стороны, в шведском языке глагол “питать” означает в то же время “приближаться к кому- или чему-либо”². Случайное совпадение? Но ведь невозможно дать пищу, не приблизившись. С другой стороны, желание накормить возникает лишь по отношению к тому, кто нам близок».

(Ханне Чёллер, газета «Дагенс Нюхетер» от 8 августа 2012)

Быть может, новорожденная кроха спит у вас на коленях, пока вы читаете эти строки. Или вы только размышляете о том, каким станет для вас мир, когда в него войдет ваш ребенок.

Последнее предугадать трудно. Иногда появление ребенка не нарушает общего течения жизни. Если вам посчастливится иметь малыша-соню, вы сможете и дальше так же спокойно попивать свой кофе или в тишине предаваться излюбленным занятиям всех новоиспеченных родителей — стирке и опорожнению горшка.

Но для некоторых появление нового члена семьи оборачивается катастрофой. Роды могут быть такими, что самым правильным, кажется, было бы принять таблетку забвения. При этом спите вы так мало, что невольно задаетесь вопросом, сойдете ли с ума уже к обеду или удастся продержаться до вечернего кофе.

Что и говорить, по отношению к новоиспеченным родителям судьба бывает несправедлива. Главная цель этой главы — помочь вам понять, отчего возникают проблемы с грудным вскармливанием и почему ребенок все время кричит. Вы узнаете некоторые интересные факты, в том числе и о составе грудного молока. К этому мы еще вернемся. А сейчас поговорим о том, что должен представлять собой самый первый в жизни человека прием пищи.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ — так естественно и так сложно

Женщины испокон веков кормили грудью, поэтому так легко поверить, что все наладится само собой. Для особенно везучих детей и мам так оно и есть. Младенец ищет грудь, следуя врожденному

¹ Действительно, слова «рожать» и «кормить» в шведском языке произносятся и пишутся одинаково — *föda*.

² И то и другое по-шведски *nära*.

рефлексу. Положите малыша маме на живот, и через двадцать минут, самое большее через час, он поползет к еде. Почти невероятно, что новорожденный малыш может передвигаться таким образом, но это так. Хотя он наверняка не будет против, если в первый раз вы сможете ему добраться до цели, — роды и ему дались нелегко. Можете проверить его поисковый рефлекс, проведя пальцем от щеки к уголку рта. Ребенок повернет голову в эту сторону.

Когда ребенок наконец добирается до груди, срабатывает другой рефлекс — сосательный. Уже в чреве матери малыш всасывает и проглатывает довольно большое количество околоплодных вод. А некоторые новорожденные имеют привычку сосать большой палец. Особенно усердные в такого рода упражнениях с самого начала обращаются с материнской грудью настолько мастерски, будто в жизни не делали ничего другого.

«Кожа к коже» — стимулирует грудное вскармливание

Как только малыш родится, акушерки обычно кладут его на голый живот матери. Это успокаивает ребенка и внушает ему чувство защищенности после родового стресса. Но, кроме того, как показали научные исследования, способствует грудному вскармливанию. Младенцы, имевшие после родов телесный контакт с матерью, легче приучаются к груди. Многие из них остаются на грудном вскармливании до 4-месячного возраста и дольше.

Вы можете практиковать вскармливание «кожа к коже» и по возвращении из роддома. Завернитесь вместе с ребенком с мягкой сорочку и дайте ему почувствовать тепло и запах вашего тела. В промежутках между кормлениями нечто подобное не возбраняется делать папам или партнерам. Телесный контакт способствует благоприятным гормональным всплескам, это относится как к взрослым, так и к детям.

И мы, чьи дети давно выросли, подтверждаем с полной уверенностью: «Инстаграм» и «Фейсбук» никуда не денутся, а вот другой возможности ощутить тепло своего новорожденного малыша не представится.



При этом у значительного количества детей не все протекает так гладко, и родителям приходится решить немало проблем, прежде чем запустится процесс естественного вскармливания. Иногда, по тем или иным причинам, ребенок не может как следует захватить губами сосок и просто жует его, не добираясь до молока. В этом случае самым правильным будет просто забрать у него «пустышку» и проследить, чтобы он взял грудь как следует. (Здесь мы поднимаем вверх указательный палец, призывая читателей быть особенно внимательными, — это важно!) Новоиспеченные родители, вероятно, совсем не задумываются об этом, но достаточно, чтобы младенец один раз неправильно захватил сосок, — и кормление станет болезненным. На сосках появятся ранки, и счастливейшие моменты в жизни матери обернутся мучительной процедурой. По крайней мере, до тех пор, пока соски не заживут, — а это произойдет, как только ребенок начнет сосать правильно. Кроме того, когда младенец хватается поверхностью соска, как рыба воздух, он не получает достаточно молока.

