

МАРИЯ НОРИЕГА

ЗАХРАНВАНЕ, ВОДЕНО ОТ БЕБЕТО –

лесно, съвременно, здравословно!

Схема за
захранване,
напътствия,
рецепти



МАРИЯ НОРИЕГА

ЗАХРАНВАНЕ, ВОДЕНО ОТ БЕБЕТО – *лесно, съвременно, здравословно!*



Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

Информацията в тази книга дава основни насоки по разглежданите в нея теми, но без да заменя или налага медицински, фармацевтични или други, свързани със здравето, професионални препоръки в специфични ситуации или специфични области. Препоръчва се родителите да се обърнат към следящия ги педиатър, личен лекар или друго медицинско лице в случай, че имат притеснения относно здравето и развитието на детето си, и преди да променят, започнат или прекъснат каквото и да е лечение или терапия.

Предложената информация е достоверна и основана на посочените в книгата изследвания към месец януари 2017 година. Тъй като практиките, препоръките, законите и наредбите подлежат на промени, читателят трябва да потърси адекватно професионално мнение за най-съвременните им варианти. Авторът и издателят не носят отговорност, в рамките на закона, за каквито и да е щети, причинени директно или индиректно от ползването или злоупотребата с информацията, съдържаща се в тази книга.



ЗАХРАНВАНЕ, ВОДЕНО ОТ БЕБЕТО – *лесно, съвременно, здравословно!*

© Мария Нориега – автор

ISBN: 978-619-7342-07-9

ВДЪХНОВЕНИЯ 2017

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	9
За автора	14
КАКВО Е ЗАХРАНВАНЕ, ВОДЕНО ОТ БЕБЕТО (ЗВБ)?	17
Джил Рапли и историята на ЗВБ	19
ЗВБ – добре забравеното старо хранване?	23
Изкуственото хранене и пюретата	26
Захранването в най-близкото минало	29
Децата знаят как да се хранят сами – интересният експеримент на Клара М. Дейвис за детското хранене	33
ЗАЩО ДА ИЗБЕРЕМ ЗВБ?	38
Има ли недостатъци ЗВБ?	50
Пюретата – защо не са нужни?	53
ЗАХРАНВАНЕТО – ЕДНО ГОЛЯМО НАЧАЛО, ЕДИН МАЛЪК КРАЙ	62
Съвременните препоръки за начало на захранването	63
Признаци, че бебето е готово за захранване	67
Развитие на имунната система. Човешкият микробиом	67
Развитие на храносмилателната система	69
Развитие на уменията за хранене	71
Дали не е твърде рано за захранване – въпроси и отговори	77
ЗВБ – ЗАЩОТО ВСЯКО БЕБЕ Е РАЗЛИЧНО	84
ЗВБ и кърмените бебета	84
ЗВБ и бебетата, хранени с адаптирано мляко	88
ЗВБ с повече от едно бебе	92
ЗВБ и недоносените бебета	96
ЗВБ и бебетата със специални потребности	100

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ, ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕМ ЗВБ?	104	Източници на желязо	152
Алергии	104	Бebetа и деца на вегетарианска и веган диета	158
Рискът от алергии	104		
Признаци за алергия	106	ОБЩИ НАСОКИ ЗА НАЧАЛОТО НА ЗАХРАНВАНЕТО	162
Децата и алергиите	107	Нормални или био плодове и зеленчуци?	164
Глутен	109	Как да предлагаме храните за самостоятелно хранене	165
Трябва ли да избягваме глутена?	111	Течности	166
Храни, които трябва да се избягват или ограничават в началото	113	Храни с течна консистенция	167
Храни, които крият риск от опасно задавяне	114	Зеленчуци	169
Сол	115	Плодове	171
Мед	116	Източници на белтъчини	172
Захар	116	Макаронени продукти и зърнени храни	174
Прясно краве мляко	117	Какво да предлагаме за хранене навън?	174
Сокчета, чай, безалкохолни напитки	118		
Пълнозърнести продукти	118	СХЕМА ЗА ЗАХРАНВАНЕ НА БЕБЕТАТА	
Има ли риск от задавяне?	119	СЛЕД 6-МЕСЕЧНА ВЪЗРАСТ	177
Задавяне и закашляне/гадене и разликите между тях	120	За автора на схемата Стефан Клейнчес	177
		Схема за хранване на beбета след 6-месечна възраст	179
ХРАНЕНЕ И ЗАХРАНВАНЕ	127		
Здравословното хранене на цялото семейство	130	СЕЗОННИТЕ ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ	185
Зърнени храни и картофи	132	Таблица на сезонните плодове и зеленчуци	187
Зеленчуци и плодове	134		
Месо, риба, яйца, бобови храни и ядки	137	ГОТОВИ ЗА СТАРТА!	190
Мляко и млечни продукти	140	Столчето за хранене	190
Мазнини	141	Как да ограничим цапането – съвети и стратегии	191
Захар и захарни продукти	144	Често задавани въпроси преди началото на хранването	195
ДЕТСКОТО ХРАНЕНЕ	146		
Мазнините в детската диета	151	КАК ПРОТИЧА ЗВБ?	202
Белтъчините в детското хранене	151	Захранването в първите седмици – какво да очакваме	203
		Най-чести притеснения и въпроси в първите седмици	209
		Захранването на beбето около 8 и 9 месеца	211
		Най-чести притеснения и въпроси	215

