

Зміст

Подяки	8
Вступ	9
1 Що таке BLW?	13
Що таке прикорм?	13
Чим відрізняється BLW	14
Чому BLW вартий уваги	16
Коли малюку почати їсти тверду їжу?	17
BLW — не новинка	19
Короткий екскурс в історію годування немовлят	21
Що розповідали вашій матері	25
Будуємо здорові відносини з їжею	29
Проблеми з годуванням із ложки	31
Проблеми з пюре	35
Чому б не поєднати два методи?	37
Переваги BLW	39
Чи є якісь недоліки?	46
2 У чому суть BLW?	47
Плекати навички	47
Їсти самостійно — природно	52
Мотивація спробувати тверду їжу	55
Потрібні додаткові поживні речовини	57
Цінність грудного молока	59
Розвиваємо навички жування	60
«Вікно можливостей»?	62
Їсти достатньо, але не занадто. Вчимося контролювати апетит	63
Дитина не подавиться?	65
Чи дійсно діти знають, що їм потрібно їсти?	70

BLW і недоношені діти	72
BLW у особливих випадках	74
3 Починаємо	79
Готуємося до BLW	79
Коли час їсти	80
Основи безпеки	82
Страви, які можна їсти руками	83
Краща координація	85
Пропонувати, а не давати	87
Скільки їжі пропонувати	89
Відмова від їжі	92
Допоможіть дитині вчитися	93
Їмо разом	97
Готуйтеся до безладу	100
Обладнання	103
Секрети успішного BLW	109
Запитання і відповіді	110
4 Перша їжа	115
Основні принципи	115
Продукти, яких слід уникати	116
Їжа, яка буде іншою для дитини	121
Що з алергією?	124
Адаптація раціону в перші місяці	127
Напої	137
Сніданок	138
Легкі закуски та їжа в дорозі	142
Десерти	143
5 Що далі	145
Дитина розвивається у власному темпі	145
Експерименти з різними смаками	148
Досліджуємо консистенції	151
Переїдати і голодувати	154

Скільки їжі достатньо: навчіться довіряти своїй дитині . . .	155
Вона скаже, що наїлася	158
Примхи у харчуванні	160
Апетит дитини до молока	163
Триразове харчування?	166
Випорожнення дитини	168
Знайомство з чашкою	170
Знайомство зі столовими приборами	172
Їмо не вдома	175
BLW і догляд за дитиною	180
6 Здоровий раціон для всієї родини	187
Здорове харчування із самого початку	187
Збалансований сімейний раціон	188
Що нам треба їсти і чому	189
Різноманітність — це сіль життя!	196
Купуємо органічні продукти	198
Як отримати найкраще з їжі	199
7 Ростимо з BLW	201
Дотримуємося підходу BLW	201
Уникайте негативного наративу	202
Заохочуємо самообслуговування	203
Правила поведінки за столом	205
Хабарі, винагороди та покарання	207
Без емоційних баталій	208
Перестаємо вживати молоко	211
Висновок	213
Історія BLW	215
Основні правила безпеки харчових продуктів	218
Список літератури	222

Що таке BLW?

«Для більшості батьків годування видається кошмаром. Цієї великої битви у нас з Емілі просто не було. Нам дуже подобаються наші трапези. З їжею взагалі немає жодних проблем».

Джес, мати дворічної Емілі

«Набагато простіше, щоб уся сім'я їла ті самі страви. Я не переживаю, чи буде Бен їсти те, що я приготувала для інших, як було, коли годувала його з ложки. Це так природно — і набагато приємніше».

Сем, мати восьмирічної Белли, п'ятирічного

Алекса і восьмимісячного Бена

Що таке прикорм?

Прикорм — поступова зміна харчування дитини, яка полягає в повному переході від грудного молока або суміші до звичайної їжі. Такий процес займає *щонайменше* пів року, але може — особливо під час грудного вигодовування — тривати кілька років. Ця книжка розповідає про початок прикорму, який стартує з першого шматочка твердої їжі в роті дитини.

Перша тверда їжа призначена не для того, щоб замінити грудне молоко або суміш, а щоб додати (чи «доповнити») його і так поступово урізноманітнити раціон дитини.

Здебільшого за прикорм у сім'ї відповідають батьки. Починаючи годувати дитину з ложки, вони самі вирішують, коли і як маля почне їсти тверду їжу. Перестаючи пропонувати груди або пляшечку, батьки вирішують, коли припинити годувати молоком. Це можна назвати батьківським прикормом. BLW інший. Він дає дитині змогу керувати всім процесом і використовувати свої інстинкти та здібності. Маля визначає, коли слід починати й закінчувати прикорм. Це може видатися дивним, але думка зміниться, щойно побачите, як розвивається ваша дитина.

Чим відрізняється BLW

Коли люди замислюються про те, щоби ввести тверду їжу в раціон дитини, то зазвичай уявляють дорослого з ложкою і з маленькою порцією протертої моркви чи яблука. Іноді дитина охоче роззявляє рот, щоб узяти ложечку, але так само ймовірно виплюне їжу, відштовхне ложку, розплачеться або відмовиться їсти. Багато батьків вдаються до ігрового підходу — «Ось летить літачок!» — аби переконати дитину приймати їжу, яка часто відрізняється від страв для сім'ї й дається в інший час.

