

Александра Ситнова

PRO ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

ПЕРВЫЕ 1000 ДНЕЙ



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Раздел 1. Я беременна, что мне съесть?	4
Есть за двоих или для двоих?	4
Беременная тарелка: что на ней?	4
Витамины для здоровой беременности	6
Безопасная еда: что нельзя беременным	7
Первый пищевой опыт малыша: околоплодные воды	8
Ваш быстрый гид по питанию во время беременности	9
Раздел 2. Я родился — я голодный	10
Грудное молоко: питание, созданное природой	10
Диета кормящей матери: есть все или ничего нельзя?	13
Молочная смесь: от кормилицы к науке	14
Недоедает или переедает?	18
Кормите по требованию: инструкция к младенцу	21
От грудного молока к смеси и обратно: как изменить способ кормления?	24
Почему ребенок ест ночью?	25
Раздел 3. Битва за кабачок: прикорм	26
Когда пора начинать прикорм?	26
Пищевой интерес	27
Почему прикорм — не только новые вкусы?	28
Пюре или кусочки?	29
Готовить прикорм или покупать готовое детское питание?	32
Кабачок или гречневая каша: как выбрать первый продукт?	34
А запить?	34
Можно и нельзя: версия для самых маленьких	35
Раздел 4. Как первая ложка превращается в общий стол?	37
Таблица прикорма: что и когда давать?	37
Сколько вешать в граммах?	38
Как часто предлагать прикорм?	40
Снова о кусочках: когда уже точно пора?	41
Ловушка удобства: паучи и сонные каши	42
Когда ребенок начнет есть сам?	43
Правила за столом: еда не игрушка	43
Что-то пошло не так	44
Раздел 5. Правила хорошего аппетита от года до двух	47
Детская тарелка от года до двух	47
Сладкое и соленое: что делать, если ребенок просит?	49
Когда завершать кормления грудным молоком и смесью?	50
Ночные кормления: ребенок не наедается?	52
Аппетит испортился: что делать?	54
Нужны ли ребенку витамины?	55
Неофобия: что делать, когда она случится?	55
Заключение	57
Эпилог, или «Когда за вторым?»	58

Тест показал две полоски, на первом УЗИ вы послушали, как бьется сердце вашего малыша, возможно, уже узнали пол и теперь находитесь в радостном ожидании. А потом начинается: «Ешь за двоих, ребенку нужны силы», «Не пей кофе — ребенок будет гиперактивным», «Откажись от сахара, чтобы не было диабета» и, конечно же, «Ничего красного — а вдруг случится аллергия».

Беременность и первые годы жизни ребенка часто превращаются для мамы в бесконечную полосу препятствий, состоящую из пищевых запретов. Сначала вы боитесь съесть что-то не то во время беременности. Потом осваиваете гречневую диету, чтобы у младенца не было колик. Затем с замиранием сердца даете первый кабачок, опасаясь сыпи, а к полутора годам впадаете в отчаяние, когда ребенок требует одни макароны.

Родители так сильно стремятся заложить фундамент здоровья, что еда из удовольствия превращается в бесконечную тревогу, приправленную чувством вины. Причем какой бы путь вы ни выбрали, вы столкнетесь как с поддержкой, так и с осуждением. Но ваша тарелка — не минное поле, где каждый неверный шаг приводит к непоправимым последствиям. Ваша тарелка — это увлекательный пищевой маршрут, по которому вы проведете нового члена семьи.

Эта книга о первых 1000 днях жизни — уникальном периоде от зачатия до двух лет, когда формируются здоровье и вкусовые предпочтения маленького человека. Здесь вы найдете ответы на вопросы:

- Как позаботиться о питании, когда вы только планируете стать родителями?
- Что есть маме во время беременности, а с какими продуктами лучше подождать до родов?
- Грудное молоко или смесь: где грань между мифами и здравым смыслом?
- Первый прикорм: как безопасно познакомить ребенка с едой?
- Как не сломать хороший аппетит после года?

Выдохните, заварите чашку любимого чая — и давайте разбираться!

[Купить полную версию книги](#)

РАЗДЕЛ 1.

Я БЕРЕМЕННА, ЧТО МНЕ СЪЕСТЬ?

ЕСТЬ ЗА ДВОИХ ИЛИ ДЛЯ ДВОИХ?