Захранването между 10 и 12 месеца	216
Храненето на бебето след 1-годишна възраст	219
ЗВБ в дългосрочен план	223
Забраненият плод – нужни ли са забраните и наградите в храненето?	225
ЗВБ ИДЕИ И РЕЦЕПТИ	229
Вариации със зеленчуци	232
Кюфтенца, крокети и други мини хапки	239
Вкусни закуски	245
Послеслов	251
Приложения	254
Практически препоръки за безопасно приготвяне и консумация на храните	254
Полезни източници на информация	256
Библиография	258



Със спомен за мама, която ме научи, никога да не падам духом. Тя беше отново до мен в написването на тази книга.

С благодарност към двете ни прекрасни дъщери – нашите малки големи учители във вълнуващия и понякога труден път на родителството. И към съпруга ми – най-верният приятел и търпелив спътник.

С признателност към всички, които направиха възможно издаването и написването на тази книга – за оказаното доверие, помощта, съветите и споделяните моменти. Едва ли бих могла да изброя всички, но тази книга е плод и на вашите усилия!

В детското хранене се следват препоръки и традиции от преди 80 години. Преди 80 години, бебетата, които не са били кърмени (а това са били предимно децата на богатите, защото кърменето е било „за бедните“), не е можело да бъдат хранени с адаптирано мляко от аптеката, произведено от някой голям международен концерн. Те са били хранени с приготвено вкъщи „мляко“, което все още на английски се нарича „формула“. „Формулата“ се е приготвяла с точно определени милилитри сварено домашно мляко, тъй като по това време не е имало дори пастьоризирано мляко, точно определени милилитри вода и точно определен грамаж захар. Това е било изкуственото мляко за бебетата – без вит. С, без желязо, без вит. D – децата са се разболявали от скорбут... Венците им са кървели. Затова се е наложило да им се предлагат витамини под различна форма – чрез плодови сокчета, ранно предлагане на плодове, даване на масло от черен дроб на треска за набавяне на вит. D... И понеже бебетата са имали нужда от тези допълнителни храни още на 1 месец, единственият начин, по който е можело да ги приемат, е било те да бъдат смлени и пюрирани и да се дават с лъжичка в устата им.

Днес препоръките са бебетата да бъдат захранвани на 6 месеца, но ние ги захранваме по абсолютно същия начин, по който сме ги захранвали преди десетилетия, когато предлагането на други храни, освен мляко, е започвало 4-5 седмици след раждането. С безброй указания, под строг лекарски контрол, следейки грамовете и милилитрите и набутвайки храната насила в устата им... Това е просто ужасно.“

**Карлос Гонсалес, испански педиатър,
автор на книгата „Mi niño no me come“
(„My Child Won't Eat!“)**

ПРЕДГОВОР

Възможно ли е захранването да е лесен и приятен процес за бебето и за родителите?

