

Карлос Гонсалес

Мой ребенок не хочет есть

Как превратить кормление
в наслаждение



Carlos González

Mi niño no me come

Consejos para prevenir y resolver el problema

Карлос Гонсалес

Мой ребенок не хочет есть!

Как превратить кормление в наслаждение

Электронное издание

ISBN 978-5-905392-23-8

© Carlos González, 1999, 2009, 2010

© Pilar Serrano Aguayo, 2004, por el prólogo

© Francisco Luis Frontán, 2009, por la ilustración de p. 101

Оглавление

[Предисловие. Существуют ли дети, которые хотят есть?](#)

- [Вы не одиноки](#)
- [Почему это так нас задевает](#)
- [Почему их это задевает сильнее](#)
- [Теоретические основы](#)

[Часть I. Причины](#)

[Глава 1. С чего все начинается](#)

- [Для чего мы едим?](#)
- [Сколько должен съесть ребенок?](#)
- [Есть, чтобы жить, или жить, чтобы есть?](#)
- [Почему дети не хотят есть овощи](#)
- [Многие дети перестают нормально есть в год](#)
- [А некоторые никогда в жизни не ели хорошо](#)
- [А еще есть дети, которые «не укладываются в график»](#)
- [Что такое графики прибавки массы тела и для чего они нужны?](#)
- [Рост ребенка при грудном вскармливании](#)
- [У всех детей разные темпы роста](#)
- [«С тех пор как он подхватил вирус, он стал меньше есть»](#)
- [Переедание до добра не доведет](#)
- [Три линии обороны](#)
- [Проблема аллергии](#)
- [Он правда ничего не ест?](#)

[Глава 2. Ваш ребенок знает, что ему нужно](#)

- [Грудное вскармливание по требованию: почему не нужен режим кормлений](#)
- [Твердая пища — тоже по требованию](#)
- [А не наестся ли он шоколада?](#)

[Глава 3. Чего нельзя делать во время еды](#)

- [Терпение?](#)
- [Ночные рейды](#)
- [Ох уж эти сравнения!](#)
- [Подкуп](#)
- [Средства, повышающие аппетит](#)
- [От первого лица](#)

[Глава 4. Руководства по питанию](#)

- [Рекомендации Европейского общества детской гастроэнтерологии и питания \(ESPGAN\)](#)
- [Рекомендации Американской академии педиатрии](#)
- [Рекомендации ВОЗ и ЮНИСЕФ](#)
- [Научная фантастика и вскармливание ребенка](#)

[Часть II. Что делать, если ваш ребенок не ест](#)

[Глава 5. Эксперимент, который изменит вашу жизнь](#)

- [Несколько важных замечаний](#)
- [И это правда работает?](#)

[Часть III. Как избежать проблем с самого начала](#)

[Глава 6. Кормление грудью без конфликтов](#)

[Простой совет](#)

[Доверяйте своему ребенку](#)

[Кормите ребенка по требованию](#)

[Кризис трех месяцев](#)

[Что можно сделать, чтобы у меня было больше молока?](#)

[Почему ребенок не берет бутылочку](#)

[Почему ребенок не хочет другой еды](#)

[Глава 7. Кормление из бутылочки без конфликтов](#)

[Бутылочки тоже даются по требованию](#)

[Почему ребенок не выпивает всю бутылочку?](#)

[Глава 8. Твердая пища: щекотливая тема](#)

[Некоторые важные моменты](#)

[Полезные \(но менее важные\) подсказки](#)

[Мифы о кормлении детей](#)

[Глава 9. Что могут сделать работники здравоохранения](#)

[Взвешивание](#)

[Введение в рацион твердой пищи](#)

[Следите за языком](#)

[Снимите весы с пьедестала](#)

[Часть IV. Часто задаваемые вопросы](#)

[Что если он действительно не ест?](#)

[Нужно ли отлучать ребенка от груди, чтобы он ел?](#)

[А что если у ребенка анорексия?](#)

[А что если у ребенка детская анорексия?](#)

[А у него желудок не усохнет?](#)

[Что если он просто так привлекает внимание?](#)

[Нужна ли ему вода, сок или чай?](#)

[Почему он так много срыгивает?](#)

[Что если мы вегетарианцы?](#)

[А вдруг ему будет не хватать каких-либо питательных веществ?](#)

[Почему он не пробует новое?](#)

[Разве он не должен привыкать есть все?](#)

[Что если мой ребенок родился маловесным?](#)