У західному світі дуже рідко сумніваються щодо такого підходу годування немовлят. Здебільшого люди вважають це нормальним способом прикорму. Утім, годування з ложки словник визначає так: «надати (комусь) стільки допомоги чи інформації, щоби їм не потрібно було думати самостійно»¹ і «чинити з людиною так, щоб у неї не було

Перші враження від твердої їжі можуть вплинути на те, як людина сприйматиме їжу впродовж багатьох років, тому варто зробити цей процес приємним. Але прикорм для багатьох немовлят і батьків — не надто веселе заняття. Звичайно, не всі діти опираються тому, щоби їх годували з ложки у звичайний спосіб. Однак багато з них, здається, просто змірилося із цим, а не по-справжньому насолоджуються. З іншого боку, немовлята, яким дозволяють їсти самостійно за загальним столом, схоже, люблять трапези.

«Коли Раяну було близько пів року, я вийшла з групою мам з немовлятами того самого віку. Матері були зайняті тим, що годували диток із ложки тюрє і витирали цією ж ложкою рот, щоби жоден шматочок не впав. Здавалося, вони ускладнювали собі життя. Було видно, що дітям це не подобається».

Сюзанна, мати дворічного Раяна

Чому VLW вартий уваги

Немовлята й діти починають повзати, ходити й говорити, коли стають готовими. Ці етапи розвитку не відбудуться раніше, і — якщо дати немовлятам змогу — вони відбудуться не пізніше відповідного часу. Кладучи новонароджену дитину на підлогу, щоби та подригала ніжками, ви даєте їй змогу перевернутися. Щойно буде готова, вона це зробить. Ви також даєте їй змогу встати й почати ходити. Таке може зайняти трохи більше часу. Але і далі давайте їй таку нагоду, і з часом дитина це зробить. Чому з годуванням має бути по-іншому?

Здорові немовлята можуть самостійно їсти мамине молоко, щойно з'являються на світ. Коли їм виповнюється

близько шість місяців, вони здатні простягнути руку, схопити та взяти до рота шматочки їжі. Нам це завжди було відомо. Упродовж багатьох років батьків заохочували вводити страви, які можна взяти пальцями із шести місяців. Зараз є докази, що до цього віку в раціоні немовлят не повинно бути *жодної* твердої їжі (див. нижче). Оскільки немовлята можуть починати самостійно їсти руками із шести місяців, здається, немає потреби в пюреподібних стравах узагалі.

Хоча тепер відомо, що в немовлят є інстинкт і вони можуть почати їсти самостійно в потрібний час, багато батьків і далі годують дітей із ложки впродовж першого року — а іноді й набагато довше.

Коли малюку почати їсти тверду їжу?

З 2002 року Всесвітня організація охорони здоров'я³ і з 2003 року Міністерство охорони здоров'я Великої Британії рекомендувало залишати виключно на грудному вигодовуванні всіх немовлят до шести місяців (за можливості), а потім поступово знайомити з твердою їжею. Згідно з даними, тверда їжа не підходить для дітей, молодших за шість місяців, через це:

- Тверда їжа недостатньо насичена поживними речовинами й калоріями, як грудне молоко або суміші. Немовлята мають маленькі животики й потребують концентрованого, легкозасвоюваного джерела калорій та поживних речовин для здорового росту. Це може забезпечити тільки грудне молоко або суміш.
- Травна система дитини не може взяти все корисне з твердої їжі, тому та проходить через неї, не даючи достатньо поживних речовин.

близько шість місяців, вони здатні простягнути руку, схопити та взяти до рота шматочки їжі. Нам це завжди було відомо. Упродовж багатьох років батьків заохочували вводити страви, які можна взяти пальцями із шести місяців. Зараз є докази, що до цього віку в раціоні немовлят не повинно бути *жодної* твердої їжі (див. нижче). Оскільки немовлята можуть починати самостійно їсти руками із шести місяців, здається, немає потреби в пюреподібних стравах узагалі.

Хоча тепер відомо, що в немовлят є інстинкт і вони можуть почати їсти самостійно в потрібний час, багато батьків і далі годують дітей із ложки впродовж першого року — а іноді й набагато довше.

Коли малюку почати їсти тверду їжу?

З 2002 року Всесвітня організація охорони здоров'я³ і з 2003 року Міністерство охорони здоров'я Великої Британії рекомендувало залишати виключно на грудному вигодовуванні всіх немовлят до шести місяців (за можливості), а потім поступово знайомити з твердою їжею. Згідно з даними, тверда їжа не підходить для дітей, молодших за шість місяців, через це:

- Тверда їжа недостатньо насичена поживними речовинами й калоріями, як грудне молоко або суміші. Немовлята мають маленькі животики й потребують концентрованого, легкозасвоюваного джерела калорій та поживних речовин для здорового росту. Це може забезпечити тільки грудне молоко або суміш.
- Травна система дитини не може взяти все корисне з твердої їжі, тому та проходить через неї, не даючи достатньо поживних речовин.