

УДК 615.874-053.2  
ББК 51.28  
ЛЗ4

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
RJ Design, Genestro, Ctrl-x, yaichatchai, Iconic Bestiary, LovArt,  
davooda, VectorsMarket, Macon, kuroksta / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Левадная, Анна Викторовна.**

ЛЗ4 Доктор аннамама, у меня вопрос: как кормить ребенка? /  
Анна Левадная. — Москва : Эксмо, 2019. — 208 с. : ил. —  
(Инстадоктор. Советы для родителей).

ISBN 978-5-699-87832-1

Рацион ребенка для современной мамы — та еще головоломка. Столько подводных камней надо обойти: приготовить вкусную и полезную еду, составить сбалансированное меню, да еще и не спровоцировать пищевую аллергию. В поисках ответов на свои вопросы многие отправляются к знакомым или на специальные форумы, где часто получают противоречивую информацию и теряются еще больше. Нужна ли диета кормящей матери? С чего начинать прикорм? Какие здоровые перекусы предложить школьнику? Долой мифы и домыслы! В этой книге содержится подробная информация о рационе ребенка с первых дней жизни до школьных лет, основанная на самых актуальных исследованиях. Лаконично и по делу — так, как умеет настоящий доктор, — Анна Левадная рассказывает о детском питании все, что нужно знать современным родителям.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 615.874-053.2  
ББК 51.28**

**ISBN 978-5-699-87832-1**

© Левадная А., текст, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2019

# Оглавление

Предисловие от автора .....	7
-----------------------------	---

## Часть I

### ГРУДНОЕ И ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

<b>Глава 1. Физиология грудного вскармливания</b> .....	11
Факты о кормлении грудью .....	12
О длительном грудном вскармливании .....	14
Все, что нужно знать о сцеживании .....	14
Хватает ли ребенку молока? .....	17
Колики .....	19
Какой стул считается нормальным? .....	27
<b>Глава 2. Что вредно и что полезно при кормлении грудью</b> .....	30
Кормление грудью и лекарства .....	30
Кормление грудью и фитнес .....	33
Кормление грудью и похудение .....	38
Кормление грудью и диета .....	42
Кормление грудью и алкоголь .....	44
Кормление грудью и курение .....	46
Кормление грудью и кофеин .....	47
Медицинские обследования кормящей мамы .....	47
<b>Глава 3. Отлучение от груди</b> .....	50
<b>Глава 4. Искусственное вскармливание</b> .....	53
Что входит в состав смеси .....	54
Несколько слов о пальмовом масле .....	57

Виды смесей . . . . .	59
Лечебные и лечебно-профилактические смеси . . . . .	61
Как выбрать и вводить новую смесь . . . . .	62

## Часть II

### ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОСТАРШЕ

<b>Глава 1. Вводим прикорм . . . . .</b>	<b>67</b>
Общие принципы введения прикорма . . . . .	69
Признаки готовности к введению прикорма . . . . .	69
Вводим пюреобразную пищу . . . . .	70
Вводим размягченную твердую пищу . . . . .	73
Вводим твердую пищу . . . . .	73
Что еще нужно знать о введении прикорма . . . . .	74
Несколько слов о педприкорме . . . . .	76
Чистота на кухне . . . . .	78
Как следить за зубами при введении прикорма . . . . .	79
Плита: простые правила безопасности . . . . .	80
Зачем и как нужно мыть руки? . . . . .	81
<b>Глава 2. Как научить ребенка есть самостоятельно . . . . .</b>	<b>84</b>
Формируем интерес к еде . . . . .	85
Помогаем ребенку есть самостоятельно . . . . .	86
Размер порции . . . . .	86
<b>Глава 3. Что делать с «малоежкой» и «нехочухой»? . . . . .</b>	<b>90</b>
Когда начинать волноваться? . . . . .	90
Как улучшить аппетит ребенка . . . . .	91
Кормление под мультики . . . . .	93
<b>Глава 4. О продуктах-аллергенах . . . . .</b>	<b>94</b>
Что нужно знать об аллергенах . . . . .	94
Пищевая аллергия: как быть? . . . . .	97
Несколько слов о перекрестной аллергии . . . . .	99

