

Не существует определенного срока, когда необходимо вводить твердую пищу в рацион ребенка.

Пятьдесят лет назад ее вводили только после года. Затем врачи стали пробовать вводить ее все раньше и раньше и нашли, что дети охотно принимают такую пищу и она оказывает на них благотворное воздействие. По двум причинам имеет смысл начинать давать твердую пищу ребенку в первую половину первого года. В этом возрасте детям все равно, что есть, а будучи старше, они становятся более разборчивыми. Твердая пища содержит вещества, особенно железо, которых мало или совсем нет в молоке.

В наше время врачи обычно рекомендуют вводить твердую пищу между первым и четвертым месяцем. Слишком раннее введение в рацион твердой пищи не дает особых преимуществ. В первые 2-3 месяца ребенок получает все необходимое из молока. Его система пищеварения еще несовершенна и почти не усваивает крахмал.

Решая, в каком возрасте ввести твердую пищу в питание ребенка, врач учитывает и аппетит ребенка, и его систему пищеварения.

Например, если ребенок в 6 недель не получает достаточно грудного молока и голодает, в его питание можно ввести твердую пищу, тем самым избежав других видов дополнительного искусственного питания. Если у ребенка, находящегося на искусственном вскармливании, все время несколько жидковат стул, то врач посоветует вам подождать с введением твердой пищи, чтобы не раздражать пищеварительные органы ребенка.

Часто матери боятся хотя бы на один день отстать от соседей и знакомых, которые уже ввели твердую пищу, и уговаривают врача разрешить им то же самое.

До или после молока?

Большинство детей, никогда не пробовавших твердой пищи, отказываются от нее, ожидая молока, как обычно. Поэтому первое время начинайте с молока, а через месяц или два попробуйте давать твердую пищу в начале или в середине кормления, когда ребенок поймет, что твердая пища так же утоляет голод, как и молоко.

Какой должна быть ложка.

Обычная чайная ложка слишком велика для рта маленького ребенка. И многие виды ложек слишком глубокие, так что ребенку трудно снимать с них пищу. Лучше кормить ребенка кофейной ложечкой с более плоским дном.

Некоторые матери пользуются деревянными палочками (такими же, какие врачи используют при осмотре горла ребенка).

Каша.

Порядок введения различных видов твердой пищи не имеет значения. Обычно прежде всего дают каши. Единственный недостаток каш - их вкус, который не нравится многим детям. Разные дети предпочитают различные каши. Лучше, если вы будете приучать ребенка ко всем видам каш.

Дайте ему время полюбить каши.

Обычно врачи рекомендуют начинать с 1 чайной ложки каши, постепенно увеличивая ее количество до 2-3 столовых ложек, если каши нравятся ребенку и не вызывают расстройства желудка. Пусть в течение нескольких дней он только пробует кашу. Увеличивайте порцию в том случае, если каша нравится ребенку. Не торопитесь!

Это уморительное зрелище, когда ребенок впервые пробует твердую пищу. На его лице недоумение и отвращение. Он морщит носик и лобик. Не осуждайте его за это. В конце концов это действительно совсем новые для него вкус и консистенция. К тому же он еще не привык к ложке. Когда ребенок сосет грудь, молоко автоматически попадает в нужное место. Но вначале он не знает, что делать с твердой пищей, когда она попадает в его рот. Он не сразу научится захватывать пищу передней частью языка и продвигать ее в горло. Вначале ребенок делает языком сосательное движение и большая часть каши оказывается на подбородке. Вам придется предпринимать все новые и новые попытки, но не отчаивайтесь, - немного каши все-таки попадает в его желудок. А со временем он научится есть твердую пищу. Только будьте терпеливы.

Не важно, в какое именно кормление вы дадите ему кашу. Но не давайте ее в те часы, когда ребенок не очень голоден. Обычно кашу предлагают в 10-часовое утреннее кормление или в 6-часовое вечернее. Вначале готовьте кашу очень жидкой, не намного гуще, чем молоко, тогда ребенку будет легче проглотить ее и она не покажется ему слишком странной. Кроме того, дети обычно не любят клейкую пищу.

Если вы вскармливаете ребенка искусственно, то вы можете использовать часть его дневной порции молока для приготовления каши. Но, как правило, дети предпочитают выпивать свою обычную порцию молока, помимо каши. Так что, возможно, для приготовления каши вам придется использовать обычное пастеризованное или сухое молоко.

Конечно, можно приготовить кашу и на воде. Но вряд ли она понравится ребенку.

Какие каши?

Обычно матери дают детям порошковые каши. Имеется несколько разновидностей этих каш.

Если в семье наблюдается наследственная аллергия, то врач посоветует вам подождать давать каши, а позже начинать с рисовой, овсяной или ячменной.

Манную кашу следует ввести только через несколько месяцев, так как пшеница чаще, чем другие крупы, вызывает диатез.

