



DOCTOR_MAKARSHINA

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ РАЗНЫХ СИСТЕМ ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

Введение прикорма - целый этап в жизни малыша и мамы. И если для ребёнка это приключение, новый опыт, то для мамы часто повод к переживаниям и большим сомнениям. Один из вопросов: какую систему выбрать?

По сути, есть две системы:

1. Педиатрическая - это **планомерное введение новых продуктов** по тем или иным схемам, с учетом возраста, состояния здоровья, вида вскармливания. Это режим и определенная дисциплина. Последовательно и постепенно вводятся овощи, каши, мясо и т.д., постепенно формируются приёмы пищи: завтрак, обед, полдник, ужин.

2. Baby Led Weaning - она же, по сути, педагогическая - это **введение тех продуктов и блюд, которые ест вся семья, в том объёме, в котором ребёнок может их осилить.**

Для ребёнка не готовят отдельно, нет пюре и баночек.

Ребёнок садится за стол вместе со всей семьей и получает мягкие кусочки, которые способен прожевать.

В более мягкой версии этой системы ребёнку все же готовят первое время отдельно, но **предлагают пищу сразу кусочками.** При этом основой питания все равно остаётся молоко, как правило, грудное.

*** Педагогический прикорм** - это несколько смягченная версия Baby Led Weaning.

Мама даёт микродозы из своей тарелки: одну рисинку, крошечку хлеба, крошечный кусочек брокколи. Это, скорее, **знакомство со вкусами и консистенциями.** Хорошо поддерживает пищевой интерес. В теории постепенно порции должны увеличиваться, на практике - от одной рисинки до 4-х ложек обычной рисовой каши - целая пропасть. Конечно, ребёнок научится, но произойдёт это не через неделю и не через две.

Давайте попробуем посмотреть, какие плюсы и минусы в каждой системе:

Baby Led Weaning:

Плюсы:

- + Ребёнок сам регулирует, сколько он ест, учится чувствовать сигналы голода и насыщения (правда, бывает непонятно: перестал он есть потому, что наелся, или просто устал жевать?).
- + Рано учится жевать.
- + Не надо заморачиваться с отдельным питанием для ребёнка, это развязывает руки в поездках и при активном образе жизни мамы.
- + Риск угасания пищевого интереса минимален.

Минусы:

- Эта система плохо подходит детям, получающим смесь. И даже получающим грудное молоко из бутылочки: такие детки привыкли получать конкретный объём питания в конкретное время.
 - Более высокий риск подавиться .
 - Более высокий риск развития анемии, если мясо появляется в рационе поздно - жевать его очень непросто.
 - Отсутствие чёткого плана, мама действует больше интуитивно. Это нельзя считать минусом, но не всем подходит такой интуитивный метод.
 - Питание семьи должно быть исключительно здоровое - конечно, сам по себе это не минус, а большой плюс, но все мы люди, и на столе может оказаться и жареная картошка, и копченая колбаса, и мясо в остром соусе, и прочие блюда, совсем непредназначенные для ребёнка. А принцип этой системы - «ребёнку можно все, что на столе».
 - Сложно ограничить ребёнка в тех продуктах, которые ему нельзя по причине аллергии - от них должна отказаться вся семья, и сложно отследить в случае аллергической реакции, на что именно она случилась.
-

Педиатрическая:

Плюсы:

- + Есть чёткий план, многим мамам это необходимо.
- + Есть понимание, сколько съел ребёнок и что именно он съел, отсюда возможность корректировать потребности (например, раннее введение мяса при анемии или для ее профилактики. Овсянка как первая каша при запорах). А также возможность формировать рацион у аллергиков.
- + Есть возможность отследить реакцию на конкретный продукт.
- + Формирование режима дня: с появлением четкого времени приема пищи невольно появляется расписание и времени сна, и прогулок.

Минусы:

- Ребёнок может начать сопротивляться нашему плану: важно знать, что делать в этом случае.
- Желание мамы дать ребёнку всю порцию может привести к игнорированию чувства насыщения (это из серии «давай ещё ложечку за маму»).
- Ребёнку приходится готовить отдельно или покупать детское питание.
- Беспроблемное поглощение пюре и кашек может привести к откладыванию введения более твёрдой пищи для жевания (тут и страх, что подавится, и ложное чувство «зачем, и так хорошо ест»).
- Однообразие может наскучить ребёнку.

Обе системы неидеальны, обе имеют право на существование. С точки зрения врача оптимальным является разумное сочетание этих двух систем, поскольку никакого явного противоречия в них нет.

И конечная цель все равно одна - **перевод ребёнка на общий стол.**

О том, когда и с чего начинать прикорм, как учить жевать, что делать, если не получается, как поступать с аллергиками - у меня есть отдельный **вебинар с пошаговыми схемами** введения каждой группы продуктов.

Обычная стоимость вебинара «Как вводить прикорм?» - 1490Р. Вы можете приобрести **вебинар со скидкой - за 1190Р.** Промокод для активации скидки - **PRIKORM.** Просто введите его при оплате.

Подробнее о вебинаре - [здесь.](#)

Макаршина Мария Аркадьевна

