

УДК 613.953

ББК 57.32

К14

Художественное оформление *С. Зиковой*

Казими́рова, Полина Алексе́евна.

К14

Мой ребёнок ест сам: прикорм с удовольствием / Полина Казими́рова. — Москва : Эксмо, 2020. — 304 с.

ISBN 978-5-04-114074-8

Пора вводить прикорм ребенку, а вы в ужасе от того, что станете долго заложницей кашек и пюрешек? Наученные горьким опытом со старшим, твердо решили больше не устраивать театральные представления с целью накормить младшего? Или с нетерпением ждете прикорма, в надежде, что ваш малыш станет таким же гурманом, как и вы?

В этой книге вы узнаете всё о самоприкорме, методе введения прикорма, при котором ребенок с самого начала начинает питаться самостоятельно с общего семейного стола. Этот подход уже более десяти лет практикуется в Великобритании (где рекомендован министерством здравоохранения), США, Канаде, Новой Зеландии и многих странах Европы.

Здесь вы не найдете устаревших схем и таблиц по введению монопродуктов. Вы обретете современные знания, подтвержденные научными исследованиями. Получите проверенные и четкие инструкции, которые гарантируют вам успешное введение прикорма. Кардинально измените ваш взгляд на питание детей.

Автор книги — Полина Казими́рова — детский нутрициолог, последовательница Джилл Рэпли — доктора наук, впервые описавшего этот метод в 2008 году в своей книге *Baby-Led Weaning*. Полина живет в Италии, мама двоих детей. Она успешно ввела прикорм своей младшей дочери методом самоприкорма. Автор многочисленных статей о проблемах детского питания, создательница обучающего курса по самоприкорму, основательница и автор проекта «Прикорм с удовольствием».

После прочтения книги вы поймете, как ввести прикорм малышу с наибольшей пользой для него и наименьшими затратами для семьи. Экспертные мнения педиатров, аллергологов и других специалистов развеют любые сомнения.

УДК 613.953

ББК 57.32

© Казими́рова П., 2020

© Оформление ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-114074-8

Оглавление

Предисловие от Джилл Рэпли	9
Предисловие от автора	11
Как оценивают методику самоприкорма родители по всему миру	15

Часть первая

Почему я выбрала самоприкорм

Глава 1. Что такое самоприкорм	21
Глава 2. Мой путь от традиций к... истокам	30
Глава 3. Почему в этом методе нет ничего нового	35
Глава 4. Почему пюре?	40
Глава 5. Самоприкорм — это естественно	43
Глава 6. Бочка меда	45
Глава 7. Ложка дегтя	57
Глава 8. Кусочки в прикорме: зло или добро?	62
Глава 9. Ложка: вред или польза?	77
Глава 10. Самоприкорм подходит всем?	83
Глава 11. Польза самоприкорма для всей семьи	87

Часть вторая

Связь прикорма и молочных кормлений в первый год жизни

Глава 1. Важность грудного вскармливания	95
Глава 2. ГВ и прикорм	99
Глава 3. Самоприкорм и искусственное вскармливание? Возможно!	104
Глава 4. Когда ребенок начнет заменять прикормом молочные кормления?	106

Часть третья

Мама, я готов!

Глава 1. Когда можно начинать самоприкорм?	113
Глава 2. Не спеши, еще рано	119
Глава 3. Основные правила	124
Глава 4. Техника безопасности.	129
Глава 5. Ай-яй-яй, нельзя!	138
Глава 6. С чего начинать?	145
Глава 7. Чем кормить	150
Глава 8. Мама, я наелся	158
Глава 9. Как часто предлагать твердую пищу	162
Глава 10. Как предлагать продукты	167
Глава 11. А компот?	193
Глава 12. Все для трапезы (стул, посуда, приборы)	200
Глава 13. Приправим?	209
Глава 14. Идем в люди!	211

