

Diversificarea naturală

Cel mai bine păstrat secret al părinților relaxați

Gill Rapley & Tracey Murkett

traducere din engleză
de Maria Tănăsescu

La momentul fotografierii, copilul din imaginea de pe copertă avea 9 luni.

BABY-LED WEANING: HELPING YOUR BABY TO LOVE GOOD FOOD

Copyright © Gill Rapley & Tracey Murkett 2008

First published by Vermillion, an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is part of the Penguin Random House group of companies.

Toate drepturile pentru prezenta versiune românească

© 2015, MULTI MEDIA EST PUBLISHING

Gill Rapley și Tracey Murkett își afirmă dreptul de a fi identificate drept autoarele acestei cărți, în conformitate cu prevederile Decretului privind drepturile de copyright, design și brevete din 1988.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RAPLEY, GILL

Diversificarea naturală : cel mai bine păstrat secret al părinților relaxați / Gill Rapley, Tracey Murkett ; trad.: Maria Tănăsescu. - București :

Multi Media Est Publishing, 2015

ISBN 978-606-93563-3-3

I. Murkett, Tracey

II. Tănăsescu, Maria (trad.)

613.95

MULTI MEDIA EST PUBLISHING

Intrarea Temișana 5, București 010795

Tel: 021 312 4826 Fax: 021 312 4849

www.totuldespremame.ro

Comenzi online: shop.totuldespremame.ro/

Comenzi prin e-mail: shop@totuldespremame.ro

Cuprins

MULȚUMIRI	9
INTRODUCERE	11
1. CE ESTE AUTODIVERSIFICAREA?	15
Ce este diversificarea?	15
De ce este autodiversificarea diferită	16
De ce este recomandată autodiversificarea	18
Când ar trebui un bebeluș să înceapă să primească alimente solide?	19
De ce unele alimente pentru copii au pe etichetă mențiunea: „Recomandat de la vârsta de patru luni“?	22
Autodiversificarea nu e o idee nouă	24
O scurtă istorie a hrănirii bebelușilor	25
Problema hrănitului cu lingurița	29
Beneficiile autodiversificării	33
Are și dezavantaje?	41
2. CUM FUNCȚIONEAZĂ AUTODIVERSIFICAREA?	43
Dobândește deprinderi	43
Autodiversificarea și alăptarea	47
Motivația bebelușului	50
Nevoia de nutrienți suplimentari	51
Renunțarea la mesele de lapte	52
Dezvoltarea abilității de a mesteca	53
„Fereastra de oportunitate“	55
Mănâncă destul, dar nu prea mult: cum deprindem controlul apetitului	56
Nu se va îneca?	57
Știu cu adevărat bebelușii ce au nevoie să mănânce?	61
Întrebări și răspunsuri	64

3. ÎNCEPUTURILE

Pregătirile pentru autodiversificare	71
Când să „mănânce“	71
Alimente ușor de apucat cu mâna	72
Îmbunătățirea coordonării	75
A oferi în loc de a da	76
Câtă mâncare să oferim	78
A lăsa farfuria curată	79
Respingerea hranei	81
Cum îl ajutăm pe bebeluș să învețe	82
Cum face față frustrării	83
Acordați-i suficient timp	85
Fără presiuni	85
Stați la masă împreună	86
Așteptați-vă la ceva dezordine	87
Echipamentul	90
Secretele unei autodiversificări de succes	93
Întrebări și răspunsuri	97

4. PRIMELE ALIMENTE

Principiile de bază	103
Alimente care trebuie evitate	103
Alimente care pot provoca alergii	104
Grăsimile	109
Fibrele	112
Adaptarea hranei în primele luni	112
Sosuri și alimente care pot fi înmuiate în sos	113
Micul dejun	127
Idei de gustări sau de picnic	129
Desertul	130
Întrebări și răspunsuri	131

5. A DOUA ETAPĂ

Progres în ritmul bebelușului	141
Papile gustative îndrăznețe	141
Învăță despre diverse consistențe	143
Alimente fluide	146

De la festin la foamete	147
Scaunul bebelușului	149
Mănâncă suficient? Cum învățăm să avem încredere în bebeluș	152
Cum vă spun că s-au săturat	154
Obsesiile alimentare	156
Băuturile	158
Cum renunțăm la mesele de lapte	159
Mic dejun, prânz și cină plus gustări	162

6. AUTODIVERSIFICAREA ȘI VIAȚA DE FAMILIE

Să nu uităm să ne lăsăm îndrumați de bebeluș	167
Tacâmurile	167
Cănille	168
Bunele maniere la masă	171
Masa în oraș	173
Permitrți-i copilului să se servească singur	174
Mită, recompense și pedepse	178
Cum evităm luptele	180
Reîntoarcerea la lucru	182