«Неважно что — главное, ешь за двоих», — могла бы написать я, если бы мы жили в середине XX века. Но в XXI веке важно есть не за двоих, а для двоих. Потребности в энергии и отдельных питательных веществах во время беременности меняются. Они зависят как от срока, так и от вашего образа жизни, состояния здоровья, уровня физической активности. Обычный разнообразный рацион с плавным увеличением калорийности способен удовлетворить потребности мамы и плода на протяжении всей беременности. При этом суммарно за время беременности женщина потребляет примерно на 80 000 ккал больше, чем в своей прежней жизни, а при многоплодной беременности потребление увеличивается еще на 50 000–70 000 ккал.

Вы уже знаете, что беременность делится на три триместра. В течение первого триместра, до 12-й недели беременности, ваши потребности в питании практически не меняются: вам нужно всего около 70 дополнительных ккал в день. Например, это одно яблоко. Многие беременные снижают уровень физической активности, когда узнают о беременности. Чаще всего это связано с самочувствием: сонливостью, головокружениями, утренней тошнотой. При сохранении аппетита снижение физической активности может привести к более быстрому набору веса. В большинстве случаев это нормально.

В первом триместре беременности нормальны и сниженный аппетит, и разборчивость в еде, связанные с утренней тошнотой или эпизодами недомогания в течение дня. Иногда это приводит к снижению веса. В этом случае врач может порекомендовать обогащение рациона, который удастся сохранить, растительным маслом, молотыми орехами, добавлением сухого молока или сливок к переносимым блюдам. Также может быть оправдано более значительное увеличение калорийности рациона после прекращения утренней тошноты.

Второй триместр — период активного роста плода, а значит, и увеличения вашей потребности в энергии. В среднем вам потребуется дополнительно 250 ккал в день к вашему добеременному рациону. Это один перекус, состоящий, например, из фрукта и горсти орехов.

Третий триместр — период самых высоких потребностей в питании. К вашему привычному рациону добавится около 500 ккал ежедневно (это примерно плитка молочного шоколада или один полноценный прием пищи, например, паста с курицей или морепродуктами). Многие беременные именно в этот период замечают непреодолимое желание есть сладкое: это самый простой способ получить энергию. Резкое увеличение количества сладкого в рационе говорит о том, что вы недостаточно едите в течение дня (забываете, не успеваете или просто не перестроили свой режим с добеременных трех приемов пищи на пять в поздние сроки беременности).

БЕРЕМЕННАЯ ТАРЕЛКА: ЧТО НА НЕЙ?

Во время беременности важно не только получать больше энергии, но и брать ее из разных источников. Как и вне беременности, на долю углеводов приходится около половины всего рациона. Достаточное потребление углеводов помогает обеспечить поступление глюкозы

к плоду. Включайте в свое питание цельное зерно, овощи, фрукты. Наполняйте половину своей тарелки овощами и фруктами, а четверть — зерновыми продуктами. Это поможет вам получить не только достаточно энергии, но и витаминов, минералов, клетчатки. Умеренно ешьте продукты с добавленным сахаром — придерживайтесь рекомендации по ограничению добавленного сахара на уровне 10 % дневной калорийности (это около 40–70 г добавленного сахара в день — примерно одна стандартная шоколадка).

Белок также важен во время беременности, ведь он необходим для создания новых белков как у мамы, так и у плода. Потребность в белке у беременных возрастает. До беременности минимальным потреблением белка считается 0,8–1 г на 1 кг веса (около 50–70 г белка в день или 150–200 г продуктов из белковой группы — мяса, рыбы, яиц, бобовых, орехов). Во время беременности стоит добавить в рацион одну порцию продуктов белковой группы, чтобы покрыть возросшую потребность организма (+0,25 г белка на 1 кг веса). Исследования показывают, что большинство женщин, которые имеют доступ к разнообразным продуктам питания, получают достаточное количество белка. Белок — это не только мясо, рыба, яйца, бобовые и орехи. Это еще и молочные продукты, которые обеспечат вас и вашего малыша достаточным количеством кальция. Включайте в свой рацион не менее 3 порций молочных продуктов ежедневно (молоко, йогурт, творог, сыр — выбирайте то, что любите).

Вегетарианское питание во время беременности может покрывать потребности в белке. Веганскую диету сложно сбалансировать, особенно если ваши вкусовые предпочтения во время беременности изменились. Важно обсудить рацион с врачом-гинекологом, как и необходимость приема пищевых добавок.