Часть четвертая

Поговорим о сомнениях

Глава 1. Если ребенок не сидит	217
Глава 2. Беспорядок и как с ним бороться	226
Глава 3. Мнение окружающих	230
Глава 4. Ребенок мало ест	234
Глава 5. У него же нет ни единого зуба! Как он будет жевать?	243
Глава 6. А если подавится?	246
Глава 7. Переваривает ли малыш прикорм?	260
Глава 8. А если аллергия?	264
Глава 9. А если я веган или вегетарианец?	273
Глава 10. Мы уже начали с пюре. Можно ли перейти на самоприкорм?	285
Заключение	298
Благодарности	299
Список литературы	300

Я посвящаю эту книгу моим родителям, которые верили и верят в меня до сих пор в любой ситуации; моему мужу, который ни на секунду не усомнился в успехе моего проекта и стал тем самым ветром в моих крыльях, который помог мне воспарить; моим детям, без которых бы ничего не было, весь мой путь — ради них и во имя них.

Предисловие от Джилл Рэпли

В 2001 году, когда я впервые предложила концепцию самоприкорма (Baby-Led Weaning), я и представить себе не могла, как далеко и как быстро интерес к такому подходу распространится по миру. Но постепенно, по мере того, как все больше и больше родителей читали или слышали о самоприкорме, он стал набирать обороты. Многие интуитивно понимали, что БЛВ имеет смысл, и когда они начали передавать контроль над приемами пищи своим детям, они сами убедились в том, насколько хорошо это работает!

Самоприкорм (или БЛВ) — это естественное продолжение проявления инстинкта ребенка к исследованию, к изучению, как работает его тело, к стремлению взаимодействовать с окружающим миром. Это также естественное продолжение его способности кормиться самостоятельно. Он может делать это при рождении, почему он не должен уметь это и в шесть месяцев? Позволить ребенку перейти на общий семейный стол в собственном темпе, попутно изучая запахи, вкусы, консистенции, формы и цвета, — означает заложить

Толана КАЗИМИРОВА

основу положительных взаимоотношений с едой на протяжении всей жизни. Если мы сделаем все правильно с самого начала, то мы поможем нашим детям быть здоровыми и достичь благополучия.

Самоприкорм — не новшество; его практиковали многие поколения родителей во всем мире. Но до недавнего времени у него не было названия, поэтому его сложно было обсуждать, писать о нем или исследовать. Поскольку самоприкорм не был признан официально, родители, которые его практиковали, держали свои мысли при себе, что означало, что родители-новички даже не знали о подобной опции. Сейчас все изменилось, и семьи по всему миру открывают для себя преимущества самоприкорма как возможности предоставить своим детям право вводить себе прикорм самостоятельно и естественно.

Я рада, что благодаря этой книге идея БЛВ достигнет семей и профессионалов по детству в России. Понимание естественных инстинктов и способностей детей помогает нам обрести уважение к их самостоятельности и довериться им в том, что они знают, что им нужно. Являетесь ли вы будущим родителем, родителем состоявшимся, бабушкой или дедушкой, работником по уходу за детьми или медицинским работником, если вы хотите помочь детям на пути к здоровому питанию в течение всей жизни и истинному наслаждению едой, эта книга для вас!

Джилл Рэпли, июнь 2020

Предисловие от автора

В свой первый опыт материнства я столкнулась с тем, что компетентного специалиста, владеющего современными знаниями по прикорму, найти крайне сложно. Сложно противостоять их авторитету и «опыту», который, к сожалению, имеет мало ценности и часто нуждается в пересмотре. Потому что становится неясно, где заканчивается личное мнение специалиста и его вера во «все так делают» и где начинаются современные знания, основанные на доказательной медицине.

Я часто слышала фразы вроде «до двух лет нужно кормить детей исключительно баночным пюре», «нужно давать яблочный сок с рождения», «сначала давайте овощи, а потом фрукты, а то ребенок привыкнет к сладкому и не захочет овощей», «цитрусовые — аллерген, до года нельзя» или «от огурцов у детей колики». Можно продолжать бесконечно. Эти народные мудрости льются на молодых матерей отовсюду. Действительно, сложно им противостоять, ведь их произносят люди, которым мы доверяем.