[Нужно ли кормить ребенка по расписанию?](#)

[Перекусывать между приемами пищи — плохо?](#)

[Сколько времени ребенок может обходиться без кормления?](#)

[Нужно ли делать перерыв между кормлением и купанием?](#)

[Почему в школе он ест, а дома не хочет?](#)

[Разве можно оставлять плохое поведение без наказания?](#)

[Почему мой ребенок ест меньше, чем ребенок соседки?](#)

[Почему он больше не ест то, что любил раньше?](#)

[Когда он научится есть самостоятельно?](#)

[Сколько калорий нужно моему ребенку?](#)

[Слова ничего не стоят; хотела бы я знать, что сделал бы доктор Гонсалес, если бы его ребенок отказался есть, как мой.](#)

[Приложение. Немного истории](#)

[Эпилог. А если бы нас заставляли есть?](#)

[Примечания](#)

*Посвящается моей матери, которая кормила меня,
сидя на подоконнике.*

Рассказы матерей, приведенные в этой книге, взяты из писем, пришедших в редакцию журнала Ser Padres («Родительство»). Все имена и другие личные данные изменены. Я искренне благодарен этим женщинам за доверие. Я многому у них научился.

Фельетон «Пищевой патруль», завершающий эту книгу, был впервые опубликован в том же журнале.

Предисловие.

Существуют ли дети, которые хотят есть?

«Мой ребенок не хочет есть», — родители очень часто обращаются к врачам с такой жалобой или ее разновидностями. Если зимой все по большей части обеспокоены насморком и кашлем, то в летний период кабинеты врачей посещают с вопросами о питании.

Одни матери, например Елена, лишь слегка обеспокоены этой проблемой:

Моему сыну Альберто 20 июня исполнился годик. И он плохо ест. Дело в том, что мне приходится его развлекать, чтобы заставить поесть. Но даже при этом он никогда не доедает до конца. Я не знаю, стоит ли мне беспокоиться, поскольку он проворный и веселый малыш, а доктор говорит, что он полностью здоров.

Другие же, как Марибель, близки к отчаянию:

Моей дочке почти полгода. При рождении она весила 2,4 кг. Сейчас, в пять месяцев, она весит 6,400 кг. Доктор советует постепенно вводить в рацион каши, фруктовые пюре и т. д. Но проблема в том, что моя малышка отказывается есть твердую пищу. Я пытаюсь давать ей прикорм каждый день, и если она съедает хотя бы чайную ложечку, можно считать, что мне повезло. Заканчивается все одинаково — слезами, что меня очень расстраивает. Я не знаю, правильно ли я поступаю. Я не хочу ругаться и заставлять ее есть, и в то же время я боюсь, что в противном случае она вообще ничего есть не будет. Как вы думаете, мне стоит сделать перерыв и попробовать снова? Потому что стоит ей увидеть ложку, как она начинает протестовать. А я чувствую себя виноватой.

Разве Марибель не стало бы лучше, если бы ее доктор, как и врач Елены, сказал ей, что ребенок здоров? Дети, которые плохо едят, всегда вызывают беспокойство, в основном из-за разницы между ожиданиями родителей и тем, что они действительно едят. Исчезает оно лишь тогда, когда ребенок начинает есть больше или когда изменяются ожидания родных и близких. Практически невозможно заставить ребенка есть больше (и это хорошо, потому что это может быть опасно). Цель этой книги — помочь читателю снизить требования к ребенку и привести свои ожидания в соответствие с реальностью.

Вы не одиноки

Изложив врачу свои жалобы, некоторые матери добавляют: «Я знаю, что многие мамы без всяких оснований жалуются на то же самое, но, доктор, мой ребенок действительно ничего не ест. Если бы вы сами могли это видеть!»

Они ошибаются в двух вещах. Во-первых, они думают, что их ребенок — единственный, кто ничего не ест. На самом деле это не так. Их ребенок даже не тот, кто ест меньше всех. Дорогой читатель, на свете существуют и другие дети, которые едят меньше вашего. (Откуда я это знаю? Это просто теория вероятности. Существует один и только один ребенок, который ест меньше всех в мире. Может быть, его мать и не купит эту книгу, но если купит — могу же я хоть раз ошибиться!)

Но они ошибаются еще и в том, что думают, будто другие матери беспокоятся безосновательно. Это совсем не так. Их дети действительно едят очень мало (потому что они нуждаются в очень небольшом количестве пищи, как мы объясним позже), и матери по-настоящему и искренне беспокоятся.

