

IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

Zaklinaczka dzieci. Jak rozwiązywać problemy wychowawcze

Autor: Tracy Hogg, Melinda Blau
Tłumaczenie: Monika Lipiec-Szafarczyk
ISBN: 83-7197-641-0

Tytuł oryginału: [The Baby Whisperer Solves All Your Problems](#)

Format: A5, stron: około 420



Najbardziej aktualne, wnikliwe i przystępne rady współczesnej Mary Poppins, najslawniejszej z amerykańskich nian

Tracy Hogg znana jest w Stanach Zjednoczonych z popularnych programów na temat skutecznego i pełnego miłości wychowania dzieci. Pomogła tysiącom rodzin w rozwiązaniu trudnych kwestii dotyczących ich brzdąców. Poznaj pomysły najznakomitszej Mamy, Babci i Niani – i zacznij mówić w tym samym języku, co Twoja pociecha.

Nie martw się. Płacz to nic innego, jak język niemowląt, pierwszy sposób, w jaki Twoje dziecko komunikuje się ze światem. Tak właśnie wyraża swoje potrzeby, uczucia i opinie. Kiedy to zrozumiesz i dostrzeżesz je takim, jakie naprawdę jest, ułatwi to jego wychowanie nawet długo po zakończeniu okresu niemowlęcego.

Zasięgnij opinii Tracy w kwestii ustalenia stałego planu dla Twojej rodziny. Poznaj wyjątkową osobowość swojego maluszka i dostosuj do niej wszystkie działania wychowawcze.

- Zadaż sobie Dwanaście Istotnych Pytań, aby rozpoznać potencjalne problemy, i zastosuj Dwanaście Zasad Rozwiązywania Problemów – prostych technik pozwalających poradzić sobie w codziennych sytuacjach.
- Spróbuj uniknąć skutków przypadkowego rodzicielstwa lub napraw je – to konsekwencje nieprzemyślanych zachowań rodziców, które często prowadzą do takich problemów, jak kłopoty ze snem, złe nawyki żywieniowe, lęk separacyjny i ataki wściekłości.
- Bądź rodzicem PC – przytomnym i cierpliwym – który wie, jak rozpoznać najlepszy czas na nauczanie samodzielnego zasypiania, wprowadzanie butelki dzieciom karmionym piersią, uczenie samodzielnego załatwiania potrzeb fizjologicznych i radzenia sobie z innymi kwestiami rozwojowymi.
- Powstrzymuj rozszalałe emocje i dbaj o zdrowie emocjonalne dziecka – warto posiadać umiejętność rozumienia emocji i radzenia sobie z nimi.

„Dziecko jest księgą, którą powinniśmy czytać i w której powinniśmy pisać.”

Peter Rosegger

SPIS TREŚCI

WSTĘP

OD ZAKLINANIA NIEMOWLĄT DO ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

Mój najważniejszy sekret

7

ROZDZIAŁ PIERWSZY

PROSTE NIEKONIECZNIE JEST PROSTE (ALE DZIAŁA!)

Przyzwyczajanie dzieci do stałego planu dnia

23

ROZDZIAŁ DRUGI

NAWET NIEMOWLĘTA MAJĄ EMOCJE

Wyrównywanie nastrojów w pierwszym roku życia

55

ROZDZIAŁ TRZECI

PŁYNNA DIETA TWOJEGO DZIECKA

Kwestia karmienia w pierwszych sześciu miesiącach

97

ROZDZIAŁ CZWARTY

JEDZENIE TO COŚ WIĘCEJ NIŻ ODŻYWIANIE

„I jedli długo i szczęśliwie”

141

ROZDZIAŁ PIĄTY

UCZENIE NIEMOWLĄT SPANIA

Pierwsze trzy miesiące i sześć problematycznych zmiennych

179

ROZDZIAŁ SZÓSTY

PODNIĘŚ – POŁÓŻ

Narzędzie ćwiczące zasypianie (od czterech miesięcy do roku)

227

ROZDZIAŁ SIÓDMY

„WCIAŹ SIĘ NIE WYSYPIAMY”

Problemy ze snem po pierwszym roku życia dziecka

273

ROZDZIAŁ ÓSMY

POSKRAMIANIE DWULATKÓW

Uczenie dzieci, by były emocjonalnie OKI

303

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

PPROSTE TO JEST TO

Przypadek wczesnego treningu toaletowego

347

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

WŁAŚNIE WTEDY, GDY MYŚLISZ,
ŻE JUŻ SOBIE DOSKONAŁE RADZISZ...
WSZYSTKO SIĘ ZMIENIA!

*Dwanaście Istotnych Pytań
oraz Dwanaście Zasad Rozwiązywania Problemów*

373

SKOROWIDZ

399

JEDZENIE TO COŚ WIĘCEJ NIŻ ODŻYWIANIE

— „I JEDLI DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE”

Wspaniała podróż od bycia karmionym do samodzielnego jedzenia

Niemowlęta to niesamowite istoty. Obserwowanie, jak rosną i się rozwijają, czasem zapiera mi dech. Poświęć chwilę na zachwyt nad tym, jak niemowlę dokonuje postępów w jedzeniu (pomocna będzie tabela na stronach 144 – 145, która pokazuje postępy dzieci w jedzeniu w pierwszych trzech latach życia). Na początku Twoje dziecko jest karmione przez całą dobę w zaciszu Twojej macicy. Dostaje wszystko, czego potrzebuje, za pośrednictwem pępowiny, nie martwiąc się o konieczność ssania. A Ty, mamo, nie musisz się przejmować, czy Twoje mleko się pojawi albo czy trzymasz butelkę pod odpowiednim kątem. Prostota kończy się jednak wraz z narodzinami dziecka, gdy musicie zacząć ciężką pracę, aby zadbać o to, by dziecko otrzymywało odpowiednie ilości pożywienia o właściwych porach i żeby jego wrażliwy układ pokarmowy nie został przeciążony.

Przez pierwszych kilka miesięcy po urodzeniu kubki smakowe nie są jeszcze rozwinięte. Płynna dieta jest dość delikatna, składa się z pokarmu kobiecego albo mleka modyfikowanego, zapewniającego niemowlęciu wszystkie składniki odżywcze, których potrzebuje. To niesamowity okres. Jak już wspominałam, noworodki są jak małe prosiaczki — jedzą, jedzą i jedzą. Nigdy później dziecko nie będzie tak raptownie przybierać na

wadze. Gdybyś ważyła 70 kilo i miała przybierać na wadze w takim samym tempie, jak Twoje dziecko, po dwunastu miesiącach ważyłabyś około 200 kilogramów!

Trzeba trochę czasu, żebyś razem z dzieckiem znalazła odpowiedni rytm, ale większość rodziców w końcu odkrywa, że karmienie niemowlęcia jest mało skomplikowane. Następnie, gdy maluch ma mniej więcej około sześciu miesięcy — akurat wtedy, gdy zaczynasz czuć się swobodnie przy płynnej diecie dziecka — nadchodzi pora na wprowadzenie pokarmów stałych. Musisz teraz pomóc dziecku dokonać olbrzymiej zmiany — od bycia karmionym do samodzielnego jedzenia. Nie stanie się to oczywiście w ciągu jednego dnia, a droga do celu może być wyboista. W tym rozdziale przyjrzymy się radościom i kłopotom, jakie towarzyszą tej zadziwiającej podróży. Kubki smakowe dziecka się rozbudzą, zatem będzie ono doznawać nowych wrażeń w buzi, dzięki którym życie stanie się ciekawsze — Twoje również. Jeśli Twoja postawa w tym okresie będzie pełna optymizmu i cierpliwości, obserwowanie eksperymentów niemowlęcia z każdym nowym rodzajem pożywienia i nieudolnych i niezgrabnych na początku prób jedzenia samodzielnego może być bardzo zabawne.

W Anglii nazywamy tę zmianę „odstawianiem”, mając na myśli rezygnację z podawania dziecku piersi czy butelki i przejście na pokarmy stałe. Jak mi wiadomo, w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach odstawianiem nazywa się wyłącznie rezygnację z piersi lub butelki — co niekoniecznie musi nastąpić w momencie wprowadzania pokarmów stałych. Zatem tutaj będziemy mówić o tych dwóch zjawiskach jako o dwóch odrębnych procesach. Są one oczywiście powiązane, ponieważ gdy niemowlę uczy się jeść pokarmy stałe, ilość wypijanych przez nie płynów maleje.