7. O DIETĂ SĂNĂTOASĂ PENTRU TOATĂ FAMILIA

Importanța hranei sănătoase	184
Câteva elemente de bază	191
Varietatea este sarea și piperul vieții!	193
Mâncarea nesănătoasă	195
Vegetarienii și vegani	197
Folosirea optimă a alimentelor pe care le cumpărați	199
Un ghid de bază al nutrienților	200
Știați că?	202

8. ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

CONCLUZII	209
ANEXA 1 <i>Povestea autodiversificării</i>	227
ANEXA 2 <i>Reguli de bază pentru siguranța alimentară</i>	229
REFERINȚE	231
INDICE	235

NOTĂ: pe parcursul acestei cărți am încercat să fim corecte față de băieții și fetițe, alternând „el“ și „ea“, capitol după capitol. Nu am făcut nicio diferență între băieți și fete.

1

CE ESTE AUTODIVERSIFICAREA?

„Pentru majoritatea părinților mesele par să fie un coșmar. Cu Emily nu am avut de dus această luptă. Chiar ne bucurăm de mese. Mâncarea nu e deloc o problemă.“

Jess, mama lui Emily, 2 ani

„E mult mai ușor să introduci aceleași alimente pe care le mănâncă toată familia. Pur și simplu nu îmi fac griji că Ben nu va mânca așa cum îmi făceam cu ceilalți copii, pe care i-am hrănit cu lingurița. Îmi pare o cale atât de naturală – și mult mai plăcută.“

*Sam, mama lui Bella, 8 ani, a lui Alex, 5 ani
și a lui Ben, 8 luni*

Ce este diversificarea?

Înțarcarea e tranziția treptată a alimentației bebelușului de la laptele matern sau laptele praf ca unic aliment la hrana solidă. Această schimbare durează *minimum* șase luni, dar – mai ales în cazul alăptării – poate dura chiar câțiva ani. Această carte vorbește despre începuturile procesului de înțarcare, ce debutează cu primul aliment solid pe care îl primește copilul.

Aceste prime alimente solide – numite uneori hrană complementară – nu au rostul de a înlocui laptele matern sau laptele praf, ci de a-l suplimenta, pentru a varia treptat dieta bebelușului.

În cele mai multe familii, înțărirea e impusă de părinți. Când încep să își hrănească bebelușii cu lingurița, ei decid când și cum primesc aceștia alimente solide; când încetează să mai ofere sânul sau biberonul, ei sunt cei care hotărăsc când anume încetează mesele de lapte. Ar putea fi numită înțărirea ghidată de părinte. Autodiversificarea este diferită. Ea permite copilului să conducă acest proces, folosindu-și instinctele și abilitățile. El hotărăște când înțărirea ar trebui să înceapă și să se încheie. Deși poate părea straniu, e de înțeles de fapt dacă analizăm cu atenție felul în care se dezvoltă bebelușii.

De ce este autodiversificarea diferită?

Când ne gândim la primele alimente solide pe care le primește un bebeluș, avem în minte un adult cu o linguriță în mână și cu un castronel cu piure de morcov sau măr. Uneori bebelușul își deschide gurița dornic să încerce, dar e la fel de probabil că va scuipa mâncarea, va împinge lingurița, va plânge sau va refuza să mănânce. Mulți părinți recurg la jocuri: „Iată cum vine trenul!“, încercând să îl convingă pe bebeluș să accepte hrana, de cele mai multe ori diferită de mâncarea familiei, și oferită la alte ore.

În lumea occidentală această metodă de hrănire a bebelușilor este foarte rar pusă sub semnul întrebării, majoritatea oamenilor luând de bună ideea că hrănitul cu lingurița e calea naturală de a aborda înțărirea. Totuși definițiile de dicționar pentru hrănitul cu lingurița spun așa: „a oferi (cuiva) ajutor sau informații, astfel încât să nu mai fie nevoie să gândească de unul singur“¹ și „a trata (pe cineva) așa încât gândirea sau acțiunea independente să fie descurajate“². Pe de altă parte, înțărirea ghidată de copil stimulează încrederea și independența unui

bebeluș, urmărindu-i *semnalele*. Hrana solidă intervine atunci când bebelușul arată că se poate hrăni singur și face progrese în ritmul său. Îi permite să își urmeze instinctele de a-și copia părinții, frații și surorile și de a-și dezvolta abilități de a se hrăni de o manieră naturală, amuzantă, pe măsură ce înaintează pe acest drum.