Прикорм и пищевая аллергия . . . . .	103
Вегетарианство у детей . . . . .	104
<b>Глава 5. Патологические состояния у детей . . . . .</b>	<b>108</b>
Боль в животе . . . . .	108
Кишечные инфекции: кто возбудитель, нужны ли анализы, как передается? . . . . .	110
Аппендицит: что должен знать родитель? . . . . .	118
Неприятный запах изо рта у ребенка . . . . .	120
<b>Глава 6. Питание школьника . . . . .</b>	<b>122</b>
Сбалансированное питание:	
практические рекомендации . . . . .	122
Требования к питанию школьника . . . . .	124
О перекусах в школе . . . . .	125
Запрещать ли ребенку жвачку? . . . . .	128
Микроволновка: за и против . . . . .	130
Виды пластика . . . . .	133
<b>Глава 7. Нужны ли ребенку мультивитамины . . . . .</b>	<b>136</b>
Признаки авитаминоза . . . . .	137
Как принимать витаминные препараты . . . . .	138
Гиповитаминоз или мнительность? . . . . .	140
Йод: кому, сколько, когда? . . . . .	142
<b>Глава 8. Полезно или вредно: несколько слов об отдельных продуктах . . . . .</b>	<b>144</b>
Здоровая тарелка . . . . .	144
Все, что нужно знать о воде . . . . .	147
Фрукты и овощи . . . . .	149
Соки и другие напитки детям . . . . .	160
Дети и сахар . . . . .	166
Коровье молоко . . . . .	171
Козье молоко . . . . .	173
Кефир . . . . .	177

Мясной бульон . . . . .	179
Индейка детям: факты и мифы . . . . .	181
Рыба . . . . .	182
Цельнозерновые продукты и хлеб . . . . .	186
Детские каши . . . . .	187
Грибы . . . . .	192
Орехи . . . . .	194
Может ли десерт быть полезным? . . . . .	195
БАДы . . . . .	198
Творог . . . . .	200
<b>Благодарности . . . . .</b>	<b>202</b>
<b>Алфавитный указатель . . . . .</b>	<b>203</b>

# Предисловие от автора

Кормление ребенка, казалось бы, — самый простой и естественный процесс. Тем не менее в современном мире возникает много вопросов по поводу правильного питания, правильного формирования пищевого интереса и здорового образа жизни. В этой книге я решила собрать воедино рекомендации по питанию детей и сделать четкое руководство к действию для родителей, бессознательным желанием которых является необходимость во что бы то ни стало накормить ребенка любой ценой.