Odstawianie od piersi czy rezygnacja z butelki i wprowadzanie pokarmów stałych są ze sobą powiązane w jeszcze jeden sposób: oba te zjawiska są oznakami, że Twoje dziecko rośnie. Ponownie mamy do czynienia z postępowaniem: najpierw musisz trzymać niemowlę, by je nakarmić; dziecko je w pozycji prawie horyzontalnej. Później, gdy maluch staje się silniejszy fizycznie i ma lepszą koordynację, może się wiercić, odwracać głowę, odpychać pierś lub butelkę — krótko mówiąc, może bronić swoich granic. W wieku sześciu miesięcy, gdy niemowlę siedzi już dość pewnie i chwytając różne rzeczy — łyżkę, butelkę, Twoją pierś — staje się jasne, że chce być bardziej partnerem w tej całej akcji jedzeniowej.

Może z zadowoleniem witasz te zmiany, a może Cię one smuca. Wiele matek, z którymi rozmawiałam, miało mieszane uczucia albo było wprost wyrażonych z równowagi. Nie chcą, żeby ich dzieci dorastały „za” szybko. Niektóre czekają z wprowadzeniem pokarmów stałych, aż dziecko skończy

dziewięć czy dziesięć miesięcy, bo nie chcą „przyspieszać” tego procesu. Można zrozumieć takie uczucia, ale są to również matki, które dzwonią to mnie, gdy ich piętnastomiesięczny potomek (a może nawet dwulatek) ma „problemy” z jedzeniem. Mówią mi, że ich dziecko wciąż nie chce jeść pokarmów stałych albo „kiepsko je”. Inne są zdenerwowane, bo ich maluch odmawia siedzenia w wysokim krzeselku albo demonstruje inne przejawy walki o władzę w porze posiłków. Jak wyjaśniam w tym rozdziale, niektóre z tych problemów dotyczą buntu dwulatka. Inne są tym, co nazywam „niewłaściwym zarządzaniem karmieniem” – konkretnym rodzajem przypadkowego rodzicielstwa, które ma miejsce, gdy rodzice nie zdają sobie sprawy z tego, że dany nawyk trzeba wykorzenić, albo gdy nie wiedzą, jak to zrobić. Ale problemy mogą też się pojawiać dlatego, że rodzice tak naprawdę nie chcą, żeby ich niemowlę dorastało.

Zatem czas na pobudkę, złotko. Trzeba odpuścić i pozwolić swojemu dziecku na samodzielne jedzenie. Pewnie, maluch będzie musiał jeszcze ciężiej pracować, by osiągnąć cel, niż na początku swojej życiowej drogi żywieniowej – a Ty będziesz musiała wykazać jeszcze większą cierpliwość. Ale nagrodą będzie dziecko, które lubi jeść, chce eksperymentować i kojarzy jedzenie z przyjemnością.

Zarządzanie posiłkami, czyli ZUPKA

Zarządzanie posiłkami, czyli dbanie o to, by dziecko dostawało odpowiednią ilość pożywienia o właściwych porach, jest niezmiernie ważne od dnia jego narodzin. Wyjaśniałam w poprzednim rozdziale, że już w wieku sześciu tygodni można mówić o *niewłaściwym* zarządzaniu posiłkami, co może powodować zaburzenia snu, płacz, gazy i inne problemy. Jednak wciąż wielu rodziców odkrywa (czasem przy niewielkiej pomocy), że pierwsze tygodnie i miesiące są dość proste, gdy już ma się dobry plan dnia. Jednak po włączeniu pokarmów stałych właściwe zarządzanie posiłkami znów staje się nieco trudniejsze.

W przypadku starszych dzieci największe znaczenie mają cztery składniki: **Z**achowanie (Twojego dziecka), **U**waga (na to, jak sama się zachowujesz), **P**lan dnia i odpowiednie **K**armienie. Jak widać, z pierwszych liter tych istotnych czynników wychodzi nam ZUPKA – bardzo zdrowy posiłek. Większość problemów z jedzeniem, o których mówią mi rodzice, dotyczy jednego z tych elementów (lub więcej niż jednego). Omówię teraz każdy z nich szczegółowo.

Od karmienia do jedzenia: przygody ciąg dalszy

Ta tabela przedstawia skrótowy przebieg zmiany od karmienia do samodzielnego jedzenia, podstawowy plan prowadzący do tego celu oraz najczęstsze troski rodziców (poza typowym: „Czy moje dziecko się najada?”). W tym rozdziale znajdziesz bardziej szczegółowe informacje na temat wprowadzania pokarmów stałych i sposoby rozwiązywania problemów, które mogą się pojawić w trakcie tego procesu.

Wiek	Ilość pokarmu	Sugerowany plan	Najczęstsze obawy
Od urodzenia do sześciu tygodni (szczegóły na stronie 95)	80 mililitrów płynu	Co dwie do trzech godzin, w zależności od wagi urodzeniowej dziecka	Zасыpanie podczas posiłków i głód godzinę później. Jedzenie co dwie godziny. Mnóstwo płaczu, ale dziecko zjada tylko odrobinę. Płacz podczas karmienia lub krótko po nim
Od sześciu tygodni do czterech miesięcy (szczegóły na stronie 95)	100 – 150 mililitrów płynu	Co trzy lub trzy i pół godziny	Budzenie się w nocy na karmienie (pozornie problem ze snem, lecz można się go pozbyć odpowiednim rozkładem posiłków)
Od czterech do sześciu miesięcy (szczegóły na stronie 96)	170 – 220 mililitrów płynu Jeśli już w tym wieku zaczniesz wprowadzać pokarmy stałe, sadzaj dziecko w leżaczku lub na swoich kolanach, podtrzymując mu główkę. Jedzenie powinno być dokładnie zmielone na papkę i dość wodniste. Ograniczaj pokarmy stałe do przecierów z gruszek, jabłek i jednozbożowych kaszek niemowlęcych (z wyłączeniem pszennych), które najłatwiej strawić. Podawaj 1 – 2 łyżeczki przed butelką lub piersią	Co cztery godziny. Jeśli w tym wieku wprowadzasz już pokarmy stałe (czego raczej nie polecam), płyny i tak powinny być podstawą diety niemowlęcia	Zbyt szybkie kończenie picia z piersi lub butelki — czy się najada? Kiedy zacząć podawać pokarmy stałe? Jakie rodzaje jedzenia powinniśmy wypróbować? Jak doprowadzić do tego, by dziecko żuło? Jak powinniśmy je karmić?
Od sześciu do dwunastu miesięcy	Wszystko na początku powinno mieć konsystencję gładkiej papki. Zacznij od 1 – 2 łyżeczek, tylko na śniadanie, w drugim tygodniu na śniadanie i obiad, a w trzecim także na podwieczorek. Dodawaj nowe rodzaje jedzenia raz w tygodniu — zawsze na śniadanie — a sprawdzone potrawy przesuвай na obiad i kolację. Podawaj pokarmy stałe, gdy dziecko jest w pełni rozbudzone. Jeśli na początku będzie się frustrowało, zaspokój jego pierwszy głód piersią lub butelką. Gdy już załapie, o co chodzi, zawsze najpierw podawaj pokarmy stałe. Gdy Twoje dziecko się dostosuje i będzie w stanie przeżuwać, możesz podawać pokarmy mniej rozdrobnione.	Potrzeba dwóch miesięcy lub najwyżej czterech, by dziecko w pełni zaakceptowało pokarmy stałe. Do wieku dziewięciu miesięcy większość niemowląt je pokarmy stałe na śniadanie (około 9:00), obiad (12:00 lub 13:00) i podwieczorek (17:00 lub 18:00). Podawaj pierś lub butelkę z samego rana, po obudzeniu się dziecka, między posiłkami i przed pójściem spać. Do końca pierwszego roku życia dziecka powinnaś ograniczyć ilość wypijanego mleka o połowę, gdyż zwiększa się ilość pokarmów stałych, a to one powinny być podstawą diety. Twoje dziecko będzie wypijać od pół litra do litra mleka dziennie, w zależności od jego wagi i apetytu.	Jakie pokarmy stałe wprowadzać najpierw i jak to robić? Ile jedzenia dawać w porównaniu z ilością płynów? Ma problemy z przyzwyczajaniem się do pokarmów stałych (zaciska buzię, więc mama nie może go nakarmić łyżeczką, dławi się i krztusi). Obawa przed alergią pokarmową