Почему это так нас задевает

Вполне понятно, что матери переживают за здоровье своих детей. Но есть еще одно объяснение того, почему плохое питание вызывает даже больше опасений, чем кашель или насморк. С одной стороны, мать склонна полагать (или ее заставляют так думать), что это ее вина: она не так приготовила еду, не умеет кормить ребенка, не смогла научить ребенка есть. А с другой стороны, матери склонны принимать все на свой счет. Вот что говорит Лаура:

Моей дочери полтора года, и она плохо ест. Я всегда с любовью готовлю ей еду, но после двух ложек она начинает все выплевывать. Это меня очень расстраивает! Что мне сделать, чтобы она ела, как предназначено Господом?

Эта девочка не только привередлива, но еще и сводит все старания своей матери на нет. Кстати, мы не слышали, чтобы Господь устанавливал какие-либо правила относительно того, как должен питаться ребенок. Возможно, женщина хотела сказать «как предписано доктором»?

Матери часто принимают все на свой счет. Иногда они говорят: «Он не ест то, что я ему даю» или: «Он не ест из-за меня», а не просто: «Он не ест». Некоторые воспринимают это как враждебное действие со стороны ребенка: «Он отказывается есть, что бы я ни приготовила». Мамы не раз говорили мне, что во время кормления прячут слезы. Иногда бедный ребенок вовлечен в надуманный эмоциональный конфликт. Вместо простого вопроса: «Ты голоден или нет?» — начинается целая война, и вопрос уже ставится так: «Ты меня вообще любишь?» И вот ребенок уже признан виновным в том, что он не любит свою маму, только потому что отказался съесть еще кусочек. И нередко он слышит намек, а то и прямое заявление: «Мамочка не будет тебя любить, если ты не будешь есть».

Почему их это задевает сильнее

Все члены семьи, а матери — особенно, очень переживают по поводу проблем с кормлением ребенка. Они по-настоящему страдают. Одна из них как-то написала мне: «Это просто кошмар — бояться каждого завтрака-обеда-ужина».

Если уж мать боится, что и говорить о ребенке. Как бы тяжело вам ни было, помните, что ваш ребенок переживает еще больше. Нет, он не пытается манипулировать вами или бороться с вами, он не бросает вам вызов и не поднимает бунт. Он просто напуган.

Я очень переживаю за сына (ему год и три), потому что он не хочет есть. Он просто набирает еду в рот, но через минуту выплевывает. Он плачет все время кормления и успокаивается лишь тогда, когда я прекращаю его кормить.

У матери всегда есть путь к отступлению, возможность успокоиться и есть надежда. Вы можете волноваться из-за того, что ребенок не ест, бояться, что он заболит, переживать, когда семья и друзья твердят: «Он должен больше есть», — будто вы отказываетесь кормить его. Вы чувствуете себя отвергнутыми, когда ребенок отказывается есть приготовленную с любовью пищу, а когда он плачет, чувствуете свою вину, полагая, что причинили ему вред. Тем не менее правда и то, что вы взрослый человек, у вас есть здравый рассудок, образование и опыт. Вы можете положиться на любовь и поддержку близких, которые скорее всего будут на вашей стороне в этом конфликте. Сейчас ваш мир сосредоточен на возвращении ребенка, но он больше. У вас есть прошлое и будущее, возможно, и карьера. У вас есть свое объяснение происходящего, верное оно или нет. Вы знаете, зачем заставляете ребенка есть (даже если в данный момент вы сбиты с толку его отказами), и в минуты самого глубокого отчаяния вы говорите себе: «Это для его же блага». Вам есть на что надеяться, так как вы знаете, что дети постарше едят сами и что период, когда ребенка кормите вы, закончится через пару лет.

А что есть у ребенка? Какое у него прошлое, будущее, образование, друзья, рациональное объяснение происходящего, какие надежды? У вашего ребенка есть только вы.

Для ребенка мать — это весь мир. Она для него безопасность, любовь, тепло и питание. У нее на руках он спокоен, но как только она уходит, он горько плачет. Столкнувшись с любой

необходимостью что-то получить, с любой сложностью, он может только заплакать, а мать — мгновенно отозваться и все уладить.

