

ALIMENTAȚIA NATURALĂ A COPILULUI

- 7 **ALIMENTAȚIA SUGARULUI**
- 9 **De partea copilului nou-născut**
9 La naștere
12 Instinctul de supt al copilului
13 Hrana ca experiență a plăcerii
- 18 **Alăptarea la sân**
18 Fiziologia și chimia alăptării
18 *Colostrul*; 19 *Laptele definitiv*; 20 *Aspecte imunologice ale lap-
telui matern*
- 26 **Totul despre alăptarea la sân**
26 Pregătirea sânului
27 Cum se alăptează
29 *Aspectul psihologic...*; 31 *... și partea practică*
- 34 Igiena alăptării
35 Intervalul nocturn
37 Alăptare și creștere
- 40 **Alăptarea artificială**
40 *De ce se recurge la alăptarea artificială*; 41 *Aspectul psiholo-
gic al alăptării*; 42 *Cum să alegeți laptele înlocuitor cel mai bun*
- 43 **Laptele praf**
45 *Alegere și utilizare*
- 46 **Tipurile de lapte vegetal**
47 *Laptele de cereale*; 48 *Laptele de migdale*
- 50 **Laptele de vacă**
50 *Laptele sterilizat (UHT)*; 50 *Laptele condensat*; 51 *Folosirea
laptelui de vacă*
- 51 **Laptele de capră**
52 **Sticluța pentru alăptare**
53 *Cum se dă sticluța pentru alăptare*; 54 *Cum se curăță sticluța
pentru alăptare*

56 **Dificultăți neașteptate**

Resp 56 *Nașterea înainte de termen*; 57 *Nașterea gemelară*; 57 *Icter neonatal*; 59 *Nou-născuții cu probleme*; 59 *Operația cezariană*; 60 *Alergii familiare*; 62 *Întoarcerea mamei la locul de muncă*

65 **Bunăstare, sănătate și alimentație**

65 Elemente de observat

65 *Fecalele*; 67 *Prezența balonărilor, meteorismului, colicilor*; 67 *Mirosul nou-născutului*; 68 *Respirația nou-născutului*; 68 *Prezența sughiiului*; 68 *Prezența crustei de lapte (dermatita seboreică infantilă)*; 69 *Greutatea*

72 Unui nou-născut îi este bine dacă...

73 **ÎNȚĂRCAREA**

75 **De la alimentația cu lapte la alimentația solidă**

75 Până când să se continue alăptarea

76 *Atenție la condiționările sociale!*; 77 *Temerea că laptele nu va mai fi suficient*

77 Istoria: ce făceau strămoșii noștri?

78 *Schimbările culturale din anii '50*

78 Aspecte psiho-afective ale înțercării

79 *Trecerea de la „hrana mamei” la „altă hrană”*

79 Înțercare: când și cum

79 *Perioada înțercării, nu există o regulă* 80 *O trecere graduală*; 81 *E nevoie de calm și concentrare* 81 *Favorizarea regularității*; 82 *Copilul dezvoltă o atitudine activă*

82 Ce e de făcut

82 *Tratarea situațiilor speciale*; 83 *Nu folosiți un scaun înalt!*; 83 *Favorizarea cunoașterii*; 83 *Uneori este indicat să-i punem mâncarea în gură*; 84 *Respectarea alegerilor sale*; 84 *Încet-încet la masă cu cei mari*; 85 *Folosirea vaselor și oalelor potrivite*