Od karmienia do jedzenia: przygody ciąg dalszy			
	<p>Stopniowo przechodź do 30 – 40 gramów pokarmów stałych przy jednym posiłku, w zależności od apetytu może to być więcej lub mniej. Jedzenie do rączki można podawać w wieku dziewięciu miesięcy lub wtedy, gdy dziecko potrafi siedzieć samodzielnie.</p> <p>Sugerowane rodzaje pożywienia w wieku 6 – 9 miesięcy: delikatne owoce i warzywa (jabłka, gruszki, śliwki, banany; kabaczek, ziemniaki, marchewka, fasolka szparagowa, groszek); kaszki przeznaczone dla niemowląt w tym wieku; ryż, obwarzanki, kurczak, indyk, gotowana ryba (na przykład flądra), turczyk z puszki. Po dziewiątym miesiącu można dawać jedzenie do ręki. Można również dodać makaron, inne owoce (np. suszone śliwki) i warzywa (awokado, szparagi, cukinia, brokuły, buraczek, rzepa, szpinak, bakłażan), rosół z wołowiny, baraninę. Jeśli Ty lub Twój partner cierpicie na alergię, skonsultuj się z pediatrą w sprawie wprowadzania nowych pokarmów</p>	<p>Gdy już będzie potrafiło jeść rączką, zawsze od tego zaczynaj posiłek, a potem podawaj mu łyżeczką inne pokarmy. W wieku mniej więcej dziewięciu miesięcy możesz zacząć podawać przekąski między posiłkami — obwarzanki, biszkopty, kawałki sera — ale uważaj, by nie najadało się nimi za bardzo (patrz strony 156 – 158)</p>	
Od roku do dwóch lat	<p>Jedzenie nie powinno być już przecierane na papkę; Twój maluch powinien jeść dużo rzeczy rączką i zaczynać używać samodzielnie łyżeczki. Raz w tygodniu możesz również zacząć wprowadzać produkty, które są na mojej liście „Wprowadzać ostrożnie”, takie jak nabiał, w tym jogurt, ser i mleko krowie (patrz ramka na stronie 153), a także całe jajka, miód, wołowinę, melony, owoce jagodowe, owoce cytrusowe inne niż różowy grejpfrut, soczewicę, wieprzowinę i cielęcinę. Wciąż byłabym bardzo ostrożna albo nawet unikała orzechów, które są ciężkostrawne i łatwo się nimi zadławić, a także owoców morza i czekolady, ponieważ często powodują alergię</p>	<p>Trzy posiłki dziennie; butelka lub pierś rano i na noc, dopóki całkiem nie odstawisz dziecka, zazwyczaj w wieku 18 miesięcy, jeśli nie wcześniej. Możesz podawać zdrowe, lekkie przekąski między posiłkami, jeśli to nie wpływa na apetyt dziecka na inne potrawy.</p> <p>Zaplanuj przynajmniej jeden własny posiłek dziennie zgodnie z potrzebami malucha i pozwól mu siedzieć z Wami przy stole w wysokim krzeselku, by zaczęło przyzwyczajać się do rodzinnych posiłków</p>	<p>Nie je tyle, co kiedyś. Wciąż woli butelkę od innych pokarmów.</p> <p>Nie chce jeść _____ [wstaw nazwę produktu, np. marchewki].</p> <p>Nie daje sobie założyć slińniaka.</p> <p>Nie chce siedzieć w wysokim krzeselku, próbuje wyjść górą.</p> <p>Nie próbuje nawet jeść samo.</p> <p>Pora posiłku to katastrofa — i totalny bałagan.</p> <p>Rzuca albo upuszcza jedzenie</p>
Od dwóch do trzech lat	<p>Do półtora roku, a zdecydowanie do dwóch dziecko powinno już mieć bardzo zróżnicowaną dietę, chyba że jest alergikiem lub ma inne problemy z układem pokarmowym. To, ile je, zależy od budowy ciała i apetytu dziecka — niektóre jedzą więcej, inne mniej. Dziecko powinno zawsze jeść razem z resztą rodziny, unikaj przygotowywania mu innych posiłków</p>	<p>Trzy posiłki dziennie, z lekkimi przekąskami między nimi. Twoje dziecko ma już swoje zdecydowanie ulubione i nieulubiane potrawy. Nie podawaj zbyt wiele przekąsek między posiłkami ani przekąsek, które mają niewielką wartość odżywczą lub zbyt dużo cukru, bo wpłynie to na jego apetyt na inne potrawy.</p>	<p>Je wybrednie i kapryśnie. Ma swoje zachcianki (czasem w kółko chce jeść to samo).</p> <p>Ma dziwaczne „zasady” co do posiłków (płacze, jeśli coś się połamie, groszek nie może się stykać z ziemniakami itp.).</p>

Widywałam matki, które przestawiały niemowlęta na dietę niskokaloryczną albo wpadały w panikę, bo ich dwulatek „jada za dużo węglowodanów”. Takie postawy są zdecydowanie nierozsądne; niemowlęta i małe dzieci potrzebują innych składników odżywczych niż dorośli. Podobnie brak akceptacji dla niektórych rodzajów pożywienia (lub typów budowy ciała) daje dziecku sygnał, który później może prowadzić do poważnych zaburzeń odżywiania.

Innym aspektem, na który trzeba uważać, jest pozwalanie dzieciom na eksperymentowanie przy posiłkach. Niestety, niektórzy rodzice są niecierpliwi oraz (lub) niechętni temu, by pozwolić dziecku na eksperymentowanie i odrobinę bałaganu przy okazji uczenia się samodzielnego jedzenia. Jeśli zawsze wycierasz buzię dwulatkowi i wygłaszasz komentarze na temat tego, jaki „bałagan” robi, Twoje dziecko zacznie kojarzyć jedzenie z czymś nieprzyjemnym.

Plan: Wiem, że masz już dość zwrotu „plan dnia”, ale to ważne: konsekwencja co do tego, kiedy i gdzie dziecko je zamiast pozwalania mu na jedzenie „w biegu” uczy dziecko, że nie tylko jedzenie jest ważne, ale ono samo również. Niech pora posiłków będzie priorytetem, a nie czymś, co wciśkasz między rozmowy telefoniczne i umówione spotkania. A jeśli to możliwe, jedzcie obiad całą rodziną przynajmniej dwa

razy w tygodniu. Jeśli Twoje dziecko jest jedynakiem, to Ty jesteś dla niego wzorcem do naśladowania. Jeśli ma rodzeństwo, tym lepiej – więcej osób, od których może się uczyć. Zachowaj również konsekwencję w kwestii używanych słów. Na przykład, jeśli sięga po kawałek chleba, powstrzymaj go i zademonstruj, co powinno powiedzieć: „Czy mogę prosić o chleb?”. Jeśli będziesz to robić za każdym razem, będzie wiedziało, czego od niego oczekujesz, zanim jeszcze nauczy się wymawiać te słowa.

Karmienie: Chociaż nie możemy za bardzo wpłynąć na apetyt dziecka, kontrolujemy *wybór* potraw, przynajmniej w tak młodym wieku. Twoje dziecko może mieć szczególne (albo szczególnie dziwne) upodobania, ale w końcu to Ty dbasz o to, by dokonywało wyboru spośród zdrowych składników odżywczych. Jeśli sama dbasz o to, co jesz, prawdopodobnie nie będziesz mieć problemu, by karmić dziecko tym, co jest mu potrzebne. Ale

Hej, chłopaki — co na obiad?

Zalecana lektura

Gdy zabraknie Ci pomysłów, możesz znaleźć je w tych trzech książkach:

- *Super Baby Food*, autorstwa Ruth Yarrow;
- *Mommy Made and Daddy Too: Home Cooking for a Healthy Baby and Toddler*, autorzy: Martha i David Kimmel;
- *Anabel Karmel's Complete Baby and Toddler Meal Planner: 200 Quick and Easy Recipes*.

jeśli tak nie jest, poczytaj trochę na temat właściwego odżywiania. Nie mam tu na myśli tylko okresu niemowlęcego. Gdy dorosnie do momentu (zazwyczaj mniej więcej w wieku dwóch lat), że będzie jadło wszystko to, co i Ty, możesz chcieć zaciągnąć go do restauracji sieci fast food, która kusi darmowymi zabawkami i „szczęśliwymi posiłkami”. Ale jeśli będziesz to robić zbyt często, możesz zaburzyć właściwe odżywianie dziecka. Prowadzenie notatek na temat tego, czym karmisz dziecko, może być również pomocne, ponieważ dzięki temu będziesz bardziej świadoma jego diety. Porozmawiaj z pediatrą. Możesz również czerpać pomysły od przyjaciół, którzy dobrze się odżywiają, albo poczytać książki na ten temat. W ramce na stronie 146 znajdują się trzy, które szczególnie polecam.