Но вот все меняется. Ребенок плачет, оттого что объелся, но вместо того чтобы быть, как всегда, на его стороне, мать пытается заставить его съесть еще больше. Ситуация продолжает ухудшаться: ее мягкая настойчивость вскоре сменяется ворчанием, назойливыми просьбами и угрозами. Ребенок не может понять причину этого. Он представления не имеет о том, что он съел меньше, чем сказано в книге, или меньше, чем рекомендовано врачом, или меньше, чем соседский ребенок. Он не слышал о кальции, железе или витаминах. Он не может понять, что вы считаете, будто это для его же блага. Он знает лишь то, что у него болит живот из-за слишком большого количества пищи и что еда продолжает прибывать. Для него поведение матери непостижимо, как если бы она отшлепала его или оставила голым на балконе.

Многие дети проводят порой до шести часов в день за «едой», а точнее — в борьбе с матерью у тарелки с едой. А почему это происходит, они не понимают. Они не знают, как долго это продлится (по их представлениям, это длится вечность). И объяснить-то им некому. Человек, которого они любят больше всех на свете, тот, кому они доверяют, похоже, настроен против них. Весь их мир рушится.

Теоретические основы

Во многих книгах и журнальных статьях обсуждалась тема детей, которые, как кажется, не хотят есть. Соседи, родственники и друзья также скоры на совет. Их точки зрения часто не совпадают, а иногда даже противоречат друг другу. Различия эти отчасти обусловлены тем, как сам любитель давать советы отвечает для себя (не обязательно вслух) на два фундаментальных вопроса:

1. Достаточно ли ест ребенок или он должен съесть больше?
2. Является ребенок жертвой или причиной сложившейся ситуации?

Те люди, которые считают, что «плохие едоки» должны съесть больше, видят несколько причин создавшегося положения вещей и предлагают несколько вариантов решения проблемы.

1. Дисциплина. Вина лежит на родителях, которые испортили ребенка, поддавшись его капризам и позволив ему править бал.
2. Маркетинг. Ребенок не ест, потому что родители не умеют «продавать» продукт. Они должны кормить ребенка в тихой и спокойной обстановке, из красиво оформленной детской посуды.
3. Творчество. Детям не нравится однообразие. Вы должны разнообразить вкус и характер продуктов, при этом красиво оформляя блюда: сделайте мышку из отварного риса с ушами из ветчины или лицо клоуна из картофельного пюре, паприки и оливок.
4. Физиотерапия. Вы должны массировать ребенку щеки. Каждый день, с рождения. Это стимулирует и укрепляет мышцы челюсти.
5. Политика невмешательства. Ребенок отказывается есть, демонстрируя тем самым свой оппозиционный настрой по отношению к тому, кто заставляет его есть. Как только вы перестанете на него давить, он будет есть больше.

Я не разделяю ни одну из этих точек зрения. Моя теория имеет некоторое сходство с политикой невмешательства, однако имеется и одно принципиальное отличие. Я не считаю, что ребенок начнет есть больше, когда вы перестанете его заставлять, поскольку я не считаю, что ребенку нужно больше пищи. Действительно, дети могут начать съесть чуть больше, если их не принуждать, и я наблюдал нескольких детей, которые резко набирали вес в подобной ситуации, но прибавка была невелика — 100—200 граммов, и длилось это всего пару дней. Меня это не удивляет, поскольку я убежден, что даже естественное стремление ребенка к борьбе против принуждения не заставит его есть значительно меньше, чем ему требуется. В крайнем случае у него может развиться запаздывание чувства голода, но он быстро компенсирует это отставание.

Главная идея этой книги — не заставлять ребенка есть. Это не методическое пособие по повышению аппетита. Относитесь к этой идее как к проявлению вашей любви и уважения к ребенку. Когда вы перестанете заставлять ребенка есть, он по-прежнему будет съедать столько же, но без страданий и борьбы, которые до сих пор сопровождали каждый прием пищи.

Второй вопрос — жертвой или причиной сложившейся ситуации является ребенок? Многие авторы считают, что ребенок, который отказывается от еды, проверяет границы, демонстрирует свою волю, получает некую выгоду и манипулирует родителями. Я категорически с этим не согласен. Я считаю, что ребенок является главной жертвой ситуации, которую создал не он. Приведу пример, описанный Бреннерманом (1932), который процитировал знаменитый английский врач-педиатр Р. С. Иллингворт в своей книге «Здоровый ребенок» (1991)¹:

Во многих семьях происходит ежедневная борьба. С одной стороны, это постоянные уговоры, приставания, убеждения, умягчения, лести, мольбы, попытки пристыдить, нагоняи, ворчание, угрозы, подкуп, демонстрация вкусной еды и снова слезы или притворство, клоунада, распевание песенок, чтение книг с картинками, радио, барабанная дробь, как только капризуля откроет рот, и даже джигга в бабушкином исполнении — и все это в надежде, что еда попадет в рот и далее и не вернется обратно. И так изо дня в день.

