

# ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| Подяка .....                            | 10 |
| Пролог .....                            | 11 |
| Вступ. «А що, є діти, які їдять?» ..... | 14 |
| Ви не сама.....                         | 15 |
| Чому це нас так турбує.....             | 16 |
| Але вони страждають ще більше .....     | 16 |
| Теоретичні основи.....                  | 18 |

## ЧАСТИНА І ПРИЧИНИ

|  |    |
|--|----|
| Розділ 1. З чого все починається.....                      | 22 |
| Для чого треба їсти? .....                                 | 22 |
| Скільки має з'їдати дитина? .....                          | 22 |
| Їсти, щоб жити, чи жити, щоб їсти .....                    | 24 |
| Чому діти не хочуть їсти овочі .....                       | 25 |
| Багато дітей перестає їсти в рік.....                      | 27 |
| А деякі ніколи в житті не їли добре .....                  | 29 |
| Діти, які «не вкладаються в графік ваги».....              | 30 |
| Що таке графіки збільшення маси тіла і для чого вони?..... | 31 |
| Зростання дитини на грудному вигодовуванні .....           | 35 |
| Не у всіх дітей однаковий темп зростання .....             | 36 |
| «Відтоді як підхопив вірус, він став менше їсти».....      | 38 |
| Переїдання до добра не доведе .....                        | 40 |
| Три лінії оборони дитини .....                             | 41 |
| Проблема алергії .....                                     | 43 |
| Він справді нічого не їсть? .....                          | 47 |

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

|  |    |
|--|----|
| Розділ 2. Ваша дитина сама знає, що їй потрібно..... | 51 |
| Грудне «меню». Чому не потрібен режим годувань.....  | 52 |
| Каша теж на вимогу.....                              | 55 |
| Чи не буде дитина їсти лише шоколад?.....            | 55 |
| Розділ 3. Чого не можна робити під час їжі.....      | 57 |
| Наполегливість.....                                  | 57 |
| Нічні рейди.....                                     | 58 |
| Ненависні порівняння.....                            | 59 |
| Підкуп.....  | 59 |
| Засоби, що покращують апетит.....                    | 61 |
| Від першої особи. Головний свідок подій.....         | 64 |
| Розділ 4. Календар харчування.....                   | 66 |
| Рекомендації ESPGHAN.....                            | 66 |
| Рекомендації Американської академії педіатрії.....   | 68 |
| Рекомендації ВООЗ та ЮНІСЕФ.....                     | 70 |
| Наукова фантастика та дитяче харчування.....         | 70 |

## ЧАСТИНА II

### ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВАША ДИТИНА НЕ ЇСТЬ

|  |    |
|--|----|
| Розділ 5. Експеримент, який змінить ваше життя.....  | 76 |
| Кілька важливих зауважень.....                       | 79 |
| Практичний приклад, як не змушувати дитину їсти..... | 79 |

## ЧАСТИНА III

### ЯК УНИКНУТИ ПРОБЛЕМИ

|  |    |
|--|----|
| Розділ 6. Годувати грудьми без конфліктів..... | 88 |
| Проста порада.....                             | 88 |
| Довіряйте своїй дитині.....                    | 89 |
| Годувати на вимогу.....                        | 89 |
| Криза трьох місяців.....                       | 90 |
| Що можна зробити, щоб було більше молока?..... | 93 |
| Чому дитина не бере пляшечку.....              | 98 |
| Чому дитина не хоче іншої їжі.....             | 98 |

|  |     |
|--|-----|
| Розділ 7. Годувати з пляшки без конфліктів .....                 | 100 |
| Пляшки теж на вимогу .....                                       | 100 |
| Чому дитина не випиває всю пляшечку? .....                       | 100 |
| Розділ 8. Прикорм — делікатна тема .....                         | 102 |
| Деякі важливі моменти .....                                      | 103 |
| Корисні, але менш важливі поради .....                           | 108 |
| Якщо мама має вийти на роботу .....                              | 113 |
| Кілька міфів про дитяче харчування .....                         | 115 |
| Розділ 9. Що можуть зробити працівники охорони<br>здоров'я ..... | 121 |
| Зважування .....   | 121 |
| Введення прикорму .....  | 125 |
| Слідкуйте за своїми словами .....                                | 127 |
| Зніміть ваги з п'єдесталу .....                                  | 128 |