Właściwe odżywianie jest niezmiernie ważne, a akronim ZUPKA pozwala pamiętać o całościowym obrazie, jednak chcę również podkreślić, że dziecko pewnie będzie miało dni, w których będzie świetnie jadło, i takie, w których nie będzie mogło patrzeć na jedzenie. Może upodobać sobie szczególne danie przez miesiąc, a potem nagle odmówić wzięcia go do ust. Albo może zaskoczyć Cię i zjeść coś, co próbowałaś mu wetknąć od miesiąca. Ale nie nalegaj i nie denerwuj się, gdy nie chce jeść. Po prostu proponuj mu wybór, jak ta mądra mama dziesiętnastomiesięcznego chłopca:

Dexter jest zadowolony niezależnie od tego, co ugotuję albo do jakiej restauracji pójdziemy. Nie je zbyt dużo, ale zjada prawie wszystko – a wiem o tym, ponieważ od początku podawaliśmy mu najróżniejsze rodzaje pożywienia. Nigdy nie zmuszaliśmy go do jedzenia, tylko proponowaliśmy mu to, co sami jedliśmy, a on mógł zdecydować, czy też chce. Jednym z przykładów są brokuły: nienawidził niemowlęcych dań z brokułami ze słoiczka, nie chciał jeść tego warzywa przez pierwsze kilkanaście razy, gdy mu je kładłam na talerzu (czasem spróbował odrobinę, czasami nie), a potem pewnego dnia po prostu zjadł wszystko, i teraz je uwielbia.

Nie robimy również zamieszania z powodu tego, co je. Nie mówimy: „Grzeczny chłopczyk, zjadł całego ogórka” ani „Jeśli zjesz kapustkę, dostaniesz cukierka”, ponieważ to sugerowałoby, że kryje się tam coś niedobrego, jak w przykrym obowiązku, za który wypada nagrodzić.

Chodzi mi o to... PROPONUJCIE dzieciom nowe rodzaje jedzenia! Będziecie zadziwieni, jak różne mogą być gusta maluchów. Cebula, papryka, tofu, ostry sos salsa, kuchnia indyjska, kapusta, losoś, kotleciki z jajek, pełnoziarnisty chleb, bakłażan, mango i sushi – to wszystko są rzeczy, które nasz syn jadł w ciągu ostatnich kilku dni!

Pamiętaj o elementach akronimu ZUPKA — **Z**achowanie (dziecka), **U**waga (na to, jak sama się zachowujesz), **P**lan dnia i odpowiednie **K**Armienie — gdy będziesz czytać następne podrozdziały. Zaczynając od przedziału wiekowego od czterech do sześciu miesięcy, potem od sześciu miesięcy do roku, od roku do dwóch i od dwóch do trzech lat, omawiam to, co zazwyczaj się dzieje na każdym etapie, i poruszam kwestię najczęstszych skarg rodziców. Jak zawsze, zachęcam do przeczytania *wszystkich* części, ponieważ niektóre problemy mogą pojawić się zarówno w wieku sześciu miesięcy, jak i roku.

Od czterech do sześciu miesięcy — zaczynamy

Gdy dziecko ma mniej więcej cztery miesiące, niektórzy rodzice zaczynają już myśleć o podawaniu mu pokarmów stałych. Niekoniecznie postrzegają to jako problem, ale raczej jako zestaw wątpliwości:

Kiedy powinniśmy zacząć podawać pokarmy stałe?

Jakie rodzaje jedzenia powinniśmy wypróbować?

Jak nauczyć dziecko przeżuwania?

W jaki sposób powinniśmy je karmić?

Większość z tych pytań dotyczy gotowości do rozszerzania diety. Niemowlęta rodzą się z odruchem wypychania języka, który początkowo pomaga im w przyssaniu się do sutka. Gdy to instynktowne wystawianie języczka zanika, mniej więcej w wieku od czterech do sześciu miesięcy, niemowlęta są w stanie przełknąć gęste papki, takie jak kaszki czy przetarte owoce i warzywa. W innych społeczeństwach rodzice przeżuwają pokarm dla niemowląt, gdy rozszerzają im dietę. My mamy szczęście — jedzenie dla niemowlęcia można zmiksować, można też kupić gotowe dania w słoiczkach.

Twoje dziecko prawdopodobnie nie będzie jeszcze na to gotowe w wieku czterech miesięcy. Podobnie jak wielu pediatrów uważam, że lepiej jest być konserwatystą i zacząć rozszerzać niemowlęciu dietę, gdy ma około pół roku. Powód jest prosty: wcześniej układ pokarmowy niemowląt nie jest wystarczająco dojrzały, by przetrawić pokarmy stałe. Ponadto większość dzieci nie potrafi jeszcze siedzieć prosto, zatem

Porady stałe

Czasami pediatrzy sugerują wprowadzanie pokarmów stałych u dzieci cierpiących na refluks żołądkowo-przełykowy, argumentując, że „cięższe” jedzenie łatwiej zostanie w żołądku. W takich przypadkach radzę skonsultować się z gastrologiem, który określi, czy układ pokarmowy dziecka jest wystarczająco dojrzały na rozszerzenie diety. W innym przypadku niemowlę może dostać zatwardzenia, a Ty po prostu wymienisz jeden problem natury gastrycznej na inny.

trudniej jest im jeść. Perystaltyka, czyli proces, dzięki któremu jedzenie przesuwa się przez układ pokarmowy, jest bardziej efektywna w pozycji wyprostowanej. Pomyśl o sobie: czy łatwiej byłoby Ci zjeść łyżkę ziemniaków na siedząco, czy na leżąco? Poza tym młodsze niemowlę jest bardziej narażone na alergię, zatem ostrożność ma tutaj sens.

Jednak nie ma nic złego, jeśli zaczynasz *myśleć* o podawaniu pokarmów stałych i obserwujesz, czy dziecko jest na to gotowe. Zadał sobie następujące pytania:

Czy moje dziecko wydaje się bardziej głodne niż zwykle? Jeśli dziecko nie jest chore albo nie żąbkuje, zwiększony apetyt często jest oznaką gotowości do rozszerzania diety. Codziennie przeciętne niemowlę w tym

wiekui wypija mniej więcej litr mleka z piersi lub modyfikowanego. Dla dużego, aktywnego dziecka, zwłaszcza takiego, które szybko rozwija się fizycznie, płynna dieta może nie być wystarczająca, by pokryć zwiększone zapotrzebowanie energetyczne. W moich doświadczeniach z dziećmi przeciętnej wielkości aktywność fizyczna wchodziła w grę w wieku pięciu czy sześciu miesięcy, zwykle nie wcześniej. Ale jeśli Twoje dziecko jest większe — na przykład w wieku czterech miesięcy waży ponad siedem kilogramów — i wypija wszystko do ostatniej kropli przy każdym karmieniu, a mimo to wciąż wydaje się być głodne, to może być to dobra chwila na rozszerzenie diety.

To mit

Żadne badania naukowe nie poparły popularnego przekonania, że pokarmy stałe pozwalają dziecku dłużej spać. Pełen brzusek pomaga w spaniu, ale ten brzusek nie musi być pełen kaszki. Pokarm matki lub mleko modyfikowane wystarcza, bez ryzyka, że doprowadzimy do problemów z trawieniem albo alergii.

Czy Twoje dziecko budzi się w środku nocy, bo chce jeść? Jeśli niemowlę wypija po obudzeniu się pełną butelkę, to prawdopodobnie budzi się z głodu. Ale czteromiesięczne dziecko nie powinno już jeść w nocy, więc najpierw trzeba zadbać o to, by nie budziło się głodne (przypomnij sobie historię Maury, opisaną na stronie 128). Jeśli zwiększyłaś ilość pożywienia *w ciągu dnia*, a maluch wciąż wydaje się być głodny, może to również świadczyć o tym, że potrzebuje już stałych pokarmów.