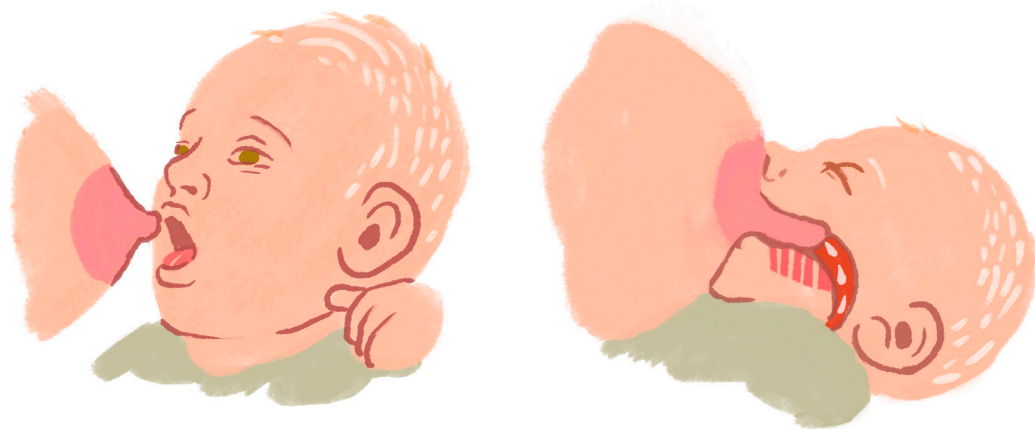
У женщин, которые во время кормления сидят развалившись или чересчур напрягаются, нередко болит спина и затекают руки. Но если вы все делаете правильно, будете кормить с удовольствием изо дня в день на протяжении многих месяцев. Поэтому имеет смысл вникнуть в суть дела с самого начала. А начнем мы с главного: как помочь ребенку правильно взять грудь.

Сосать правильно — «альфа» и «омега» грудного вскармливания

Вы видите на картинке, как выглядит правильное грудное вскармливание. По-хорошему, вся нижняя половина ареолы и большая часть верхней должны находиться во рту младенца. За время беременности ваши ареолы, скорее всего, увеличились. Поэтому трудно представить себе, как такой маленький рот сможет вместить в себя такую массу плоти. Тем не менее, сможет. Возможности младенцев вообще поражают воображение.

Итак, для начала вам следует правильно сесть. Со временем, когда вы и ребенок приспособитесь, кормить можно будет в любом положении, даже на ходу. Хотя большинство почему-то предпочитает делать это сидя.

Устройтесь поудобнее. Подложите подушки, чтобы было легче удерживать ребенка на уровне груди. Советуем также подложить подушки и под руки — это позволит вам расслабиться.



Следующий шаг — правильная поза ребенка. Чтобы малыш не вертел головой, нужно его тело целиком, включая ноги, развернуть к телу матери. Вне зависимости от того, сидит она или лежит.

Теперь самое сложное — заставить взять в рот большую часть ареолы, потому что для этого ребенок должен широко открыть рот. Проведите нижней стороной соска по его верхней губе и ждите. Почувявший червячка птенец непременно раскроет клюв.

Далее, чтобы заглотить сосок, он должен сделать движение нижней челюстью, а потом уже верхней. Примерно так, как вы сами от души кусаете навороченный гамбургер с множеством начинок.

Затем приблизьте ребенка к себе, чтобы он мог хорошо захватить ареолу и начать есть. Кончик соска должен проникнуть в рот достаточно глубоко, чтобы молоко попадало непосредственно в горло. При этом малыш, что называется, «зароется» носом в грудь. Со стороны можно будет подумать, что ему нечем дышать, но это не так. Приглядевшись, вы убедитесь, что воздуха он получает достаточно.

Если нос и щека ребенка мешают вам определить, насколько основательно он взял грудь, попытайтесь увидеть, поместилась ли в рот большая часть ареолы, — почти вся его нижняя половина и в значительной степени верхняя. При правильном захвате верхняя и нижняя губа «обнимают» ареолу, и ребенок потягивает молоко спокойно, вы можете даже услышать, как он глотает. Время от времени малыш будет делать паузы, чтобы молоко поступало в желудок равномерной струйкой.

Если ребенок снова жуёт сосок — начните сначала. Сделайте это, как только заметите, что он сосет без перерывов на глотки и втягивает губы внутрь. Если же малыш не хочет выпускать сосок изо рта, осторожно помогите ему, просунув кончик пальца в уголок рта.

Возможно, вам потребуется не одна и не две попытки, прежде чем малыш правильно возьмет грудь. Не сдавайтесь. Помните: один неверный захват — и на соске появятся ранки. А значит, следующее кормление причинит вам боль.

Есть проблемы — немедленно обращайтесь за помощью

С грудным вскармливанием, как уже говорилось, не все так просто. Боль первые несколько раз можно считать нормой, но если она не стихает, пора бить тревогу.

Это распространяется и на тех, кто уже имеет опыт кормления грудью. Как бывалая мамаша, вы проделаете свою часть работы и с закрытыми глазами, но младенец-то новичок, и ему может потребоваться помощь. Заметим, что некоторым детям этот способ кормления не подходит в силу анатомических особенностей. Мы имеем в виду тех, кто от рождения имеет слишком короткую губную или языковую уздечку. Но о них чуть позже.

Разумеется, вы можете обратиться за помощью в Центр детского здоровья, но не только. В Интернете вы найдете массу сайтов о грудном вскармливании. С 1973 года действует Центр помощи кормящим матерям¹, который немедленно окажет поддержку и даст нужный совет. На канадском сайте «International Breastfeeding Centre»² вы найдете много полезных фильмов, которые упростят понимание того, как должен выглядеть процесс в целом. Если же вы читаете эту книгу, будучи беременной, сделайте одолжение, посмотрите эти фильмы прямо сейчас. Вы легче справитесь с возможными трудностями, если встретите их во всеоружии.

¹ Имеется в виду клиника «Amnindshjälpen» в Стокгольме.

² «Международный центр грудного вскармливания» (англ.).