## ЧАСТИНА IV НАЙЧАСТІШІ ЗАПИТАННЯ

|   |     |
|---|-----|
| А якщо він справді не їсть? .....                         | 130 |
| Щоб дитина їла, мені треба відлучати її від грудей? ..... | 132 |
| А що, як в дитини буде анорексія? .....                   | 133 |
| Чи, може, у неї бути дитяча анорексія? .....              | 133 |
| А в нього шлунок не всохне? .....                         | 136 |
| А може, він так привертає увагу? .....                    | 136 |
| Чи потрібно давати воду, сік або чай? .....               | 138 |
| Чому її так часто рве? .....                              | 140 |
| Що, як ми вегетаріанці? .....                             | 141 |
| А раптом не вистачатиме вітамінів? .....                  | 141 |
| Чому він не пробує нового? .....                          | 142 |
| Хіба він не повинен звикати їсти все? .....               | 143 |
| А якщо дитина народилася з малою вагою? .....             | 144 |
| Чи потрібно привчати дитину до режиму? .....              | 145 |
| Перекус між прийманнями їжі — погано? .....               | 146 |
| Скільки часу дитина може обходитися без їжі? .....        | 146 |
| Чи потрібно робити перерву між годуванням і купанням? ..  | 147 |
| Чому в школі вона їсть, а вдома не хоче? .....            | 147 |

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

|  |     |
|--|-----|
| Чи можемо ми дозволити досягати свого? .....   | 149 |
| Чому моя дитина їсть менше, ніж дитина сусідки? .....  | 150 |
| Чому він більше не їсть те, що любив раніше? .....   | 151 |
| У якому віці малюк навчиться їсти самостійно? .....  | 152 |
| Скільки калорій потрібно моїй дитині? .....  | 153 |
| Говорити дуже легко, але я хотів би побачити, що робив би доктор Гонсалес, якби його діти не їли, як мій. .... | 158 |
| <br>   |     |
| Додаток. Трохи історії .....   | 159 |
| Епілог. А якби нас змушували їсти? .....   | 173 |
| Примітки .....   | 180 |

# Вступ

## «А що, є діти, які їдять?»

«Моя дитина не хоче їсти». Це, звичайно, одна з найчастіших фраз, яку чує педіатр протягом свого життя. Узимку ми зайняті тим, що воюємо з нежитем і кашлем, а влітку проблема харчування стає безумовною королевою питань під час консультацій.

Деякі матері, наприклад Елена, переймаються лише трошки:

*«Моему сину Альберто 20 червня виповнився рік. Він не з тих, хто добре їсть, мені треба розважати його, щоб змусити їсти, та завжди щось залишається в таріліці. Не знаю, чи варто через це перейматися, бо він дуже веселий та активний, до того ж лікар каже, що він здоровий».*

Інші мами вже майже впали у відчай, як Мірабель:

*Мойй доньці майже пів року, народилася з вагою 2,400 кг і зараз важить 6,400 кг. Коли їй виповнилося п'ять місяців, педіатр порекомендувала вводити прикорм: безглютенові кашки, фруктові пюре тощо, але донька навідріз відмовляється їсти фруктове пюре. Я щодня повторюю спроби, але без успіху. Вона навіть одну ложку не з'їдає, і все закінчується сльозами. І що найгірше — я не знаю, що роблю не так, і від цього почуваюся дуже погано, нервуюся та впадаю у відчай. Мені не подобається змушувати її та сварити. І все ж таки, якщо я не наполягатиму, вона ж не з'їсть взагалі нічого, крім грудного молока. Як це перерву*

**Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>**

*і спробувати ще? Бо як тільки крихітка бачить ложку, починає протестувати, а я відчуваю себе винною.*

Чи заспокоїлася б Мірабель, якби її педіатр сказав те саме, що й педіатр Елени: що її дитина нормальна та здорова. «Відсутність апетиту» — це проблема балансу між тим, що дитина їсть та що ваша родина очікує від неї. Проблема зникає, або коли у дитини підвищується апетит, або коли зменшуються очікування від оточення. Зазвичай неможливо (на щастя, тому що це було б небезпечно) змусити дитину їсти більше. Мета цієї книжки — знизити очікування наших читачів, щоб наблизити їх до реальності.

## Ви не сама

Поскаржившись лікарю, що їхня дитина нічого не їсть, багато мам додає щось на кшталт: «Я знаю, є багато матерів, які безпідставно скаржаться, що дитина не їсть, але мій малюк, лікарю, справді нічогосінько не їсть! Якби ви тільки це побачили...».

Вони помиляються подвійно. Помиляються, по-перше, коли думають, що їхня дитина єдина, яка не їсть. Їхню дитину навіть не назвеш малоїжкою. Я можу вас запевнити, люб'язний читачу, що точно є діти в Іспанії, які їдять менше за вашу. (Чому я такий впевнений? Це просто питання ймовірностей. В Іспанії повинна бути хоча б одна-єдина дитина, яка «їсть найменше за всіх». Може, мати цієї дитини навіть не купить мою книжку; в найгіршому разі, у мене лише один шанс з мільйона бути не правим.)