88 **O alimentație „vitală”**

88 Alimentele integrale

89 *Importanța florei bacteriene pentru lupta împotriva bolilor*

90 Combinațiile alimentare

92 Fierberea...

92 *...legumelor*; 92 *...fructelor*; 92 *...a cărnii și a peștelui*

92 Condimentele

- 92 *Ulei*; 93 *Unt*; 93 *Margarină*; 93 *Mirodenii*; 94 *Sarea*; 94 *Gomasio*
- 103 **Alte elemente indispensabile**
103 *Soarele*; 103 *Aerul*; 104 *Apa*
- 105 **Întărcarea: un parcurs în etape**
105 *Problema intoleranțelor*
- 106 **Începerea întărcării**
- 107 **Indicații practice**
- 116 **Alimentele cel mai potrivite pentru copiii mici (și mari)**
116 *Importanța de a mânca împreună*
- 117 **Legumele**
117 *Supa de legume*; 118 *Morcovul*; 118 *Dovleacul*; 119 *Tipuri de varză și conopidă*; 119 *Spanac*; 120 *Ciuperci*; 120 *Ceapa*; 121 *Praz*; 121 *Usturoi*; 121 *Salata verde*; 122 *Sfecla roșie*; 122 *Țelină*; 122 *Rădăcină de țelină*; 122 *Anghinare*; 123 *Roșia*; 123 *Cartoful*; 123 *Vânăta*; 123 *Ardeiul*
- 123 **Fructele**
124 *Care fructe?*; 124 *Când?*; 124 *Măr*; 125 *Para*; 125 *Cireașa*; 126 *Căpșuna*; 126 *Afina*; 126 *Pruna*; 126 *Struguri*; 127 *Piersica*; 127 *Curmală*; 127 *Smochine*; 128 *Castana*; 128 *Banana*
- 128 **Fructele uscate**
129 *Prune uscate*; 129 *Stafide*; 129 *Smochine uscate*; 129 *Caise uscate*
- 130 **Semințele uleioase (fructele uscate)**
130 *Migdale*; 130 *Alune*; 130 *Nuci*
- 131 **Cerealele: principii, conținut, valori nutritive**
132 *Sub formă de fulgi*; 133 *Sub formă de boabe*; 133 *Orez*; 134 *Orz*; 134 *Grâu*; 140 *Pastele făinoase*; 140 *Seitan*; 141 *Alac*; 141 *Mei*; 142 *Porumb*; 142 *Ovăz*; 143 *Secară*; 143 *Hrișcă*; 143 *Kokkoh*
- 144 **Leguminoasele**
145 *Mazăre spartă*; 145 *Linte*; 146 *Fasole*; 146 *Năut*; 146 *Fave*; 146 *Făinuri din leguminoase*
- 147 **Soia și derivate**
147 *Laptele de soia*; 147 *Tofu*; 148 *Tamari și soyu*; 149 *Tempeh*
- 149 **Produsele lactate**
149 *Iaurtul*; 150 *Brânzeturile*; 150 *Ricotta*; 151 *Varietatea de brânzeturi*; 152 *Brânza topită*
- 153 **Ouăle**
- 154 **Carnea**
154 *Analiza structurii fizice a omului*; 157 *Calitatea cărnii disponibile*

- astăzi; 157 *Carnea în alimentația copiilor*; 159 *Măruntaiele*; 159 *Cârnații și salamurile*; 159 *Peștele*
- 161 **Băuturile**
162 *Apa*; 163 *Laptele*; 164 *Sucurile de fructe*; 165 *Ceaiul*; 165 *Hibiscusul*; 166 *Cafeaua*; 166 *Cafeaua de orz*; 166 *Yannoh*; 167 *Ciocolata*; 167 *Ceaiuri din plante*; 167 *Coca-Cola și produsele înrudite*; 168 *Alcoolul*
- 169 **Alimente speciale**
- 169 **Suplimentele alimentare**
169 *Produsele albinelor*; 170 *Drojdia de bere*; 171 *Grâul germinat*
- 172 **Alimentația de evitat**
- 172 **Alimentația infantilă și bolile vârstei adulte**
172 *Sare și hipertensiune arterială*; 173 *Grăsimi și arteroscleroză*; 173 *Grăsimi, zaharuri și obezitate*
- 174 **Alimentele dietetice pentru copii**
- 175 **Alimentele industriale**
176 *Produsele omogenizate*; 177 *Produse liofilizate*
- 178 **Un exemplu pozitiv: alimentele Demeter**
- 181 **Condiții speciale**
- 181 **Copilul care nu mănâncă**
182 *Când inapetența devine o obișnuință*; 183 *Soluțiile*
- 184 **Copilul slab**
- 184 **Copilul care mănâncă prea mult**
185 *Ce e de făcut?*
- 186 **Copilul cu probleme**
- 187 **Copilul alergic**
187 *Cum se instalează o alergie*; 188 *Cum se previne o alergie*; 188 *În cazul în care copilul este supus unui risc ridicat*; 190 *Cum se identifică o alergie*
- 191 **Copilul vegetarian**
- 192 **Copilul bolnav**
192 *În cazul în care copilul are febră*; 193 *Dacă are diaree*; 194 *Dacă suferă de constipație*; 194 *Dacă are acetona (corpi cetonici)*
- 197 **ALIMENTAȚIA NATURALĂ
PENTRU COPIII MAI MARI**
- 199 **Stabilirea unei diete sănătoase și complete**
- 199 **Evaluarea creșterii propriului copil**