Можно давать ребенку те каши, которые ест вся семья. Начните с манной каши - в ней меньше всего клетчатки. К 5-6 месяцам вы можете давать ему перловую, овсяную, рисовую каши и мамалыгу. У совсем маленьких детей клетчатка перловой и овсяной каш может вызвать жидкий стул. По содержанию витаминов и белка манная, овсяная и ячменная каши - самые полезные. Соль добавляйте по вкусу.

Если ребенку не нравится каша.

Дня через два после того, как вы начнете давать кашу, вам станет ясно, как ваш ребенок к ней относится. Одни дети как бы решают про себя так: "Это что-то странное по вкусу, но питательное и я буду это есть". Еще через несколько дней они совсем привыкают к каше и тянутся ротиками к каждой ложке, как птенцы в гнездышке. А другие дети на следующий же день твердо решают, что они не будут этого есть. На третий день каша нравится им еще меньше.

Не расстраивайтесь! Если вы попытаетесь заставить ребенка есть кашу против его воли, он будет сопротивляться еще отчаяннее. Это борьба приведет в отчаяние и вас. А через неделю - другую ребенок может стать таким подозрительным, что он и молоко не захочет пить.

Кашу следует давать только один раз в день. Сначала давайте ему совсем немного каши, только на пробу. Добавьте сахару - может быть, сладкая каша понравится ему больше. Если через 2-3 дня, несмотря на все предосторожности, он все-таки не хочет есть кашу, то подождите недели две, а затем снова попробуйте предложить ему каши. Если это опять ему не понравится, то посоветуйтесь с врачом.

Было бы огромной ошибкой заставлять ребенка есть насильно его первую кашу. Иногда именно таким образом возникает проблема плохого аппетита у ребенка. Даже, если это и не приведет к ухудшению аппетита, все равно следует избегать ненужных раздоров между матерью и ребенком.

Если у вас нет возможности посоветоваться с доктором, а ваш ребенок категорически отказывается есть кашу, то предложите ему протертые фрукты.

Сначала вкус фруктов тоже покажется ему странным, но через 2-3 дня практически всем детям фрукты нравятся. А еще недели через две ребенок, возможно, будет считать, что все, что попадает на ложку, очень вкусно. Вот тогда-то вы и дадите ему кашу.

Фрукты.

Обычно фрукты вводят в меню через несколько недель после каш. Но некоторые врачи рекомендуют вводить их в первую очередь, так как детям, как правило, фрукты нравятся.

В первые 6-8 месяцев все фрукты, кроме бананов, детям дают в вареном виде (варить фрукты следует в небольшом количестве воды) (см. также раздел 173). Обычно детям дают яблоки, персики, груши, абрикосы, чернослив, ананасы и т. д. Вы можете покупать консервированные протертые фрукты в магазинах детского питания или давать ребенку те же фрукты, что и остальным членам семьи.

Отделите порцию фруктов для ребенка, протрите их сквозь сито и добавьте достаточно сахара, чтобы отбить кислый вкус. Если вы даете ребенку консервированные фрукты, слейте сироп, так как он слишком сладок для маленьких детей.

Вы можете давать фрукты в любое из кормлений или даже два раза в день, в зависимости от аппетита ребенка и от того, как он усваивает фрукты. Обычно фрукты дают в 14-часовое или 18-часовое кормление. Дайте ребенку время привыкнуть к каждому виду фруктов. Большинству детей хватает 50-60 г фруктов на один раз.

Приготовленные фрукты (или консервы) можно хранить 3 дня в холодильнике. Бананы, которые вы даете ребенку, должны быть абсолютно спелыми, т. е. с черными пятнами на коже и внутри светло-коричневого цвета. Хорошо разомните банан вилкой и добавьте немного молока, если масса получилась слишком густой.

Считается, что фрукты смягчают стул. Но на большинство детей, в том числе и новорожденных, упомянутые фрукты, кроме чернослива, такого действия не оказывают. Чернослив - это мягкое слабительное и поэтому он вдвойне ценен для детей, страдающих хроническими запорами. Таким детям можно каждый день давать протертый чернослив в одно кормление и какие-либо другие фрукты в другое.

Если у вашего ребенка, наоборот, легко расстраивается желудок, то лучше давать ему фрукты один раз в день, а чернослив вообще исключить из меню. Во второй половине первого года вы можете давать ребенку фрукты в сыром виде: яблоки и груши, очищенные от кожуры (ягоды и виноград без косточек обычно дают не раньше 2 лет). **Овощи.**

Протертые вареные овощи вводят в меню ребенка через 2-4 недели после каш или фруктов или после тех и других.

Самые популярные овощи - фасоль, горошек, шпинат, помидоры, морковь, свекла, картофель, сельдерей, кабачки, тыква.

Можно давать и другие овощи (цветную и белокочанную капусту, лук, репу). Вкус этих овощей не нравится большинству детей. Но если в вашей семье любят какие-то из этих овощей, то предложите их ребенку тоже (слишком резкий вкус этих овощей можно смягчить, сварив их в двух водах).