По-друге, вони помиляються, думаючи, що інші матері є «занадмади», які скаржаться без підстав. Це зовсім не так. Ці діти дійсно їдять мало (бо їм мало потрібно, як ми пояснимо далі), і справді ці матері глибоко й законно стурбовані.

**Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

## Чому це нас так турбує

Матері, природно, турбуються про здоров'я своєї дитини. Але є дещо інше, те, що робить втрату апетиту значно тривожнішою проблемою, ніж кашель або нежить. З одного боку, мати схильна вважати (або її змушують повірити в це), що винна в усьому тільки вона: що неправильно приготувала їжу, що не вміє правильно годувати, що погано виховує дитину... З іншого боку, матір схильна сприймати це стосовно себе, як Лаура:

*[...] в мене єдина вісімнадцятимісячна дочка, і проблема в тому, що немає способу змусити її правильно харчуватися. Мене дуже нервує, коли я готую для неї їжу з неймовірною любов'ю, а вона після двох ложок все випльовує! Що я можу зробити, щоб вона їла, як Бог велить?*

Дівчинка не просто не має апетиту, вона ще й «знецінює» кулінарні старання матері. До речі, невже у Бога є якісь норми дитячого харчування? Може, мати хотіла сказати «як педіатр велить»?

Майже кожна мама має ось цей глибинний крик душі «Він у мене не хоче їсти» замість «він не їсть». Деякі навіть сприймають це як ворожий акт зі сторони дитини: «Він відмовляється від усього, що я даю». Багато матерів зізнаються, що плачуть, коли годують малюка. Бідолашна дитина втягнута в хибний емоційний конфлікт. Замість того щоб виражатися простими термінами як-от «голодний» / «не голодний», битва з їжею може перетворитися на пастку, на кшталт «ти мене любиш»/ «ти мене не любиш». Крихітку звинувачують в тому, що він не любить маму через те, що в нього просто не влазить уся їжа. І нерідко буває, коли дитині натякають, а іноді можуть і прямо сказати, що мама тебе не буде любити, якщо ти все це не з'їси.

## Але вони страждають ще більше

Сім'ї, особливо матері, страждають від конфліктів через їжу. Неймовірно страждають. Одна мама навіть написала таке: «Я зі жрахом чекаю, коли настане час годування».

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Якщо сама мати боїться, що ж тоді відчуває дитина? Хай яка велика ваша тривога, завжди пам'ятайте: ваша дитина страждає ще більше. Вона не знущується, не маніпулює вами, мабуть, «не» гіперактивна і не виявляє свого опозиційного духу... Ваша малеча просто налякана.

*Я переживаю за свого сина (п'ятнадцять місяців), тому що він не їсть, тобто малюк тримає їжу в роті, але через деякий час випльовує і не ковтає. І постійно плаче! Тільки коли перестаю кормити, він перестає плакати.*

Мати завжди має шлях до відступу, можливість заспокоїтись і надію. Ви можете хвилюватися через те, що дитина не їсть, боятися, що вона захворіє, переживати, коли сім'я та друзі твердять: «Вона має більше їсти», — ніби ви відмовляєтеся годувати. Ви відчуваєте себе відкинутою, коли дитя відмовляється їсти приготувану з любов'ю їжу, а коли вона плаче, відчуваєте свою провину, вважаючи, що завдали їй шкоди. Проте правда і те, що ви доросла людина, у вас є здоровий глузд, освіта та досвід. Ви можете покласти на любов і підтримку близьких, які, найімовірніше, будуть на вашому боці в цьому конфлікті. Виховання дитини, навіть якщо зараз вона є центром життя — не весь ваш всесвіт. У вас є минуле та майбутнє, можливо, кар'єра. У вас є своє пояснення того, що відбувається, правильне воно чи ні. Ви знаєте, навіщо змушуєте дитину їсти (навіть якщо наразі спантеличені її відмовами), і в хвилини найглибшого відчаю ви кажете собі: «Це для її ж блага». Вам є на що сподіватися, бо ви знаєте, що старші діти їдять самі і що період, коли дитину годуєте ви, закінчиться через кілька років.

А що має дитина? Яке в неї минуле, майбутнє, освіта, друзі, раціональне пояснення того, що відбувається? Які сподівання? У вашої дитини є лише ви.

Для малюка мама — це все. Це безпека, любов, тепло, їжа. В обіймах він щасливий. Коли ви десь їдете, малюк відчайдушно плаче. Перед будь-якою потребою, перед будь-якими труднощами він може тільки плакати; і мати приходить миттєво та виправляє все.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)