

ШКОЛА МОЛОДОЙ МАМЫ



Где бесплатно оздоровиться во время беременности? Как подготовиться к успешным родам? Об этом и многом другом расскажет в нашем спецпроекте «Школа молодой мамы» корреспондент «Сегодня» **Елена Токарчук**. Прошлым летом она впервые стала мамой и готова поделиться своими открытиями и наблюдениями.



ПРИКОРМ — ДЕЛО ТОНКОЕ

У такого нехитрого вроде бы дела, как прикорм, есть масса правил, и если их не соблюдать, можно нарваться на серьезные проблемы со здоровьем. И не только детским, но и маминым. Например, мамы, увлекающиеся прикормом (вернее — перекормом), могут запросто заработать мастит. Ведь сытая детка будет с меньшим энтузиазмом сосать молоко, оно будет застаиваться, а дальше логика понятна. В общем, без советов профессионала тут не обойтись. И

Антиправила ■ Как ошибаются мамы, решившие начать прикорм

за ними накануне исполнения дочке шести месяцев я обратилась к Анне Шевелевой, педиатру клиники RCLIN, автору блога «Мама-педиатр».

ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ

НАШ ЭКСПЕРТ

Анна Шевелева
педиатр



ТОРОПИТЬСЯ. Как только малышке исполнилось 4 месяца, бабушки ненавязчиво стали вспоминать о том, как уже давали своим детям в этом возрасте «и тертую морковочку, и яблочную пюрешечку». К счастью, воспоминания не переросли в настоячивые советы, и мне не пришлось им показывать сайт ВОЗ, где написано: прикорм нужно вводить с 6 месяцев. Причем правило это касается всех деток. «Несколько десятилетий назад деткам-искусственникам на самом деле рано вводили прикорм: наших бабушек и мам учили давать по капельке сока в день ребенку месячного возраста, а яблочное пюре вводить с 3 месяцев, — комментирует Анна Шевелева. — Объяснялось это несовершенством искусственных смесей того времени (часто это было разведение коровьего молока на крупяном отваре или цельное коровье молоко), которое надо было компенсировать. Но современные молочные смеси максимально адаптированы по составу к грудному молоку, содержат нужные витамины и микроэлементы, поэтому потребность в раннем введении прикорма отпадает. К тому же исследования показывают, что оно дает слишком большую нагрузку на незрелую пищеварительную систему ребенка, приводя в будущем к хроническим заболеваниям. У большинства деток она готова к приему новой пищи только к 6-му месяцу жизни. Все дети разные, поэтому интервал начала введения прикорма может составлять от 4 до 8 месяцев жизни. Но вопрос о более раннем введении прикорма должен решать педиатр».

ГНАТЬСЯ ЗА РАЗНООБРАЗИЕМ. «Давайте малышке овощной бульончик. Смешайте

кабачки с цветной капустой — ей же скучно будет есть что-то одно. Добавляйте к овощам лучок — он придаст сладость», — напутствовала меня участковый педиатр. Но она забыла сказать, что делать это все нужно не на первых порах. Пищеварительной системе ребенка нужно дать привыкнуть к новой еде. «Для здоровья малыша в день нужно вводить не более 1 нового продукта, — советует Анна Шевелева. — И не больше 1 ч. л. в день. После чего докармливаем грудью или смесью. В течение дня наблюдаем за реакцией ребенка. Если нет колик, высыпаний на коже — увеличиваем количество этого продукта на следующий день на 1—2 ч. л. В идеале новый продукт вводится в течение 3—5 дней, за это время можно убедиться, что ребенок его хорошо переносит. Если негативной реакции нет, продукты можно комбинировать: делать овощной суп или пюре из нескольких овощей и фруктов. Если же на какой-то продукт проявилась аллергия, его нужно отменить, и пока она не пройдет, новых продуктов вводить не нужно».

ПЕРЕКАРМЛИВАТЬ. Избыток веса чреват в дальнейшем нарушениями обмена веществ, склонностью к аллергическим реакциям и другими проблемами со здоровьем. «Объем питания для детей 2-го полугодия жизни рассчитывается как 1/8—1/9 от массы тела (около 1 л или немного больше). Малышам во 2-м полугодии рекомендуется 5-разовое питание, объем еды на 1 кормление — около 200 мл (по нашим нормам), по рекомендациям ВОЗ — около 150 мл прикорма на кормление (но после этого ребенок еще получает грудное молоко + часто в этом возрасте бывает, что мама кормит ребенка грудью ночью), — говорит Анна Шевелева.



КАК ПРАВИЛЬНО СОСТАВЛЯТЬ РАЦИОН

С 6 МЕСЯЦЕВ

ОВОЩНОЕ ПЮРЕ. Идеально подходит однокомпонентное пюре из кабачка или картофеля. Можно добавить немного овощного отвара, несколько капель нерафинированного растительного масла. Расширить ассортимент можно за счет морковки, тыквы, цветной и белокочанной капусты. Важно, чтобы овощи были сезонными или замороженными в сезон. **ФРУКТОВОЕ/ЯГОДНОЕ ПЮРЕ.** Его даем после ввода овощного, потому что фрукты или ягоды сладкие и после фруктового прикорма ребенок может неохотно есть овощной. Идеальный вариант для первого фруктового пюре — из яблочных зеленых сортов. Замороженные ягоды, овощи и фрукты (не экзотические) можно использовать.

пользовать. Важно, чтобы они были заготовлены в середине сезона и выращены без стимуляции и «химии».

КАШИ. Начинать с них нужно, если ребенок плохо набирает вес. Для первого прикорма рекомендуются только безглютеновые каши (гречневая, рисовая, кукурузная): они более щадящие для кишечника. Готовятся без коровьего молока — его можно добавлять в 9—12 месяцев (имеется в виду «половинное» молоко — когда соотношение воды и молока 1:1). Можно добавить в кашу грудное молоко или смесь, которую обычно ест ребенок. **МЯСО.** Его можно вводить через 3—4 недели после овощей и каш. Лучше всего подходит мясо кролика или индейки (мнее аллергенно).

С 7 МЕСЯЦЕВ

СОКИ. Их стоит вводить после того, как малыш начал есть основные блюда прикорма. Сок разводится кипяченой водой в соотношении 1:1 и дается, начиная с 1 ч. л. Постепенно количество увеличивается до 50 мл до 12 месяцев и до 100 мл в 2 года. Давайте малышам первого года жизни соки из одного вида фруктов.

8—12 МЕСЯЦЕВ

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. Их должно быть не больше 50 мл в сутки.

С 12 МЕСЯЦЕВ

РЫБА. Вводим постепенно вместо мясного прикорма 1—2 раза в неделю.

Каждую **СРЕДУ** в газете **СЕГОДНЯ**
Одна газета для всей семьи

рубрика **ДЕНЬГИ**

- Еженедельный обзор «больных» банков
- Что делать, если ваш банк «лопнул»
- Куда вкладывать деньги