Около трети энергии беременные получают из жиров. В первой половине беременности организм переходит в режим накопления жировых запасов, а в ее второй половине использует накопленные запасы для обеспечения потребностей в энергии как мамы, так и плода. Во время беременности крайне важно получать достаточно омега-3 жирных кислот, которые важны для развития мозга, нервной системы и сетчатки глаз плода. Чтобы получать достаточно жиров и достаточно омега-3, беременным стоит включать в свой рацион 2–3 порции рыбы и морепродуктов в неделю (около 300 г), а также есть орехи, семена и использовать растительные масла при приготовлении еды (например, оливковое, кукурузное, подсолнечное, льняное, соевое или рапсовое). Если вы не едите рыбу и морепродукты, стоит включать в рацион обогащенные омега-3 продукты (например, яйца, молочные продукты), а если они недоступны — обсудить необходимость добавок омега-3 с врачом.

Что делать, если ваше питание до беременности состояло из нескольких чашек кофе, бутербродов на бегу и фастфуда вечером? Беременность — это хорошее время, чтобы добавить в свое питание что-то новое, например, немного фруктов и овощей, орехов, которыми вы сможете быстро перекусывать, когда малыш родится. Вы можете иногда есть фастфуд, вы можете есть сладкое, главное — не делайте их основой своего рациона: ведь вам двоим нужны не только калории, но и важные микроэлементы.

Помимо белков, жиров и углеводов, любая еда содержит витамины и минералы. Хотя нет неважных витаминов и минералов, есть вещества, которым стоит уделить особое внимание во время беременности. Это железо, йод, кальций, фолиевая кислота, витамин D и витамин А. Во время беременности потребность в большинстве витаминов и минералов возрастает: ведь они нужны не только вам, но и плоду. Многие считают, что каким бы ни было питание мамы, плод возьмет все нужное даже в ущерб здоровью беременной. Но ваш организм не работает по такому принципу: в первую очередь он поддерживает собственные функции, отдавая плоду то, что останется. При дефиците питания рост и развитие ребенка страдают сильнее, чем здоровье мамы. Диеты, разгрузочные дни, которые были так популярны в то время, когда были беременны ваши мамы и бабушки, могут приводить к более низкому весу и росту плода, а также к развитию у него дефицита микроэлементов.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

Фолиевая кислота особенно важна в период от зачатия до 12-й недели беременности, поэтому вы наверняка принимали ее в виде добавок в период планирования и в начале беременности. В некоторых случаях врач может посоветовать принимать добавки в течение всей беременности, особенно если вы находитесь в группе риска по развитию анемии.

Во время беременности ежедневная потребность в **железе** увеличивается почти в 1,5 раза. Треть дополнительного железа используется плодом и плацентой, четверть теряется во время родов, а оставшаяся часть используется мамой для увеличения массы эритроцитов. Железодефицит у мамы приводит не только к ухудшению ее самочувствия, но и к снижению запасов железа у плода. Именно эти запасы защищают ребенка от анемии в первые 4–6 месяцев после рождения. Поскольку железо важно и во время беременности, и после нее, в некоторых странах всем беременным в третьем триместре рекомендуют дополнительный прием препаратов железа, в других странах проводят скрининг на наличие дефицита железа и назначают добавки только при подтвержденном дефиците. Беременным важно получать достаточно железа с пищей, например, из животных источников: мяса, птицы. Увеличенное потребление белковой пищи способно обеспечить и достаточное количество железа.

Витамин А — тот случай, когда важно не слишком много и не слишком мало. Большие дозы витамина А токсичны для плода, а его дефицит может быть связан с пороками развития. В развитых странах дефицит витамина А практически не встречается, а беспокойство вызывает его избыток. Поэтому женщинам в период беременности стоит ограничить потребление печени животных и рыбьей печени до 1 порции в неделю (а в некоторых странах рекомендуется полностью отказаться от продуктов из печени и добавок на основе масла из печени трески).

Витамин D необходим и вам, и вашему малышу для здоровья костей. У детей, которые рождаются у мам с дефицитом витамина D, выше риски патологий эмали зубов и раннего кариеса. Вы можете получать витамин D из обогащенных продуктов (молока, йогуртов, муки или готовой выпечки), а если они недоступны, врач порекомендует вам витамин D в виде добавок. Хотя получение витамина D в достаточном количестве возможно в летнее время через кожу во время прогулок, защита кожи от солнечных ожогов имеет более высокий приоритет.