Dacă li se oferă această șansă, majoritatea bebelușilor le vor arăta părinților că sunt gata pentru altceva decât lapte pur și simplu prin apucarea și ducerea la gură a unui aliment solid. Nu au nevoie ca părinții să decidă când înțărirea ar trebui să înceapă și nu au nevoie să fie hrăniți cu lingurița; bebelușii pot face asta de unii singuri.

Iată ce se întâmplă în cazul autodiversificării:

- Copilul stă la masă alături de ceilalți membri ai familiei și mănâncă împreună cu ei atunci când e pregătit.
- Este încurajat să încerce hrana solidă atunci când este interesat, apucând-o cu mânuțele sale și e mai puțin important dacă la început reușește sau nu să mănânce ceva.
- Hrana este oferită sub forma unor bucățele de o mărime și formă pe care bebelușul să le poată mânui cu ușurință, în loc de piureuri sau hrană pasată.
- Se *hrănește singur* de la început, în loc să fie hrănit cu lingurița de altcineva.
- Depinde de bebeluș cât de mult mănâncă sau cât de repede își diversifică alimentația.
- Bebelușul continuă să primească lapte (matern sau praf) ori de câte ori dorește și decide de unul singur dacă începe să reducă aceste mese.

Primele experiențe cu alimentele solide pot avea o influență asupra felului în care bebelușul se simte la ora mesei pentru mulți ani de aici înainte, așa încât e de preferat ca acestea să fie plăcute. Dar înțărirea, pentru mulți copii și părinții lor,

nu e prea amuzantă. Fiește că nu pe *toți* copiii îi deranjează să fie hrăniți cu lingurița după metoda convențională, dar mulți par să se resemneze, și nu să se bucure cu adevărat. Pe de altă parte bebelușii cărora li se permite să se hrănească singuri și mănâncă alături de familie par să iubească mesele.

„Când Ryan avea vreo șase luni am ieșit cu un grup de mame care aveau copii de vârste apropiate. Mamele erau ocupate să le ofere copiilor piureuri cu lingurița, asigurându-se că nu rămâne nicio fărâma în afara guriței. Păreau să își îngreuneze singure viața și nici bebelușii nu păreau să se bucure prea mult.“

Suzanne, mama lui Ryan, 2 ani

De ce este recomandată autodiversificarea

Bebeluşii și copiii se târăsc, merg și vorbesc atunci când sunt pregătiți. Aceste pietre de hotar ale dezvoltării lor nu pot fi trecute mai devreme și, *chiar dacă li se oferă ocazia*, nu vor avea loc nici mai târziu decât momentul în care fiecare bebeluş e pregătit pentru asta. Când lăsați nou-născutul pe podea, îi dați șansa să se rostogolească. Când va putea, o va face. Îi oferiți și șansa de a se ridica și de a merge. Probabil că asta îi va lua ceva mai mult. Dar continuați să îi oferiți aceste ocazii și bebeluşul va profita în cele din urmă de ele. De ce ar fi diferit în cazul hranei?

Bebeluşii sănătoși se pot hrăni singuri de la sânul mamei imediat după naștere. Când ajung la șase luni pot întinde mânuța și pot apuca bucățele de hrană și le pot duce la guriță. Am știut mereu că pot face asta și timp de mulți ani părinții au fost încurajați să ofere alimente ușor de apucat cu mânuța începând cu vârsta de șase luni. Dar există acum dovezi că bebeluşii nu ar trebui să primească *niciun fel* de solide înainte de această vârstă (vezi mai jos). Dat fiind că ei se pot hrăni cu bucățele de alimente începând cu vârsta de șase luni, pare să nu fie nevoie câtuși de puțin de piureuri.

Totuși, deși acum știm că bebeluşii au atât instinctul cât și abilitatea de a se hrăni singuri la momentul potrivit, hrănitul cu lingurița este calea prin care majoritatea bebeluşilor primesc mâncare în primul lor an de viață – și uneori chiar mai mult decât atât.

Când ar trebui un bebeluş să înceapă să primească alimente solide?

Vârsta recomandată pentru introducerea alimentelor solide este de șase luni. Înainte de această vârstă digerarea oricărui alt aliment în afară de lapte este dificilă pentru bebeluş. A le oferi alimente solide mai devreme de șase luni nu este bine pentru ei pentru că:

- Alimentele solide nu sunt atât de încărcate nutrițional și caloric precum laptele matern sau laptele praf. Bebeluşii au stomacul mic și au nevoie de o sursă de calorii și nutrienți concentrați, ușor digerabili pentru a avea o creștere sănătoasă; doar laptele matern și laptele-praf pot oferi aceste lucruri.
- Sistemul digestiv al bebeluşului nu este capabil să extragă calitățile nutritive din alimentele solide, prin urmare le elimină fără să se hrănească adecvat.
- Dacă primește prea devreme alimente solide, apetitul copilului pentru lapte scade, prin urmare primește chiar mai puțină hrană.
- Bebeluşii care primesc alimente solide înainte de vreme sunt mai predispuși spre infecții și spre alergii decât cei care sunt hrăniți doar cu lapte până la șase luni, pentru că sistemul lor imunitar e imatur.