# Часть I

## ГРУДНОЕ И ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ







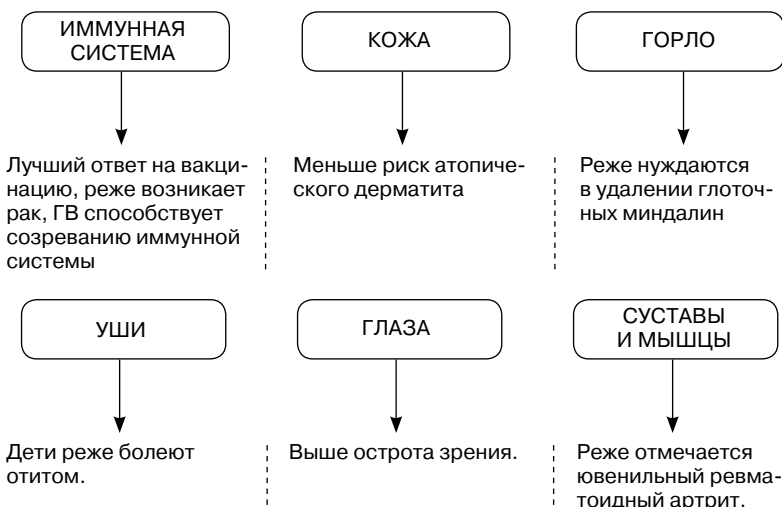
# Глава 1

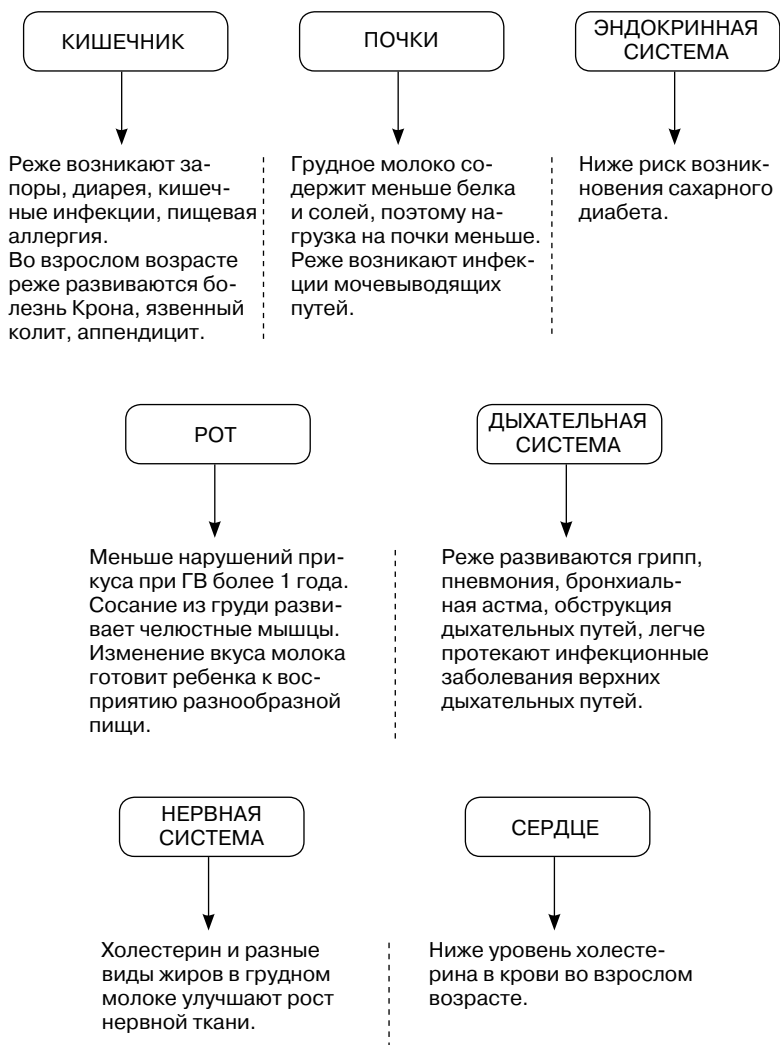
## Физиология грудного вскармливания

Фундамент врожденного иммунитета определяется генетическими факторами и внутриутробным периодом, устанавливается в момент родов и продолжается в период грудного вскармливания. Грудное вскармливание благоприятно сказывается на работе всех систем организма новорожденного ребенка (см. таблицу), это залог его здоровья в будущем.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) на 2013 год в России около 80–90% женщин начинали кормить грудью в роддоме. Однако к полутора годам на грудном вскармливании оставалось только 40% детей. Эти данные близки к общемировой тенденции: **только 38% матерей в мире придерживаются рекомендации ВОЗ об исключительном грудном вскармливании до полугода ребенка.**

### Преимущества грудного вскармливания





## Факты о кормлении грудью:

- Кормить ребенка грудью может любая женщина, независимо от размера груди и других физиологических факторов.
- При налаженной лактации вырабатывается ровно столько молока, сколько нужно ребенку, поэтому в таком случае сцеживаться не нужно.

- Во время кормления грудью ребенок не только получает ценное питание, но и налаживает психоэмоциональную связь с мамой, слышит стук ее сердца, чувствует ее запах. Благодаря всему этому у малыша формируются важная первая привязанность и базовое доверие к миру.
- Грудное молоко содержит незаменимые клетки материнского иммунитета и другие защитные факторы.
- Грудное молоко нестерильно, оно содержит бифидо- и лактобактерии, эта важная часть становления правильного баланса кишечной микрофлоры лежит в основе приобретенного ребенком иммунитета с первых секунд появления на свет.
- Именно благодаря присутствию в молоке набора уникальных пробиотических культур сдавать его на стерильность бессмысленно.
- Грудное молоко может храниться:
  - при комнатной температуре 16–29 °С — 4 часа, при соблюдении хорошей чистоты 6–8 часов;
  - в основной камере холодильника — оптимально 4 дня, при соблюдении хорошей чистоты 5–8 дней;
  - в морозильной камере (–17 °С) — оптимально до 6 месяцев, но приемлемо и до года.