- 200 Consumarea a patru mese pe zi
200 *Micul dejun*; 202 *Prânzul*; 204 *Gustarea*; 204 *Cina*
- 205 A ști cum se schimbă meniurile
- 205 Evitarea abuzului de anumite alimente
205 *Bomboanele*; 206 *Guma de mestecat*
- 209 **Circumstanțe speciale**
- 209 Să gătim împreună
- 211 Când vă aflați în vacanță
211 *La munte*; 211 *La mare*
- 212 Rețetele pentru petreceri
212 *Sandvișurile*; 213 *Fructele proaspete și uscate*; 213 *Băuturile*
- 214 **Anexă bibliografică și documentară**

La naștere

În unele spitale și clinici unde femeile nasc, *nou-născutul este îndepărtat de mamă la puține minute după naștere*, „pentru a lăsa-o să se odihnească”, se spune. Dar cum poate o femeie care a născut și crescut în pântecul său un copil să se odihnească departe de el, dacă nu a avut timp să îl vadă, să-l cunoască, să verifice și să accepte, atingându-l, separarea între cele două corpuri?

Emoțiile din timpul nașterii sunt atât de violente încât nu îți lasă timp să reflectezi asupra ceea ce se întâmplă cu adevărat *și mama se vede, după, singură, goală, fără* posibilitatea unui contact fizic cu mica ființă care a declanșat aceste emoții, fără posibilitatea unui schimb cu partenerul aventurii atât de intense.

Mama, cu dificultate, *poate recupera cu toate acestea legătura*: are din „cultura” ei, știe (așa i se spune) că acel copil spălat, acea copilă curățată pe care i-o înapoiază adormită (după trei, uneori chiar și după șase ore de la naștere) este aceeași ființă care palpită și care cu puține ore în urmă a alunecat între picioarele ei, același companion (transpirat la fel ca și ea, murdar și emoționat) împreună cu care a parcurs această călătorie copleșitoare.

Dar nou-născutul? Nou-născutul care nu știe nimic, care nu are nicio cultură, micuțului căruia asistenta puericultoare în halat alb nu are posibilitatea să îi comunice „aceea este mama ta”, cum va reuși el să restabilească legătura?

Cum o va putea recunoaște pe mamă dacă nu a avut timp să o vadă (l-au ținut atât de departe încât ochii lui nu au putut să se focalizeze asupra chipului ei)?

Cum va recunoaște mirosul său dacă nu a putut să rămână din nou în intimitate cu ea (alte brațe l-au dus în incubator și mirosul

său a fost sfâșiat de mirosul de dezinfectant).

Cum va căuta mamelonul dacă nu știe încă despre existența laptelui și se simte agățat de prinsoarea mortală a noii senzații de foame?

Nou-născutul, la momentul nașterii, nu are nevoi fizice: cordonul ombilical care îi e încă de folos pentru a găsi un ritm autonom de respirație, cu o clipă înainte i-a transmis și hrană și nu i-a permis să simtă senzația de foame.