Czy Twoje dziecko straciło już odruch wypychania języka? Odruch wypychania języka jest doskonale widoczny, gdy niemowlę płacze lub wyciąga język w poszukiwaniu jedzenia. Dzięki niemu niemowlęta potrafią ssać, ale utrudnia im to przyjmowanie pokarmów stałych. Aby zobaczyć, czy dziecko jest gotowe, włóż mu do buzi łyżeczkę i obserwuj reakcję. Jeśli odruch nie zanikł, niemowlę automatycznie wypchnie z buzi łyżeczkę. Nawet jeśli dziecko nie ma już tego odruchu, i tak potrzebuje czasu na nauczenie się, jak jeść z łyżki. Na początku prawdopodobnie będzie próbowało ją ssać, tak jak smoczek czy sutek.

Czy Twoje dziecko patrzy na Ciebie, kiedy jesz, jakby chciało powiedzieć: „Hej, a czemu ja takiego nie dostaję?”? Już w wieku czterech miesięcy niektóre niemowlęta zaczynają zauważać nasze jedzenie, większość zdaje sobie sprawę z jego istnienia, gdy kończy pół roku. Niektóre nawet naśladują żucie pokarmu. Często wtedy właśnie rodzice decydują się potraktować te sygnały poważnie i dać dziecku parę łyżeczek pierwszej papki.

Czy dziecko siedzi bez podtrzymywania? Najlepiej jest, jeśli niemowlę potrafi już dobrze panować nad szyją i mięśniami pleców, zanim wprowadzimy pokarmy stałe. Zaczynij karmić je w leżaczku, a potem przenieś dziecko do wysokiego krzeselka.

Czy dziecko sięga po różne przedmioty i wkłada je do buzi? To dokładnie te umiejętności, jakie są potrzebne do jedzenia rączką.

Od sześciu do dwunastu miesięcy — ratunku!

Potrzebujemy konsultanta do spraw pokarmów stałych!

Większość niemowląt jest gotowa na rozszerzenie diety właśnie w tym wieku. Chociaż niektóre zaczynają wcześniej, a inne później, sześć miesięcy to najlepszy okres. Ponieważ dzieci są teraz bardziej aktywne, nawet

Reflektor w okopach

Pokarmy stałe zanim dziecko skończy pół roku?

Jest kilka przypadków, w których polecam rozszerzenie diety dziecka nawet w wieku czterech miesięcy, ale jeden szczególnie przychodzi mi na myśl: Jack ważył w tym wieku ponad osiem kilogramów, jego rodzice też byli wysocy — mama mierzyła 1,79m, a tata 1,98. Jack wypijał 220 mililitrów mleka co cztery godziny, a ostatnio zaczął budzić się w nocy, zawsze wypijając pełną butelkę. Chociaż w ciągu doby pochłaniał ponad litr mleka, najwyraźniej mu to nie wystarczało. Było dla mnie jasne, że Jack potrzebuje pokarmów stałych.

Widywałam podobne sytuacje u innych niemowląt. Ale zamiast budzić się w nocy, wydawały się być głodne w trzy godziny po pełnym posiłku. Zamiast przestawiać dziecko z powrotem na plan trzygodzinny, który nie jest odpowiedni dla niemowlęcia w wieku czterech miesięcy, wprowadzaliśmy pokarmy stałe, tak jak u Jacka.

Niezależnie od przyczyn, jeśli wprowadzasz dziecku pokarmy stałe już w wieku czterech miesięcy, muszą to być idealnie gładkie papki, a co ważniejsze, powinny stanowić wyłącznie uzupełnienie diety, a nie zastępować mleko matki czy modyfikowane, tak jak to się dzieje u niemowląt powyżej szóstego miesiąca życia.

ponad litr mleka dziennie może im nie wystarczać. Proces ten potrwa kilka miesięcy, ale w końcu Twoje dziecko będzie jadło trzy posiłki złożone z pokarmów stałych dziennie. Wciąż będzie pić mleko z piersi lub butelki o poranku, między posiłkami i na dobranoc. W wieku ośmiu lub dziewięciu miesięcy będzie już znało smak wielu różnych rodzajów pokarmu — kaszek, owoców i warzyw, kurczaka, ryb — i powinno być na dobrej drodze do zostania wszechstronnym smakoszem. Gdy skończy rok, pokarmy stałe zastąpią połowę mleka w jego diecie.

Mniej więcej w tym okresie sprawność manualna dziecka również znacznie się poprawia, co oznacza, że będzie w stanie koordynować ruch palców i wykorzystywać je do podnoszenia małych przedmiotów tak zwanym chwytem pęsetkowym. Jego ulubioną rozrywką może być zbieranie kłaczków z dywanu. Ale idealnie byłoby, gdyby zachęcić je, by wykorzystywało tę nową umiejętność do jedzenia palcami (patrz ramka na stronie 158).

Ten półroczny okres jest prawdopodobnie najbardziej ekscytujący, a dla niektórych mam także najbardziej frustrujący, ponieważ wszystko opiera się na metodzie prób i błędów. Twoje dziecko testuje nowe smaki i uczy się przeżuwać — nawet jeśli nie ma jeszcze ząbków, będzie zaciekle gnieść pokarm dziąsłami. Gdy zacznie już dostawać jedzenie do rączki, będzie musiało mieć dobrą koordynację, by odnaleźć buzię i włożyć do niej jedzenie. Początkowo więcej może znaleźć się w jego włosach i kieszonce śliniaka albo na podłodze, co z pewnością doceni Wasz pies. Ty z kolei musisz być zarówno kreatywna, jak i cierpliwa — oraz szybka (by łapać latające przedmioty). Może będzie to czas, gdy dobrze byłoby zaopatrzyć się w fartuch ochronny albo gumowy strój rybaka, byś przynajmniej Ty była sucha!

No dobrze, żarty na bok, jest to również okres, gdy odbieram mnóstwo telefonów od sfrustrowanych rodziców, którzy mają mnóstwo pytań. Jak zauważyła pewna matka siedmiomiesięcznego niemowlęcia: „Pełno konsultantów laktacyjnych oferuje swoje usługi, ale moje przyjaciółki i ja potrzebujemy teraz konsultanta do spraw pokarmów stałych!”. Częste problemy, które zgłaszają mi rodzice, dotyczą zazwyczaj wprowadzania nowych pokarmów albo trudności z tym związanych od samego początku. Oto najczęstsze z nich:

Nie wiem, od czego zacząć — jakie jedzenie podawać najpierw i jak to robić.

Ile pokarmów stałych powinno jeść moje dziecko w porównaniu z wypijanym mlekiem?

*Gdy patrzę na tabele w różnych książkach, nabieram obaw,
że moje dziecko je za mało.*

*Moje dziecko ma problemy z przyzwyczajaniem się do nowego
jedzenia (różne odmiany tego problemu dotyczą zaciskania ust, tak że
mama nie może w nie wepchnąć łyżeczki, dławienia się i krztuszenia).*

*Martwię się alergią pokarmową, która — jak słyszałam
— często dotyka dzieci jedzące pokarmy stałe.*

Jeśli odnajdujesz swoje rozterki w którymś z powyższych zdań, pozwól mi wziąć się za rękę i zostać Twoją konsultantką do spraw pokarmów stałych. Jak zwykle zaczniemy od serii pytań. Odpowiedź na nie pozwoli Ci upewnić się, od czego masz zacząć lub gdzie wprowadzić zmiany. Ważne jest, byś pamiętała, że na tym etapie prawie wszyscy się gubią albo mają jakieś problemy. Nie jesteś sama. Ponadto znacznie łatwiej jest poprawić błędy teraz, zanim złe nawyki — Twoje i dziecka — się zakorzenią.

W jakim wieku zaczęłaś rozszerzać dietę dziecka? Jak już mówiłam, doradzam rodzicom, by wprowadzali pokarmy stałe w wieku sześciu miesięcy. Jednym z powodów takiego a nie innego przekonania jest to, że często odbieram telefony od rodziców niemowląt w wieku sześciu, siedmiu lub nawet ośmiu miesięcy, którzy próbowali wcześniej — powiedzmy w wieku czterech miesięcy. Przez jakiś czas wszystko szło gładko, ale potem dziecko się zbuntowało i odmówiło jedzenia. Często, choć nie zawsze, zbiegło się to z ząbkowaniem, przeziębieniem lub innym trudnym momentem. Gdy rodzice do mnie dzwonią, mówią: „Wydawało się, że świetnie je. Wprowadziliśmy kaszki oraz niektóre owoce i warzywa. Ale teraz nie chce nic z tych rzeczy przełknąć”. W większości takich przypadków powodem był następująca sytuacja: gdy rodzice wprowadzali pokarmy stałe, zmniejszyli również niemowlęciu czas ssania. Zbyt mocno i zbyt szybko popchnęli je do przodu. A gdy niemowlakowi brakuje czasu ssania, są wielkie szanse, że będzie chciał to nadrobić i będzie częściej domagał się piersi lub butelki.

