

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 >>>

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

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

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 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
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 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 «занадта», 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 знущається, 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)