S-a demonstrat că a le oferi bebeluşilor alimente solide înainte de șase luni îi expune unor factori de risc pentru boli cardiace la vârstă adultă, cum ar fi hipertensiunea arterială.

Șase luni a devenit vârsta minimă pentru introducerea alimentelor solide în Marea Britanie în 2003, la un an după ce OMS a recomandat ca, în măsura în care e posibil, toți bebelușii să primească doar lapte matern până la șase luni, iar solidele să fie introduse treptat începând cu această vârstă³.

Cum știm când să introducem alimentele solide

Semne false că bebelușul e pregătit

De-a lungul anilor părinților li s-a spus să fie atenți la semne care să îi ajute să își dea seama dacă bebelușul e pregătit pentru alimente solide. Majoritatea sunt doar parte a dezvoltării normale, legată de vârsta bebelușului, nu de măsura în care e pregătit pentru hrană solidă. Și mai sunt și alte „semnale“ că bebelușul ar fi pregătit, care sunt la fel de neîntemeiate pentru a constitui un motiv de a introduce solidele, totuși sunt considerate încă de mulți oameni ca semne că bebelușul are nevoie de mai mult decât lapte:

- *Trezirile nocturne.* Mulți părinți introduc devreme alimentele solide în speranța că astfel îl vor ajuta pe bebeluș să doarmă toată noaptea. Ei presupun că se trezește de foame; dar bebelușii se trezesc noaptea din tot soiul de motive și nu există nicio dovadă că a le oferi alimente solide mai devreme rezolvă această problemă. Dacă le e *cu adevărat* foame, bebelușii sub șase luni au nevoie de mai mult lapte matern (sau lapte praf, dacă asta primesc), nu de hrană solidă.
- *Încetinirea creșterii în greutate.* Acesta e unul dintre cele mai întâlnite motive pentru care părinții sunt sfătuiți să ofere alimente solide de timpuriu, dar cercetările arată că acesta este un fenomen relativ răspândit în jurul vârstei de patru luni, mai ales la copiii alăptați⁴, și un semn că ar avea nevoie de alimente solide.

- *Urmărirea cu atenție a părinților la masă.* De pe la patru luni bebelușii sunt fascinați de activitățile familiei, cum ar fi îmbrăcatul, bărbieritul, spălatul pe dinți și mâncatul. Dar nu înțeleg semnificația acestor activități, sunt doar curioși.
- *Plescăitul buzelor.* Bebelușii care învață cum să își folosească gura se bucură să exerseze aceste aptitudini dobândite, care se referă la vorbit la fel de mult cum se referă la mâncat. Sunt parte a pregătirii unui bebeluș pentru alimente solide, dar nu înseamnă neapărat că e gata să înceapă.
- *Perioadele mai lungi de veghe după supt.* Bebelușii cu vârsta în jur de patru luni sunt mai alerți și mai vioi decât bebelușii mai mici; pur și simplu au nevoie de mai puțin somn.
- *Bebeluşul e mic.* Când un bebeluş e mic, fie așa ar trebui să fie, fie are nevoie de mai multă hrană. Dar dacă are sub șase luni el are nevoie de mai mult lapte matern sau laptele praf pentru a „recupera“, și nu de alimente solide. Excepția de la această regulă sunt bebelușii care se nasc prematur, unii dintre ei având nevoie de mai mulți nutrienți puțin mai devreme de șase luni (vezi pagina 67).
- *Bebeluşul e mare.* Bebeluşii care se nasc mari (sau care cresc repede) nu au nevoie de hrană suplimentară. Ei sunt mai mari fie din cauze genetice, fie, în anumite cazuri, (mai ales când sunt hrăniți cu lapte praf) primesc deja mai mult lapte decât ar avea nevoie. Sistemele lor digestive și imunitar nu sunt cu mult mai mature decât ale altor bebeluși, așa încât riscurile de a le da alimente solide prea devreme sunt absolut aceleași. Ideea că bebeluşii mari ar avea nevoie de hrană mai devreme ne-a rămas din anii '50 și '60, când se credea, în mod eronat că odată ce bebeluşul a trecut de o anumită greutate (de obicei 5,5 kg) avea nevoie de alimente solide. Bebeluşul are nevoie doar de lapte pe parcursul primelor șase luni, oricât de mic sau de mare ar fi. *Greutatea nu contează.*