Bądź cierpliwa i wciąż proponuj pokarmy stałe. Nadal podawaj dziecku pierś lub butelkę. Jeśli podejdziesz do tego ze spokojem, bunt nie powinien trwać dłużej niż tydzień, do dziesięciu dni. Nigdy nie zmuszaj do jedzenia, ale jeśli dziecko wciąż wydaje się być głodne, *nie karm w nocy*. Lepiej wciąż proponuj pokarmy stałe w ciągu dnia. Nie panikuj. Jeśli maluch jest głodny, w końcu po nie sięgnie.

Czy Twoje dziecko urodziło się przed czasem? Jeśli tak, nawet ukończone sześć miesięcy może być niewystarczającym wiekiem do wprowadzania pokarmów stałych. Pamiętaj, że wiek metrykalny wcześniaka,

licząc od dnia narodzin, nie jest tym samym, co jego wiek rozwojowy, który decyduje o gotowości do rozszerzania diety. Zatem na przykład jeśli dziecko urodziło się dwa miesiące przed terminem, to w wieku sześciu miesięcy tak naprawdę powinno mieć dopiero cztery. Pamiętaj, że podczas dwóch pierwszych miesięcy życia taki wcześniak powinien być jeszcze w macicy. Teraz potrzebuje czasu, by to nadrobić. Chociaż jak większość wcześniaków będzie prawdopodobnie wyglądać jak dziecko urodzone o czasie, gdy skończy osiemnaście miesięcy, a z pewnością w wieku dwóch lat, teraz, gdy ma pół roku, jego układ pokarmowy może nie być jeszcze gotowy na rozszerzanie diety. Wróć do karmienia samym mlekiem, a za miesiąc lub półtora spróbuj jeszcze raz.

Jaki jest temperament Twojego dziecka? Pomyśl o tym, jak Twoje dziecko reagowało na inne nowe okoliczności czy zmiany. Temperament zawsze ma wpływ na zachowanie dziecka, łącznie z reakcją na rozszerzanie diety. Dostosuj odpowiednio swoje postępowanie.

Aniolki są generalnie otwarte na nowe doświadczenia. Wprowadzaj nowe pokarmy stopniowo, a nie będzie problemów.

Książkowe Dzieci mogą potrzebować ciut więcej czasu, ale większość przyzwyczaja się do nowego jedzenia zgodnie z planem.

Wrażliwce początkowo odmawiają jedzenia nowych produktów. Ma to sens — jeśli te dzieci są wrażliwe na światło i dotyk, potrzebują również więcej czasu na przyzwyczajanie się do nowych doznań w buzi. Musisz rozszerzać dietę bardzo powoli. Nigdy ich nie zmuszaj, ale bądź wytrwała.

Wiercipięty bywają niecierpliwe, ale chętne na nowe doznania. Zadbaj o to, by mieć wszystko gotowe, zanim posadzisz je w wysokim krzeselku, i uważaj na objekty latające.

Marudy niełatwo przyzwyczajają się do stałych pokarmów i niechętnie próbują nowych potraw. Gdy już odkryją, że lubią niektóre produkty, najchętniej jadłyby w kółko to samo.

Jak długo próbowałaś wprowadzać pokarmy stałe? Może to nie niemowlę jest przyczyną problemów — być może masz za wysokie oczekiwania. Jedzenie pokarmów stałych nie przypomina picia z butelki lub opróżniania piersi. Wyobraź sobie, jakie wrażenie musi wywierać gęsta papka na języku po diecie składającej się wyłącznie z mleka matki lub modyfikowanego. Niektóre dzieci potrzebują aż dwóch lub trzech miesięcy, by przyzwyczaić się do przeżuwania pokarmów stałych. Musisz to przetrwać i zachować cierpliwość.

Czym karmisz swoje dziecko? Wprowadzanie pokarmów stałych jest procesem stopniowym, od bardzo rzadkich produktów na początku po

jedzenie podawane do rączki. Po pierwsze, Twoje dziecko spędziło pierwsze pół roku życia w pozycji leżącej lub półleżącej, a teraz jego przełyk musi się przyzwyczaić do jedzenia w innej pozycji. Radzę zacząć od owoców; gruszki należą do produktów lekkostrawnych. Niektórzy eksperci polecają również kaszki na początek, ale ja wolę owoce, z powodu ich wartości odżywczych. Niewiele niemowląt od razu akceptuje wszystkie potrawy. Musisz zacząć od łyżeczki, i pewnie będzie trzeba wielokrotnie próbować.

Jak widać w tabeli „Od karmienia do jedzenia” na stronach 144 – 146, proces jest stopniowy i bardzo powolny. Gdy zaczynasz wprowadzać pokarmy stałe, przez pierwsze dwa tygodnie podajesz jedynie łyżeczkę czy dwie gruszki na śniadanie i obiad i nadal dajesz dziecku pierś i butelkę na „dzień dobry”, na drugie śniadanie i przed pójściem spać. Jeśli niemowlę nie zareaguje odczynem alergicznym lub problemami z trawieniem, możesz wprowadzić drugi produkt, na przykład ziemniaki, znów w porze śniadania, gruszki przesuując na podwieczorek. Zawsze wprowadzaj nowe warzywo czy owoc o poranku. W trzecim tygodniu Twoje dziecko będzie jadło już trzy nowe rodzaje pokarmu. W czwartym tygodniu możesz wprowadzić kaszkę i podawać dziecku pokarmy stałe również na obiad, zwiększając ich ilość do trzech lub czterech łyżeczek, w zależności od wagi i apetytu dziecka. W kolejnych czterech tygodniach możesz dodać kleik ryżowy, brzoskwinie, banany, marchewkę, groszek, fasolkę szparagową i śliwki.

Możesz kupować gotowe słoiczki dla niemowląt lub robić obiady samodzielnie. Gdy gotujesz ziemniaki lub warzywa dla całej rodziny, przetrzyj je dla malca. Nie mieszaj wszystkiego w jedną papkę. Pamiętaj, że próbujesz doprowadzić do rozwinięcia się jego kubków smakowych. Skąd dziecko ma wiedzieć, co lubi, jeśli wszystko mu miksujesz w jedną papkę? Nie oznacza to, że nie powinnaś dodawać odrobiny soku z jabłek do kaszki, żeby była smaczniejsza, ale widywałam matki gotujące ryż z warzywami i kurczakiem dla rodziny i wrzucające to danie w mikser dla niemowlęcia. Podają dokładnie taką samą miksturę dziecku dzień za dniem. Karmimy niemowlę, nie psa.

Jeśli chcesz robić własne obiady dla niemowlęcia, najpierw odpowiedz sobie na pytanie: „Ile czasu chcę – i muszę – na to poświęcić?”. Jeśli nie masz czasu, nie panikuj. Etap papek trwa tylko parę miesięcy. Dziecku nic nie będzie, jeśli dostanie trochę jedzenia ze słoiczków. Ponadto nawet duże firmy produkują teraz jedzenie dla niemowląt z mniejszą ilością sztucznych dodatków. Wystarczy po prostu czytać etykiety.

Jeśli należysz do tych rodziców, którzy martwią się, czy dziecko „je dość dużo”, przeznacz tydzień na robienie notatek. Zdecydowanie łatwiej było liczyć przyjęte płyny, po prostu dodając zawartość kolejnych butelek. Teraz

jest trudniej — jak liczyć łyżeczki kaszki i dodanego do niej soku jabłkowego? Trzeba przeliczać na mililitry. Jeśli sama robisz obiadek dla niemowlęcia, zamrażaj gotowe jedzenie na tacce do lodu, dzięki czemu łatwiej będzie policzyć — jedna kostka to trzydzieści gramów (patrz ramka na tej stronie) — i będzie Ci wygodniej. Jeśli korzystasz z kuchenki mikrofalowej, by rozmrozić i podgrzewać jedzenie, zachowaj ostrożność; zawsze mieszaj zawartość i sprawdzaj temperaturę, zanim dasz dziecku jeść. Łatwiej jest również w przypadku gotowych dań dla niemowląt. Jeśli dziecko zjada całą zawartość słoiczka, po prostu popatrz na etykietkę, żeby zobaczyć, ile tego było. Jeśli zjada połowę czy ćwierć porcji, zwróć uwagę na liczbę łyżeczek i przelicz ją na gramy.