При хранении грудного молока не забудьте предварительно стерилизовать контейнер и подписать на нем дату заморозки.



Нужно учесть, что докорм ребенка из бутылочки ведет к уменьшению количества молока и постепенному завершению грудного вскармливания.

- При желании восстановить лактацию можно практически в любой ситуации.
- Для детей грудное молоко — самая лучшая еда. Однако при дефиците массы тела у ребенка рекомендуется применять обогатители грудного молока.

## О длительном грудном вскармливании

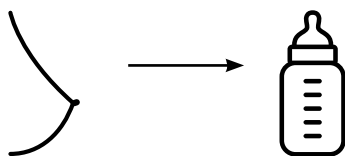
ВОЗ рекомендует продолжать грудное вскармливание до двух лет и старше. Но даже после двух лет лактации молоко остается ценным источником белков, жиров, кальция, железа и витаминов. После первого года состав грудного молока немного меняется: жирность возрастает, а количество лактозы может снизиться. Также увеличивается концентрация таких ценных веществ, как иммуноглобулины, лактоферрин.

Была найдена связь продолжительного грудного вскармливания:

- и снижения риска развития атеросклероза во взрослом возрасте;
- и снижения риска развития сахарного диабета и ожирения, хронических заболеваний кишечника, гипертонии и аллергических болезней (бронхиальная астма, аллергический бронхит и др.);
- и нормального формирования челюстно-лицевого скелета, уменьшения вероятности нарушений прикуса;
- и развития головного мозга в детстве (улучшение зрения, речи, коммуникативной функции и т. д.).

## Все, что нужно знать о сцеживании

Большинство мам моих маленьких пациентов прекрасно знают, что сцеживать остатки молока при кормлении грудью не нужно, как знают и о важности периода кормления по требованию, о составе молока и о том, что кормить может почти каждая женщина.



Но все же многие продолжают испытывать на себе давление со стороны родственников старшего поколения, которые убеждены, что сцеживаться нужно, иначе молоко пропадет. Миф о необходимости «досцеживания» после кормления связан в первую

очередь с жестким режимом кормления, рекомендованным в советское время, регулярное сцеживание рекомендовалось как профилактика застоя и мастита на фоне редких прикладываний. Чтобы развеять миф о необходимости делать это постоянно, вкратце опишу основы естественного кормления грудью и ловушку, в которую попадает молодая мама, начавшая сцеживать молоко.

Молоко в груди вырабатывается по принципу прямой обратной связи: чем больше молока ушло, тем больше придет. **В районе соска находятся специальные рецепторы, которые запускают рефлекс выброса молока.**

- Если давление падает — молоко ушло и рецепторы посылают в мозг сигнал, что нужно выделить побольше пролактина, а это в свою очередь приводит к большей выработке молока.
- Если давление повышается — молоко пришло и выработка молока автоматически приостанавливается.

Несложно понять, что приход молока будет постоянным, если сцеживаться все время. Этот естественный механизм выработки молока задуман природой, чтобы количество молока точно соответствовало нуждам ребенка и изменялось вместе с его ростом и индивидуальными потребностями. Так, если ребенок сосет меньше, молочные железы тоже вырабатывают меньше молока, и наоборот.

Если же вы сцедите после кормления, например, 10 мл молока, ваш организм решит, что ребенку нужно на 10 мл молока больше, и при следующем кормлении его придет на 10 мл больше, чем нужно.



---

Именно этот процесс чаще всего приводит к нарушению нормального функционирования молочных желез и появлению лактостазов, особенно в первый месяц после рождения малыша. Однако благодаря этому же естественному механизму регуляции молоко уходит по окончании грудного вскармливания. Если вы планируете пропустить кормление, нужно сцедить молоко.