Apropierea spontană a buzelor de mamelon (dacă, atunci când e încă prins la cordonul ombilical, mama îl strânge în brațe) e doar realizarea unui instinct, a unei competențe naturale, pe

Pregătirea pentru naștere

În lumea occidentală nu se poate vorbi despre malnutriție, dar sunt răspândite deficiențele de vitamine, de oligoelemente, de enzime, adică de acei factori vitali care condiționează echilibrul și starea de sănătate a corpului nostru. Mâncarea este tot mai rafinată, îndulcită, semipreparată, sterilizată, iradiată, dă senzația de sațietate, dar nu hrănește. Poluarea, tutunul, alcoolul, diureticile și laxativii contribuie apoi la determinarea alimentației noastre proaste.

Așadar, având în vedere nașterea (deși ar fi indicat oricum), este recomandat să se renunțe la alimentația industrială și să se apeleze la alimentele naturale, bogate în elemente revitalizante.

Principiile alimentației naturale

Bazarea alimentației pe alimente integrale în componentele lor naturale: alimentul integral este caracterizat de conservarea tuturor componentelor sale, chiar și a celor prezente în cantitate minimă (vitamine, oligoelemente, enzime), care sunt fundamentale pentru menținerea echilibrului corpului nostru. Cerealele integrale, în particular, conservă germele, adică acea parte a bobului în interiorul căruia se găsește viața, care are pur și simplu capacitatea de a crea o nouă plantă.

E această putere care nu poate fi dozată, detectată, dar poate fi verificată plantând un grâu: va germina. Este așadar intuitiv cum cerealele integrale sunt elemente la care nu trebuie să renunțăm atunci când este vorba despre o nouă viață.

Cereala integrală este, de asemenea, în mare parte bogată în scorie, care crește viteza tranzitului intestinal.

În general, alimentele integrale nu sunt sterilizate, de exemplu conțin bacterii și enzime care contribuie la integrarea sau reconstruirea florei bacteriene

care micuțul îl are scris în codul său genetic de mamifer.

Acesta îi permite să cunoască și să înregistreze permanent în memoria sa (încă aproape în totalitate virgină și de aceea mai pregătită și sensibilă) că acel miros, acea căldură aparține aceluși univers din care el însuși a ieșit.

Cele câteva picături de colostru care cad pe buzele sale îl învață că există continuitate și hrană. Mirosul, gustul și căldura acestui lapte vor indica, fără a-l încerca teroarea foamei, că există încă o posibilitate de a trăi, chiar dacă placentă nu mai e acolo să-l ajute.

În timpul gestației, fătul a fost hrănit încontinuu; nou-născutul,

simbiotice care se află pe piele și pe mucoasele intestinale, vaginale, respiratorii. De la această prezență obținem numeroase avantaje: bacteriile produc vitamine (de exemplu B12 și K); ele servesc ca mediatori în absorbția diverselor substanțe, crescând sau diminuând în funcție de exigențele organismului; protejează prin prezența lor împotriva creșterii de germeni patogeni; favorizează defecația.

Evitați asocierea de alimente care cer procese digestive contradictorii: combinarea cărnii cu paste, adică amidon și proteine, sau a proteinelor animale și vegetale care încetinesc procesele digestive; fructe, zahăr și dulciuri după masă care pot provoca fenomene de fermentație; alimentele acide în timpul mesei (cum ar fi Coca-Cola sau oțetul) încetinesc digestia amidonului; grăsimile animale preparate cu proteine inhibă secreția acidului gastric și încetinesc digestia proteinelor.

Alimente recomandate:

- *Cereale integrale*, preferabil cultivate organic, fără utilizarea de produse chimice: orez, porumb, mei, orz, secară, grâu, ovăz, tot ce conțin în boabe, fulgi sau faină.
- *Legume* de sezon crude sau fierte, preferabil cultivate organic; leguminoase.
- *Brânzeturi*, în special cele proaspete, cum ar fi ricotta, mozzarella, casatella, brânză caciotta, brânză moale, brânză de capră.
- *Ouă*, în moderație și fierte fără grăsime.
- *Fructe uscate* (nuci, migdale, alune) și fructe de sezon, între mese, în special pentru micul dejun, ceaiul de după-amiază și gustări.
- *Ulei de măsline extravirgin*, folosit crud.

Ocazional se poate apela, în funcție de gusturile fiecăruia, la carne (în special la cea de pui și cea de iepure), la pește, la unt crud.