**Jak liczyć pokarmy stałe
w porównaniu do mililitrów płynu?**

1 kostka do lodu = 30 mililitrów

3 łyżeczki = 1 łyżka stołowa =
15 mililitrów

2 łyżki stołowe = 30 mililitrów

1 słoiczek z gotowym daniem
dla niemowląt = zazwyczaj 80, 130
lub 150 mililitrów, ale sprawdź etykietkę

Można zrobić to samo z jedzeniem podawanym do rączki. Jeśli na przykład kupujesz 100 gramów indyka w czterech plasterkach, wiesz, że każdy plasterzek waży 25 gramów (oczywiście, jeśli plasterków jest więcej, liczysz inaczej!). Można również przeliczyć ser i inne produkty, które dziecko je ręką, albo przynajmniej określić ich przybliżoną wagę. Może się wydawać, że jest z tym mnóstwo zamieszania albo nawet że jest to zbyt skomplikowane (jeśli jesteś tak kiepska z matematyki, jak ja). Zazwyczaj radzę takie przeliczanie tylko tym rodzicom, którzy martwią się, bo ich dziecko straciło od 15 do 20% masy ciała (drobne wahania są w normie) albo ma mniej energii niż zwykle (a w takim przypadku dodatkowo radzę im skonsultować się z pediatrą lub dietetykiem).

Ważne jest, by dziecko miało zrównoważoną dietę składającą się z owoców, warzyw, produktów mlecznych, białek i produktów zbożowych. Pamiętaj, że mówimy tu o malutkich brzuskach. Można do „porcji” podchodzić w ten sposób, by podawać jedną lub dwie łyżki pokarmu na każdy rok życia dziecka — w pierwszym roku od łyżki do dwóch, w drugim od dwóch do czterech, w trzecim od trzech do sześciu. „Posiłek” składa się zazwyczaj z dwóch lub trzech porcji. Twoje dziecko może jeść więcej lub mniej, w zależności od budowy ciała i apetytu.

Czy dziecko odmawia jedzenia z łyżeczki? Gdy wprowadzasz łyżeczkę, podawaj jedzenie na wargi dziecka, nie za głęboko do buzi, bo może się zakrztusić. Jeden lub dwa takie przypadki mogą wystarczyć, by niemowlę skojarzyło sobie łyżeczkę z nieprzyjemnym doświadczeniem. Jeśli chcesz się przekonać, jakie to uczucie, poproś przyjaciółkę lub partnera, żeby Ciebie tak nakarmili!

Jeśli Twoje dziecko nie ma problemu z łyżeczką, nie potrwa długo, nim zacznie samo po nią sięgać. Pozwól na to. Nie spodziewaj się, że na tym etapie będzie potrafiło właściwie się nią posługiwać. Ale nawet zabawa pozwoli mu przygotować się do samodzielnego jedzenia. Oczywiście może Cię to doprowadzać do szału, bo dziecko będzie Ci wrywać łyżkę, ponieważ chce *samo*. Dlatego właśnie zawsze radzę rodzicom, by mieli pod ręką trzy albo nawet cztery łyżeczki. Karmisz jedną, pozwalasz ją sobie zabrać i wykorzystujesz rezerwową. Możliwe też, że dziecko swoją upuści i potrzebna będzie następna.

Czy Twoje dziecko często się dławi lub krztusi? Jeśli dopiero zaczęłaś wprowadzać pokarmy stałe, może to wynikać z tego, że za głęboko wpychasz dziecku łyżeczkę do buzi (patrz strona 156), za dużo nabierasz na łyżeczkę albo je poganiaasz — wpychasz kolejną porcję, zanim zdąży przełknąć poprzednią. Możliwe również, że jedzenie nie jest wystarczająco rozdrobnione. Niezależnie od przyczyny nie potrwa długo, nim niemowlę dojdzie do wniosku: „To nie jest zabawne. Wolę butelkę”. Dławienie się może mieć również związek z Twoją niecierpliwością lub nieodpowiednią techniką karmienia. Niektóre niemowlęta, zwłaszcza Wrażliwce, potrzebują więcej czasu na przyzwyczajenie się do stałych pokarmów i jeszcze więcej cierpliwości ze strony rodziców (patrz strona 67). Jeśli Twoje dziecko dławi się lub sprawia wrażenie, że zupełnie nie odpowiada mu smak nowych pokarmów, przerwij próby. Wróć do nich kilka dni później. Cały czas próbuj, ale do niczego go nie zmuszaj.

Jeśli Twoje dziecko ma już za sobą ten początkowy etap i zaczęłaś mu już podawać jedzenie do rączki, też może się dławić lub krztusić od czasu do czasu, zwłaszcza w przypadku nieznanego rodzaju jedzenia. Możesz sprowadzić liczbę takich przypadków do minimum, jeśli uważasz na to, co mu podajesz. Oto przykładowy post jednej z mam na mojej stronie internetowej:

Ellie ma już prawie sześć miesięcy, więc mam zamiar zacząć podawać jej jedzenie do rączki. Powiedziano mi, żeby dawać tylko takie rzeczy, które w buzi łatwo się zmieniają w papkę, jak małe kawałki sucharków albo biszkopty.

No cóż, ktokolwiek udzielił tej matce takiej rady, miał rację co do pożywienia, które mięknie w buzi, ale sześciomiesięczne niemowlę prawie na pewno zadławi się twardym sucharkiem. Po pierwsze, sucharki mają okruszki, które mogą wpaść Ellie do nosa lub utknąć w gardle. Po drugie, sześć miesięcy to za wcześnie dla większości niemowląt na jedzenie podawane do rączki. Dzieci muszą potrafić pewnie siedzieć bez podtrzymywania, co

Instrukcja obsługi jedzenia podawanego do rączki

Kiedy: W wieku ośmiu lub dziewięciu miesięcy, gdy dziecko potrafi już samo siedzieć w wysokim krzeselku.

Jak: Najpierw połóż po prostu jedzenie na tacce krzeselka. Być może dziecko tylko je rozgniecie albo wetrze w blat. To nic, to część procesu uczenia się. Nie wtykaj mu nic do buzi — chodzi przecież o to, żeby nauczyło się jeść samo. Lepiej się poczęstuj jego posiłkiem. Niemowlęta nas naśladowują, więc dziecko szybko załapie, o co chodzi, zwłaszcza jeśli jedzonko będzie smaczne. Podawaj najpierw jedzenie do rączki, a dopiero potem nakarm je normalnym posiłkiem. Jeśli nie będzie chciało się poczęstować, nie przejmuj się. Po prostu podawaj takie pokarmy na początku każdego posiłku, a w końcu dziecko po nie sięgnie.

Co: Jeśli masz wątpliwości, co się nadaje, spróbuj sama. Jedzenie powinno łatwo rozpląwać się w ustach, ma nie mieć żadnych twardych części, ziarenek ani okruszków, którymi dziecko mogłoby się zakrztusić. Udawaj, że nie masz zębów, i spróbuj językiem przepchnąć jedzenie głębiej do buzi i rozgnieść je. Bądź kreatywna. Nawet kaszka (odrobinę gęstsza niż zwykle), piure z ziemniaków lub duża bryłka twarogu może się nadawać na jedzenie do rączki, w zależności od Twojej tolerancji na bałagan. Surowe owoce też są świetne, ale czasem lepiej je pociąć na większe kawałki albo słupki, bo mogą się wyslizgiwać z małych rączek. A jeśli idziecie do restauracji, weź dla dziecka coś do jedzenia z domu, ale jeśli patrzy tęsknym wzrokiem na Wasze talerze (i zdało powyższy test), daj mu trochę spróbować. Widywałam niemowlęta jadające rozmaite potrawy. Im częściej pozwalasz dziecku na samodzielne jedzenie, tym szybciej będzie się uczyć i tym bardziej będzie lubiło jeść. Poniżej jeszcze kilka sugestii:

Płatki Cheerios albo inne chrupiące płatki śniadaniowe (na początku unikaj zwykłych płatków kukurydzianych).