След бременността, раждането и първите месеци с най-малкия член на семейството, някак неусетно, и може би прекалено бързо, идва и моментът, в който трябва да въведем твърдите храни. Обикновено свързваме този етап от порастването на нашето бебе с немалка доза стрес, несигурност и огромен брой въпроси. Кога точно да започнем? Какво трябва да предложим първо? В какви количества? Трябва ли да предлагаме с дни едно и също нещо? Какъв ред на въвеждане на храните да спазваме? Ще хареса ли бебето новите допълнения в менюто си? Как ще протичат новите хранения? Как ще продължи кърменето?

Захранване, водено от бебето или ЗВБ (от английски Baby-led Weaning) е термин, въведен от британската акушерка, консултант по кърмене и доктор на науките Джил Рапли. Този нов метод позволява на цялото семейство да премине през периода на захранването лесно, приятно и по съвсем естествен начин. Както подсказва и името, процесът е *воден от бебето*. Той следва стъпка по стъпка етапите на физическото му развитие и му дава свобода на избор и възможност да научи нови неща, да усъвършенства по-добре моториката си и уменията за самостоятелно хранене от най-ранна възраст. Благодарение на този съвременен метод, бебето може да се храни още от самото начало заедно с цялото семейство като опознава напълно самостоятелно новите храни и следва собствените си предпочитания и темпове. Така то изгражда положителна нагласа към процеса в дългосрочен план. Дру-

го голямо предимство на захранване, водено от бебето (ЗВБ) е, че децата се научават да дъвчат още от самото начало и няма нужда да свикват с различните консистенции в по-късна възраст, което е доста срещана трудност при традиционното захранване с пюрета.

В съвременния свят често сме склонни да възприемаме кърменето, захранването и детското хранене като процеси, за които се изискват строги указания и неизбежна намеса. Сякаш сме приели, че всичко трябва да протича под някакъв строг график или режим, че непременно трябва да спазваме определени дни и часове, таблици или инструкции. А става въпрос за съвсем естествени процеси, които не са болест или медицинско състояние. И в повечето случаи е необходимо просто да подходим с по-голямо доверие към природно заложените у нас и в бебето инстинкти. И да се съобразим с нашата и неговата индивидуалност, защото всеки индивид е различен и е трудно да има общовалидни правила за всяка майка и бебе. Това не значи, че трябва да се откажем от най-новите постижения в областта на медицината или да отхвърляме напълно научно доказани факти, които може да са от полза за нас и за децата ни. Но може успешно да съчетаем, да *съвместим* природното и естественото с медицинското и научното по най-добър за всички начин.

В традиционните представи, наложени през последните десетилетия на нас, на нашите родители и бабите и дядо-вците ни и дори в медицинските среди, захранването на бебетата трябва да започне с пасирани и пюрирани храни или каши. Те се предлагат с лъжичка на бебето, докато то само отваря уста и чака следващата порция храна, която му поднася този, който го храни. От детето се очаква да изяде определено количество от дадена храна за определен брой дни по строга схема. То не взима почти никакво участие в процеса на хранене, който реално, е *воден от родителите*.

Тази практика се налага едва в края на 19-и и началото на 20-и век с появата на първите изкуствени млека за бебета. Поради ниската им хранителна стойност и липса на витамини

ни в тях, е било необходимо да се въведат допълващи храни в много ранна възраст. Единственият начин те да бъдат приемани е бил в полутечна форма и с лъжичка. И макар че традиционно бебетата дотогава са били дълго кърмени и са преминавали постепенно към храната на цялото семейство, предлагането на фино пасирани храни и пюрета още от първите месеци след раждането се налага като общовалиден модел в детското хранене и до днес.

Естественото развитие на уменията за хранене при бебетата, с които е съобразено захранване, водено от бебето (ЗВБ), следва съвсем друга последователност. Те се раждат със силен сукателен рефлекс, за да могат да се хранят с кърма от гърдата след раждането и в следващите месеци регулират напълно сами приема си на майчино мляко. Около 6-ия месец след раждането, когато храносмилателната им система е вече достатъчно зряла, са налице и първите умения за самостоятелно хранене с други храни. Бебетата успяват да се задържат с изправено гръбче и главичка в седнала позиция, те могат да взимат парченца храна и да ги поднасят към устата си, да ги разучават с уста и език, опитват се да отхапват, развиват способността да дъвчат и да преглъщат. След няколко месеца ще започнат да взимат с пръстчетата си и по-малки късчета и постепенно, около първата си годинка, ще се справят все по-добре и с приборите. Децата следват непринудено естествените етапи в развитието си!