Кальций необходим маме для поддержания здоровья костной ткани и зубов, а плоду — для их формирования. За время беременности плод получает от матери около 30 г кальция. Для сравнения, школьный мелок весит около 15–25 г и содержит около 5 г кальция. Во время беременности увеличивается поглощение кальция из пищи: вы можете употреблять столько же продуктов, содержащих кальций, но ваш организм будет усваивать больше. Основная потребность в кальции приходится на третий триместр, когда происходит минерализация костной ткани плода. В этот период потребность в кальции увеличивается примерно на 300 мг в день (200 мл молока). Часть кальция высвобождается из костной ткани, но не из зубов, а после родов запасы кальция в костной ткани восстанавливаются, если вы потребляете достаточно кальция с пищей.

Йод — это важный элемент для здоровья щитовидной железы. В период беременности потребность в йоде увеличивается почти в 1,5 раза. Самый надежный источник йода — это йодированная соль. Женщины, которые регулярно используют йодированную соль, редко нуждаются в приеме добавок. Но в некоторых странах с высокой распространенностью дефицита йода такие добавки могут быть рекомендованы даже при использовании йодированной соли. Отчасти это связано с желанием женщин «оздоровить» свой рацион в период беременности и с ложным убеждением, что соль приводит к отекам, и, как результат, отказом от соли. Полный отказ от соли в период беременности не рекомендуется и может быть опасен из-за недостаточного поступления натрия. «Солененькое» — это нормально. Рыба, морепродукты и водоросли также могут быть хорошим источником йода при регулярном употреблении, но содержание йода в разных партиях продуктов может значительно отличаться.

БЕЗОПАСНАЯ ЕДА: ЧТО НЕЛЬЗЯ БЕРЕМЕННЫМ

Беременность — это период высокой уязвимости не только для мамы, но и для плода, поэтому от некоторых продуктов стоит отказаться или сократить их количество в рационе. Хотя в социальных сетях активно продвигается идея «я ела, и все было в порядке», не рискуйте.



Сырые или не полностью термически обработанные мясо, птица и рыба, а также непастеризованное молоко — это продукты с высоким риском листериоза. Несмотря на то, что женщины обычно переносят эту инфекцию в легкой или среднетяжелой форме, листерии проникают через плаценту к плоду и могут стать причиной преждевременных родов или гибели плода. Отложите до родов суши, устриц, тартар, сыры с плесенью и из непастеризованного молока, йогурт из сырого молока и стейк средней прожарки.



Сырые или не полностью приготовленные яйца — источник сальмонеллы. У мамы сальмонеллез может привести к сильному обезвоживанию. Как и листерия, сальмонелла может проникать через плаценту и приводить к преждевременным родам и патологиям развития плода. Вы можете использовать пастеризованные яйца или сырые яйца, если они прошли соответствующий контроль безопасности. Тирамису, яйца-пашот, яичницу с сырым желтком и домашний майонез из обычных яиц стоит запланировать не раньше, чем малыш родится.



Немытые фрукты и овощи, а также проростки семян без термической обработки могут быть источником кишечной палочки, листерий и токсоплазмы. Токсоплазмоз во время беременности может приводить к задержке развития плода, слепоте и глухоте. Вы наверняка знаете, что уборку лотка за любимым котом стоит доверить другим членам семьи, но также важно мыть все овощи и фрукты проточной водой и термически обрабатывать пророщенные семена.



Печень и блюда из нее, как вы уже знаете, содержат много витамина А. Ограничьте потребление паштетов и других блюд из печени 1 порцией (около 2 столовых ложек) в неделю, если не можете отказаться от них полностью.



Рыба с высоким содержанием ртути может повышать риск нарушений развития мозга и нервной системы плода. Стоит избегать мяса акулы, меч-рыбы, большеглазого тунца и марлина, если вы живете в регионах, где такая рыба доступна.



Кофеин считается безопасным для будущей мамы и плода в пределах 200 мг в день — это примерно 2 чашки американо. Но потенциальные негативные эффекты от большого количества кофеина изучались только на животных. Вы можете продолжать пить кофе без фанатизма, особенно если пьете его с молоком, чтобы обеспечить достаточное потребление кальция.