Я бы могла сказать, что эта книга — плод моей злости. Злости на все те ошибочные подсказки, которые я получила в первом опыте материнства. Мне советовали вводить прикорм в четыре месяца, кормить пюрехами до года, следовать строгим схемам и предлагать моему ребенку одно и то же месиво в каждую трапезу каждый день, мотивируя это тем, что «он все равно еще ничего не понимает».

Вы уверены? Младшая дочь, с которой мы с самого начала пошли по пути самоприкорма, уже в семь месяцев уверенно откладывала в сторону те продукты, которые ей не нравились, и выбирала любимые.

Как же я злилась на тех, кто подталкивал меня усомниться в моем ребенке, кто убеждал меня в необходимости совершенно бесполезных схем и аксессуаров. Да, дорогие читатели, первым двигателем на пути создания этой книги был именно гнев.

Но по мере того, как я вела блог, училась, общалась с адекватными и компетентными профи в области грудного вскармливания и прикорма, я поняла, что, к счастью, не все так плохо. Грамотные специалисты есть. И они действительно дают адекватные рекомендации, основанные на исследованиях и рекомендациях международных организаций.

Тогда мной одолело желание разоблачить. Да, именно разоблачить всех тех шарлатанов, которые продолжают советовать яблочный сок трехмесячно-

му ребенку или запрещают рыбу детям до тех пор, пока те не смогут выговаривать слово «рыба». Как же их много! И как же дискредитируют они все рекомендации по введению прикорма, весь труд грамотных специалистов.

Чем больше я погружалась в тему прикорма, тем больше понимала, что все те мифы и легенды, которыми окружен весь процесс знакомства малышей с твердой пищей, даже и вскользь не имеют отношения к реальным рекомендациям ВОЗ.

Отсюда возникла еще одна потребность — поделиться своими знаниями с другими мамами, чтобы они могли отбиться от нападков заплесневелых педиатров, которые и не слышали о рекомендациях ВОЗ. Чтобы они знали, что прикорм — это не про банки с пюрешками до трех лет и не про кормления с ложки гигантскими порциями. Прикорм — это про знакомство с пищей, про начало путешествия длиною в жизнь.

Этой книгой я хочу не только рассказать вам, что пюрешкам и кашкам есть достойная и безопасная альтернатива в виде самоприкорма. Я хочу совершить переворот в сложившейся системе введения прикорма, где командуют производители детского питания и некомпетентные врачи, а не интересы и предпочтения ребенка и грамотные консультанты. Даже не верится, что, несмотря на постоянно обновляющиеся знания по физиологии ребенка, невероятное количество исследований в области питания

Толана КАЗИМИРОВА

детей, все еще существует так много предрассудков и «народных мудростей». И эта книга — вызов предрассудкам. Это моя попытка обратиться ко всем, кто имеет отношение к вскармливанию детей. И даже если вы прочтете эту книгу и все равно пойдете по пути классического педиатрического прикорма — моя миссия будет выполнена. Вы будете обладать теми знаниями, которыми не обладала я семь лет назад, когда вводила прикорм старшему сыну и была в полном плену строгих правил и предрассудков.

Эта книга не только опирается на медицинские исследования, рекомендации компетентных организаций и светил в сфере детской нутрициологии. Здесь собран мой личный опыт педиатрического прикорма с первым сыном и самоприкорма с моей дочерью, а также опыт тысяч мам, которые успешно практикуют методику БЛВ.

Как оценивают методiku самоприкорма родители по всему миру

«**П**олина, Вы даже не догадываетесь, какое большое дело делаете! Моей дочери 8 месяцев, с 6,5 — на самоприкорме. Я вовремя нашла ваш блог и начала изучать. Дочка в начале прикорма отказывалась от пюре и не хотела, чтобы ее кормили с ложки. Попробовав есть самостоятельно, ее счастью не было границ, моему тоже. Одно удовольствие — наблюдать за довольным причмокивающим ребенком. Правда, у бабушек и дедушек поначалу был шок, но сейчас уже все с умилением наблюдают за процессом».

Екатерина, Уфа

«Полина, спасибо за Ваши знания. Вы изменили нашу жизнь. В хорошем смысле».

Инга, Минск