В същото време, чрез ЗВБ, най-малките се запознават и с различните неподправени вкусове и имат възможност да избират, според предпочитанията си, с какво да се хранят. Те откриват новите храни по интересен и забавен начин – могат да изследват тяхната форма, цвят, текстура, вкус и едновременно с това да подобряват уменията си за самостоятелно хранене. И най-важното – те са активен и заинтересован участник, заедно с цялото семейство, в процеса на захранването!

В дългосрочен план се смята, че бебета, които чрез този метод са имали избор да опознават и избират сами новите храни, изграждат и за в бъдеще по-здравословни хранител-

ни навици и приемат храненето като цяло за изключително приятен процес. Не на последно място, хранване, водено от бебето (ЗВБ), може да се превърне в една по-здравословна и лесна алтернатива и за всички в дома. Няма нужда от специални пюрирани или пасирани храни, семейството се храни заедно на масата и менюто може да се адаптира лесно и за най-малките.

През последното десетилетие ЗВБ се превърна в особено популярен метод за хранване в цял свят и е все по-предпочитан и в България. За много родители той осигурява една нова възможност за въвеждане на твърдите храни. Те желаят да предложат на децата си още от самото начало един вид хранене, при който чрез естественото си любопитство малките усвояват нови умения и изграждат личните си вкусове и предпочитания. Да дадат възможност още от най-ранна възраст и на най-малките членове на семейството да следват собствения си ритъм на развитие и собствената си индивидуалност. Други родители залагат на ЗВБ след неуспешен старт с традиционното хранване или защото са открили, че тяхното дете отказва да бъде хранено с лъжичка и предпочита да е активен участник в хранителния процес. А често семействата, които вече са отгледали повече от едно дете, установяват, че най-лесният начин за въвеждане на твърдите храни е като се даде възможност да бебето да се „захрани“ само, следвайки примера на по-големите братчета или сестричета и участвайки в семейните хранения.

В България ЗВБ придоби популярност през последните години най-вече чрез споделен опит от майки за майки и преводни и други статии за този вид въвеждане на твърдите храни. Един от най-подробните източници на български по темата е и блогът „За близнаците“ (www.zabliznacite.wordpress.com), на който съм създател и автор. Много родители научават за ЗВБ и по време на срещи на доброволните организации в подкрепа на кърменето – Ла Лече Лига – България и Национална асоциация „Подкрепа за кърмене“ или на лекции в училища за родители. Все още липсва обаче пъ-

лен и систематизиран източник за този вид хранване на български език.

Тази книга е за всички, които се интересуват от ЗВБ и искат да получат подробна и надеждна информация и съвети за прилагането му. В нея са събрани основните насоки и специфики на метода и най-новите и съвременни препоръки от авторитетни български и международни източници за хранването, за детското хранене и за храненето като цяло. Затова тя може да бъде полезна и на много други родители при въвеждането на твърдите храни.

В книгата е включена и схема за хранване на бебета след 6-месечна възраст на известния холандски детски диетолог Стефан Клейнчес от книгата му *Eten voor de kleintjes, kleintjes van 0-4 jaar leren zelf eten* („Хранене за най-малките – децата от 0 до 4 години се учат да се хранят сами“). Тя ще ви даде полезни насоки и ориентир, когато имате нужда, за храните, които са подходящи за определена възраст. В нея ще намерите и интересни идеи и рецепти, подходящи, както за най-малките, така и за по-големите членове на семейството.

Ще имате възможност да се запознаете и с много личен опит и споделени истории на български родители, които са избрали ЗВБ за децата си. И разбира се, много полезна и разнообразна информация по темата от различни източници.

На следващите страници няма да намерите строг „наставник“, който да диктува правила, ограничения и количества. Бих искала тази книга да е по-скоро подробен и доверен източник на информация, спътник и помощник във вълнуващото пътешествие на вас и вашето бебе по пътя на откриването на новите храни!

Приятно четене!