Травяные чаи, которые многие выбирают в период беременности как альтернативу кофе и обычному чаю, не считаются однозначно безопасными в период беременности из-за отсутствия исследований их влияния на плод и течение беременности. Тем не менее коммерческие пакетированные травяные напитки можно пить в количестве 1–2 чашек в день. В период беременности стоит исключить напитки из трав, собранных самостоятельно или купленных с рук, а также любые травяные сборы, для которых заявлен лечебный эффект. Подходящими травяными напитками для беременных считаются: чай из мяты, имбиря, шиповника, ромашки, а также любые напитки из ягод и фруктов.



Алкоголю во время беременности — однозначное «нет». Он легко проникает через плаценту и оказывает токсический эффект на плод, приводя к задержкам развития, а также к развитию фетального алкогольного синдрома.

ПЕРВЫЙ ПИЩЕВОЙ ОПЫТ МАЛЫША: ОКОЛОПЛОДНЫЕ ВОДЫ

Ваше питание во время беременности влияет не только на ваше самочувствие, рост и развитие плода, но и на его будущие пищевые привычки. Ваше питание — это первая прививка от пищевой избирательности. Первый вкусовой опыт ребенок получает еще до рождения — через околоплодные воды, которые он начинает глотать к концу первого триместра, а к 15-й неделе он уже может различать вкусы.

Когда вы едите, вкусоароматические вещества из пищи поступают в кровь, а из нее — в околоплодные воды. Это было доказано в экспериментах: беременные ели чеснок, а затем у них брали образцы амниотической жидкости. Сенсорные эксперты подтвердили, что околоплодные воды имели аромат чеснока. Среди других веществ и продуктов, вкус и аромат которых обнаруживали в околоплодных водах, были анис, мята, морковь и алкоголь. Хотя эта находка не может распространяться на всю еду, считается, что чем больше разных продуктов с ярким вкусом и ароматом ест мама, тем больше разных вкусов пробует ребенок еще до рождения.

Другая сторона исследований влияния питания мамы во время беременности на пищевые привычки ребенка — это реакция на прикорм. Дети, мамы которых во время беременности пили морковный сок, предпочитали кашу с добавлением моркови обычной каше. А дети, мамы которых ели чеснок или блюда с анисом во время беременности, более оживленно и заинтересованно реагировали на ароматы аниса и чеснока, чем дети, которые не познакомились с этими ароматами до рождения.

[Купить полную версию книги](#)

Беременность — это не диета и не гонка за идеальным питанием. Даже если в некоторые дни ваш рацион будет состоять из шоколадки, яблока и пиццы из доставки — так тоже можно. Главное, чтобы таких дней было меньше, чем дней, когда вы едите разнообразно.

Придерживайтесь своего обычного рациона в первом триместре, можно добавить один фрукт или овощ в день. Добавьте в список покупок рыбу и морепродукты, йодированную соль и молочные продукты. Если утро начинается с тошноты — ешьте то, что вы можете съесть, даже если эта еда кажется не самой полезной.

Во втором триместре добавьте перекус в течение дня. Подойдет перекус с порцией белка: орехами, хумусом, ломтиком мяса или молочным продуктом. Не забудьте дополнить его фруктом или овощем. Продолжайте есть рыбу и морепродукты, используйте йодированную соль и не забывайте о молочных продуктах.

В третьем триместре добавьте еще один прием пищи, включив в него, помимо зерновых, белка, овощей и фруктов, дополнительную порцию молочных продуктов. Если вам трудно съесть все это, разделите этот прием пищи на два с меньшими порциями. Ароматная еда помогает формировать будущий пищевой интерес малыша.

Главные вещества, на которые стоит обратить внимание, — фолиевая кислота, йод, железо, витамин D и кальций. Обсудите с врачом, нужны ли вам добавки или достаточно того, что вы получаете с едой.

Мойте фрукты и овощи, ешьте продукты животного происхождения только после полной термической обработки, третью и последующие чашки кофе лучше заменить на фруктовый или ягодный чай.

Обязательно спланируйте первый ужин после родов — с тем, по чему вы скучали эти 9 месяцев.

ВАШ БЫСТРЫЙ ГИД ПО ПИТАНИЮ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