Studii recente recomandă o dietă bogată în proteine animale dacă se dorește conceperea unui băiat, mai bogată în alimente vegetale și săracă în sare dacă se dorește conceperea unei fetițe, dar, evident, nimic nu este garantat ...

pe lângă dificultatea primei respirații, a luminilor care îi uimesc ochii obișnuiți cu penumbra, la zgomotele ce lovesc auzul său obișnuit cu sunetele atenuate, la țesăturile care îi rănesc pielea obișnuită cu mângâierea delicată a lichidului amniotic, este încercat în continuare de sentimentul înfricoșător care îl cuprinde într-o prinsoare cumplită: foamea.

Este o senzație foarte puternică, totală, care îl lovește mai puternic întrucât copilul nu știe că se poate potoli, nu știe că există hrana... știe doar că îi este foame, știe că simte o angoasă totală și crede că va muri.

Din păcate chiar și azi în multe spitale nu este apreciată această realitate, nu există posibilitatea de a se situa de partea nou-născutului și de a încerca să-i satisfaci nevoile.

Mai degrabă, organizația spitalului și cultura curentă par că vor chiar să agraveze dificultățile sale și ca el să aibă un impact mai traumatic cu lumea.

Există o mamă, cu un sân cald care îi poate oferi hrană, siguranță și plăcere; există un nou-născut care e „pierdut” și înfometat și... nu se găsește nimic mai bun de făcut decât să îi separe, îndepărtându-i unul de celălalt.

Instinctul de supt al copilului

Ajutorul oferit nou-născutului pentru a începe în viață cu o atitudine de încredere și speranță este simplu: trebuie doar să fie lăsat în brațele mamei sale, să fie repede așezat la sânul ei, astfel ca instinctul suptului și plăcerea să îl îndrume să găsească un răspuns la nevoile sale fundamentale.

Perioada de sensibilitate maximă a instinctului de supt se termină imediat după câteva ore de la naștere.

Dacă nu este consolidat de experiență, acest instinct începe să scadă și nou-născutul se apropie de sân împins de un instinct violent, acela al supraviețuirii, care, în loc să îl îndrume duios la sânul matern, îl obligă la o căutare frenetică și disperată a

posibilității de a supraviețui.

În cele mai multe cazuri, apoi, tocmai pentru că nu se iau în considerare exigențele fiecărui nou-născut, dar se respectă regulile abstracte forțând pe cei nou-născuți să se adapteze, în timp ce, pe de o parte, le este refuzat sânul matern, pe de altă parte le este dat lapte artificial și se descurajează așa, îmbuibându-i înainte de a-i duce la mamă, împreună cu foamea, și stimulul de a căuta sânul ei.

Hrana ca experiență a plăcerii

În schimb, dacă se lasă lucrurile să decurgă, lăsând natura să își urmeze cursul, ne vom da seama foarte curând la ce fel de concatenare minunată de fapte duce debutul alăptării și ajută nou-născutul să adoarmă cu încredere, recunoștință și plăcere față de experiența de a trăi.

Abia ieșit din uterul matern, dar încă neseplat de mamă, copilul așezat în brațele ei caută instinctiv sânul. Simpla apropiere a buzelor de mamelon, simplul fapt pentru mamă de a auzi plânsul copilului său sau al copilei sale și de a-i atinge corpul pune în mișcare acel mecanism perfect care este alăptarea.

După sângele din cordonul ombilical, laptele devine legătura dintre cele două ființe.

După legătura fizică dintre cele două corpuri, legătura vocii și a mirosului este certitudinea că mama îi va oferi hrană mereu, într-o intimitate incomparabilă.

Corpurile și mințile nou-născutului și ale mamei încep să lucreze împreună și, în timp ce în interiorul ei se formează un atașament, instinctul și dragostea maternă, în nou-născut, printr-o experiență plăcută, se fixează primii parametri de interpretare a lumii.

Și lumea e bună pentru că laptele hrănește, pentru că e cald, pentru că e gustos și pentru că el corespunde necesității de supt a *nou-născutului, care, pe lângă lapte, sugă, de asemenea, plăcere și cunoștințe.*