До этого момента я полностью согласен с автором. Я бы даже добавил: «А тем временем в противоположном лагере бедный ребенок защищается, как может: сжимает губы, выплевывает еду, его рвет». Однако Бреннерману эта картина видится совершенно иначе:

С другой стороны, маленький тиран решительно держит оборону, либо отказываясь сдаваться, либо капитулируя на своих условиях. И два главных орудия его обороны — это рвота и промедление.

И зачем называть его тираном? Ребенок в этом конфликте всегда страдает больше всех. Вы когда-нибудь видели, чтобы ребенок получил клубничный йогурт вместо овощей и мяса, отказываясь есть? Ребенок владеет множеством более приятных методов получить его. Неужели люди действительно считают, что борьба с матерью, затянувшаяся на час, плевки, плач и рвота — это всего лишь показуха, чтобы получить клубничный йогурт?

Часть I. Причины

Глава 1. С чего все начинается

Для чего мы едим?

Как любила говорить моя мать, Бог мог бы создать нас такими, чтобы нам никогда не хотелось есть. И я с ней соглашаюсь, глядя на то, как каждый день родители с ужасом думают: «Что же приготовить на обед?»

Да, мы должны питаться. Мы такими созданы. Вы когда-нибудь задавали себе вопрос: «Почему?»

Не вдаваясь в философию, можно сказать, что у нас есть три причины есть: чтобы жить, чтобы расти (или набирать вес) и чтобы двигаться.

Чтобы жить. Нашему организму необходимо много пищи, чтобы функционировать. Даже если бы мы спали круглые сутки или если бы наше тело перестало расти, нам все равно нужна была бы пища.

Чтобы расти или набирать вес. Наши мышцы и кости, кровь и жировая ткань и даже волосы и ногти растут благодаря тому, что мы едим.

Чтобы двигаться, работать и играть. Для движения нам нужна энергия. Каждому известно, что спортсменам и тем, кто занимается физическим трудом, требуется больше пищи, чем офисным работникам, — ведь физическая активность вызывает чувство голода.

Сколько должен съесть ребенок?

Зачем едят дети?

Чтобы жить. Количество потребляемой пищи, помимо той, что нужна для движения и роста, зависит от размера тела. Слон ест больше коровы, а корова ест больше овцы. Если вы собираетесь покупать собаку, то задумайтесь о выборе породы: немецкая овчарка ест больше, чем карликовый пудель.

Если бы дети не росли, им требовалось бы намного меньше пищи, чем взрослым, потому что они сами меньше.

Чтобы расти. Чем быстрее ребенок растет, тем больше пищи ему требуется. А все дети растут с разной скоростью.

Как вы думаете, когда человек растет быстрее всего? Конечно же, в утробе матери. Всего за девять месяцев из одной клетки, вес которой составляет менее грамма, вырастет красивый трехкилограммовый малыш. К счастью, в это время ребенка не требуется кормить. Все питательные вещества сами поступают к нему через плаценту.

Многие думают, что периодом самого интенсивного роста, или, как его еще называют, «скачком роста», после рождения является подростковый возраст. На деле это не так. В этот период за год ребенок вырастает менее чем на 10 см и 10 кг. В первый же год жизни младенец набирает 20 см и от 6 до 7 кг. Другими словами, его вес увеличивается в три раза, и больше он так (то есть втрое) не увеличится, пока ребенок не достигнет возраста 10 лет. Не считая периода внутриутробного развития, человек больше никогда не растет так быстро, как в течение первого года жизни. (Пожалуйста, имейте в виду, что приведенные здесь цифры — это округленные средние значения; но все дети разные, поэтому не волнуйтесь, если ваш ребенок отличается от этих данных на несколько сантиметров или килограммов).

Подсчитано, что в первые четыре месяца 27 % пищи у детей используется для роста². Между шестью и двенадцатью месяцами они используют для роста 5 % пищи, а на втором году жизни — только 3 %. Вот почему младенцы много едят — из-за скачка роста. А благодаря их маленькому размеру и тому, что они мало двигаются, им бы требовалось малое количество пищи, если бы они не росли.

Дети много едят? Если вам трудно в это поверить, попробуем поиграть в игру. Представим, что ребенок не растет и ему требуется количество пищи, пропорциональное его размеру. Иначе