КАКВО Е ЗАХРАНВАНЕ, ВОДЕНО ОТ БЕБЕТО (ЗВБ)?

Захранване, водено от бебето (ЗВБ) е известно на английски като Baby-led Weaning, съкратено BLW (термина „weaning“ тук не означава отбиване, а „захранване“) или Рапли метод (Rapley weaning). Това е един сравнително нов метод на захранване, който става особено популярен след издаването на книгата „Baby-led Weaning: Helping Your Baby to Love Good Food“ на Джил Рапли и Трейси Мъркет през 2008 г. във Великобритания.

ЗВБ е метод, при който на детето се дава възможност още от самото начало да се храни самостоятелно с парченца храна. Захранването е съобразено с препоръките на Световната Здравна Организация (СЗО) за въвеждане на твърдите храни след 6-месечната възраст на бебето, като до този момент то се храни изключително с майчина кърма или адаптирано мляко, в случаите, при които бебето не получава кърма.

При ЗВБ детето има контрол над процеса на хранене още от самото начало, по същия начин, по който то е контролирало само храненията си при кърменето на поискване. Бебето решава само какво, в какво количество и с какво темпо да приеме при въвеждането на твърдите храни, които му предлагат родителите му.

Основните характеристики на ЗВБ са:

- Детето участва с останалата част от семейството по време на семейните хранения

- На бебето се предлагат същите (здравословни) храни, както на всички останали членове на семейството. Те са съобразени с неговите умения до момента – в началото по-големи парчета, които може да държи в юмручето си, след това и по-малки.
- Децата се хранят самостоятелно още от започването на храненето, първоначално с ръце, а по-късно и с прибори.
- Кърменето и предлагането на адаптирано мляко (в случаите, в които бебето не получава кърма) продължават да са на поискване, без да са съобразени с останалите хранения.

С основание ЗВБ може да се нарече най- лесното и естествено хранене, при което на детето се дава възможност да се храни самостоятелно още в началото и да открива само храните – тяхната консистенция, форма и вкус. Идеята е, че пюретата и пасираното ядене всъщност не са естествената храна за бебетата при прехода им от кърменето (или хранене с АМ) към твърдите храни. Те са продукт на развитото ни общество и може дори да окажат неблагоприятно въздействие при храненето – децата може да не получат възможност да се научат да дъвчат и често не могат да контролират храненията си. А в естественото развитието на бебето около 6-ия месец започва фаза, в която то е в състояние да взема само храната си, да я поднася към устата и съответно да се учи да дъвче и преглъща. Храносмилателната система от своя страна, вече също е готова за храни, различни от мляко. Бебетата, хранени по този начин, обикновено не са зложиди, научават се по-бързо да си служат добре с ръцете си, развиват по-бързо координацията между ръцете и устата. Като цяло те се хранят и по-разнообразно и здравословно и се научават от най-ранна възраст да регулират сами количеството на приетата храна. Научавайки се да управляват сами апетита си, те имат и по-малък риск от проблеми с наднормено тегло и затлъстяване и в по-късна възраст.

ЗВБ разказ

Моето момче Богдан е вече на 1 година и 3 месеца. Започнахме хранене, водено от бебето на 6 месеца и половина. Той е много своенравен, не търпи някой да му налага каквото и да е – иска самичък да избира какво, как и кога. Нямам идея дали се отнася лично за него или всички бебета са така! Методът при нас беше успешен, но и психологическият подход, смея да твърдя, е много важен. Нито едно правило не може да се използва стриктно, човек трябва да е гъвкав. И да не се самозалъгва, че е редно да контролира детето си, само защото е по-голям. А и дали може да го прави, ако иска?

Според мен, ЗВБ е чудесен метод, защото е най-естествено да си откъснеш ябълката от дървото и да я загризеш, а не да я складираш, белиш, пасираш, да добавяш консерванти, да съхраняваш в хладилници...

И най-вече, ЗВБ е чудесен метод, защото бебето заема ролята, която му принадлежи така или иначе – на водещ в това, що се отнася до него самото. Нека му върнем това право!

Сега Богдан вече яде с лъжица, пие сам от бутилка и си хапва всичко!

Ира, майка на Богдан, 1 г. и 3 м.