Кукурузу маленьким детям не дают из-за жесткой шелухи.

Вы можете давать ребенку и свежие, и замороженные овощи, сваренные и протертые. Можете давать специальные консервированные овощные пюре.

Дети нередко очень разборчивы относительно овощей. Вы, возможно, скоро обнаружите, что ваш ребенок не любит один или два вида овощей. Не настаивайте, но предлагайте их каждый месяц. Не имеет смысла заставлять ребенка есть те овощи, которые он не любит, когда существует много других, не менее ценных овощей. Многие дети любят, чтобы овощи были слегка посолены.

В этом нет вреда.

Вначале в кале ребенка будет много непереваренных кусочков овощей. Это нормально, если стул не жидкий и в нем нет слизи. Но не торопитесь увеличивать порцию овощей, пока желудок ребенка не приспособится к ним.

Если овощи вызывают жидкий стул, перестаньте их давать, а через месяц начните снова маленькими порциями.

Свекла окрасит кал и мочу ребенка в красный цвет. Надо помнить, что вы давали ребенку свеклу, чтобы не волноваться зря и не думать, что это кровь.

От шпината у детей иногда трескаются губы, а в некоторых случаях слизистая оболочка заднего прохода. В этом случае исключите шпинат из питания ребенка на несколько месяцев и затем попробуйте давать снова.

Овощи обычно дают в 14-часовое кормление или в обед для ребенка постарше. Постепенно увеличивайте порцию овощей до нескольких столовых ложек. Приготовленные овощи можно хранить в холодильнике 2 дня. Если у вас нет холодильника, то не оставляйте приготовленные овощи на следующий день, так как они быстро портятся.

Яйца.

Яичный желток - очень ценный продукт, так как он содержит железо.

Приблизительно в середине года красные кровяные шарики ребенка требуют все больше и больше железа в связи с быстрым ростом ребенка, которому уже не хватает железа, имеющегося в его крови при рождении (в молоке практически железа нет, в других продуктах его очень мало).

Яйца чаще всего вызывают аллергию, особенно, если в семье все страдают ею. Самая распространенная форма аллергии - экзема (диатез), когда кожа, чаще всего лица и за ушами, краснеет, шелушится и становится твердой и шершавой на ощупь. Затем кожа может начать мокнуть и покрываться корочкой. Экзема вызывает зуд.

Чтобы предотвратить аллергию, попробуйте следующее: до года давайте только желток, поскольку железо содержится в желтке, а диатез, как правило, вызывается белком. Давайте желток, сваренный вкрутую (варите яйцо 20 минут), так как чем дольше варится любой продукт, тем меньше вероятность аллергии.

Некоторым детям не нравится вкус яичного желтка. Можно немного посолить его или смешать с кашей либо овощным пюре. Но, если из-за этого ребенок не станет есть овощи или кашу, - не настаивайте.

Обычно яичный желток начинают давать между 4-м и 6-м месяцем, но некоторые врачи советуют подождать до 7-8 месяцев, особенно, если в семье наследственная аллергия.

Яйца всмятку и яичницу начинают давать не раньше 9 месяцев (главным образом из-за белка) и понемногу, как каждый новый вид пищи.

Яйца можно давать в любое кормление. Когда вы введете в меню ребенка мясо, то яйца можно будет давать на завтрак или ужин, а мясо - на обед.

Мясо.

Как показали исследования, мясо очень полезно детям даже на первом году жизни. Многие врачи сейчас рекомендуют давать мясо, начиная с 2-6 месяцев. Мясо для маленького ребенка или провертывают в мясорубке несколько раз, или протирают через сито, или трут на терке. Поэтому ребенку легко его есть, даже пока у него нет зубов.

Вот самый простой способ приготовить мясо для ребенка: наскоблите нужное количество сырого мяса тупым краем ножа или ложкой и положите его в чашку, которую надо поставить в кастрюлю с кипящей водой. Мясо готово, когда окончательно исчезнет красный цвет. В мякоть можно добавить молоко или воду, тогда масса получится более сочной.

Другой метод такой: быстро обжарить кусок мяса, чтобы убить бактерии на его поверхности, а затем, крепко держа его в руке, оскоблить ложкой. Красное мягкое мясо соскоблится, а жилы останутся.

Печенку можно варить, пока не изменится ее цвет, а затем протереть сквозь сито. Солите мясо по вкусу.

Когда ребенок привыкнет к протертому или наскобленному мясу, ему можно давать мясо, обжаренное и пропущенное через мясорубку. Лучше не пользоваться готовым фаршем, так как в нем перемешаны частички мяса, находившиеся в соприкосновении с мясорубкой и с руками мясников. Кроме того, в готовом фарше обычно много жира и жил.

После того как ребенок привыкнет к говядине, давайте ему и другие виды мяса: курятину, баранину, телятину, печень, свинину.

Свинину следует готовить особо тщательно.