- Makaron o różnych kształtach (spaghetti, rurki, wstążki) — wymieszaj z papką warzywną, by miał lepszy smak i wartość odżywczą.
- Parówki drobiowe dla dzieci.
- Plasterki kurczaka lub indyka.
- Tuńczyk w puszcze albo inne rodzaje ryb (takie, które Wy jecie na obiad).
- Kawałki awokado.
- Niezbyt twarde ser żółty.
- „Szalone kanapki” — wytnij kawałek kromki (wielkości herbatnika) i posmaruj niskosłodzonym dżemem, twarożkiem lub serkiem topionym. Możesz też je zapiec.
- Obwarzanki, suche lub posmarowane wyżej wymienionymi składnikami.

zazwyczaj nie następuje wcześniej niż w wieku ośmiu lub dziewięciu miesięcy. I jak już mówiłam, niemowlęta potrzebują miesiąca czy dwóch na przyzwyczajenie się do nowych wrażeń, jakie daje papka w buzi, zanim zaczną wypróbowywać pożywienie o innej konsystencji. Muszą nabrać wprawy w przesuwaniu jedzenia w buzi i mieszaniu języczkiem, by zmienić je w papkę (patrz ramka na stronie 158).

Czy byłaś konsekwentna we wprowadzaniu pokarmów stałych, czy też czasem podajesz mu pierś (albo butelkę), bo to prostsze, bo lubisz karmić piersią albo masz poczucie winy? Jeśli tak, możesz niechcący sabotować wprowadzanie pokarmów stałych. Przy obecnym pospiesznym stylu życia wielu osób zdecydowanie łatwiej jest wyciągnąć pierś albo przygotować mleko modyfikowane niż trudzić się przygotowaniem obiadu. Ponadto, jak wspomniałam w poprzednim rozdziale, niektóre mamy karmiące piersią mają opory przed odstawieniem dziecka, ponieważ lubią tę szczególną więź. Szczególnie po powrocie do pracy, jeśli matka ma wyrzuty sumienia z powodu pozostawiania dziecka z opiekunką, może starać się mu to wynagrodzić, karmiąc je piersią, gdy tylko wejdzie do domu. Niezależnie od tego, jaki jest powód braku konsekwencji mamy, problem polega na tym, że dzieci uczą się przez powtarzanie i dzięki wiedzy, czego mogą się spodziewać. Jeśli w niektóre dni podajesz dziecku trzy posiłki złożone z pokarmów stałych, a w inne jeden lub dwa, dziecko się w tym pogubi. A gdy niemowlę czuje się zagubione, wraca do tego, co już zna i co je uspokaja — do ssania.

Reflektor w okopach

Niechęć matki do wprowadzania pokarmów stałych

Lisa, lat 28, pracownik socjalny, wróciła do pracy, gdy Jenna miała sześć miesięcy. Miała świetną nianię, ale i tak czuła się winna, że zostawia córkę. Jedną z pierwszych sugestii niani było, aby zacząć podawać Jennie pokarmy stałe. Lisa, która dotąd karmiła córeczkę wyłącznie piersią, zaoponowała:

„Myślę, że jest za mała. Mleko z piersi jest dla niej lepsze, a ja planuję je odciągać i wracać do domu w południe, żeby w przerwie w pracy ją nakarmić”. Trzy tygodnie później Jenna zaczęła budzić się w nocy na karmienie. Lisa narzekała, że pewnie niania pozwala jej „za długo spać” w ciągu dnia.

Opiekunka wyjaśniła, że mała śpi tak samo długo, jak wcześniej. Dodała jednak: „Obawiam się, że problem polega na tym, że mleko z piersi już jej nie wystarcza”. Po konsultacji z pediatrą Lisa poddała się i niechętnie zgodziła na rozszerzenie diety córeczce. Jenna, niemowlę z gatunku Aniołków, natychmiast się przyzwyczała do nowego pożywienia i w ciągu kilku tygodni jadła już wiele różnych rzeczy

— i oczywiście przesypiała noc. Lisie brakowało karmienia piersią, ale pogodziła się z tym i karmiła Jennę tylko na dzień dobry i na dobranoc — co było szczególnym czasem, tylko dla nich obu.

Czy po jedzeniu Twoje dziecko wymiotuje, ma wysypkę, biegunkę lub bardzo luźne stolce? Jeśli tak, jakie pokarmy mu wprowadziłaś i jak często je podawałaś? Dziecko może źle reagować na określony składnik pokarmu, może nawet ma alergię. Choć *nie* skojarzy związku stałych pokarmów ze złym samopoczuciem, jeśli będzie je coś bolało albo po prostu będzie się czuło nieswojo, i tak będzie reagowało opornie na nowe doświadczenia. Dlatego właśnie doradzam rodzicom, by postępowali bardzo ostrożnie, gdy wprowadzają pokarmy stałe. Przez pierwszy tydzień (albo nawet dziesięć dni, jeśli Twoje dziecko należy do tych bardziej wrażliwych) podawaj jeden składnik rano. Trzymaj się tego jednego składnika przez cały tydzień, a potem przesuń go na porę południową, natomiast rano podaj kolejny nowy składnik. Gdy każde nowe pożywienie „zda” ten test, możesz zacząć je łączyć ze sobą.

Mleko

Napój dużych dzieciaków

Po ukończeniu przez dziecko roku życia niektórzy pediatrzy zalecają przejście z mleka matki czy modyfikowanego na mleko krowie. Rób to jednak powoli i ostrożnie, tak jak z każdym nowym rodzajem pożywienia, aby dostrzec ewentualną niewłaściwą reakcję dziecka. Zacznij od podania mleka pełnotłustego rano. Po kilku dniach, do tygodnia (w zależności od wrażliwości dziecka), jeśli nie pojawi się jakaś reakcja — biegunka, wysypka, wymioty — możesz podać mu mleko także po południu i w końcu wieczorem. Niektórzy rodzice, wprowadzając mleko krowie, najpierw mieszają je z pokarmem kobiecym albo z mlekiem modyfikowanym. Jestem temu przeciwna, ponieważ zmienia się wtedy skład mleka kobiecego czy modyfikowanego. Jeśli dziecko zareaguje źle, skąd będziesz wiedziała, czy to reakcja na mleko krowie, czy na dziwną mieszankę?

Zawsze sugeruję wprowadzanie nowych rodzajów pożywienia rano, żeby w razie problemów nie doszło do zaburzenia snu dziecka — i Twojego również. Ponadto dzięki izolowaniu produktów w ten sposób łatwiej określić, co stało się przyczyną złego samopoczucia dziecka.

Oczywiście, jeśli niemowlę jest Wrażliwcem albo w Twojej rodzinie zdarzały się alergie, powinnaś być szczególnie ostrożna, ponieważ Twoje dziecko może być również skłonne do reakcji alergicznych. Liczba alergii u dzieci bardzo wzrosła w ciągu ostatnich dwudziestu lat; eksperci oceniają, że ma je od pięciu do ośmiu procent dzieci. *Dzieciom wcale się nie poprawia, jeśli podaje im się więcej produktów wywołujących reakcje*

alergiczne — wręcz przeciwnie. Zatem prowadź skrupulatne notatki na temat tego, kiedy i jakie jedzenie wprowadzasz. Potem, jeśli dziecko będzie reagowało niepokojąco, będziesz uzbrojona w szczegółowe informacje, które możesz przekazać pediatrze.

Od roku do dwóch lat — złe zarządzanie karmieniem i olimpiada żywieniowa

Pytanie: „Ile powinno jeść moje dziecko?” staje się trochę bardziej problematyczne w okolicach pierwszych urodzin dziecka, ponieważ dzieci bywają różne — jedne są większe, inne mniejsze — a także dlatego, że zaczynają w tym wieku wolniej rosnać. Ich apetyt w naturalny sposób maleje, ponieważ nie trzeba im już tyle energii potrzebnej na ten niewiarygodny rozwój, który nastąpił w pierwszym roku życia. Jak napisała na mojej stronie internetowej pewna matka rocznej dziewczynki: „To właśnie Brittany je w tej chwili, chociaż jeszcze dwa tygodnie temu odmawiała jakiegokolwiek pożywienia, więc jakikolwiek jadłospis jest dla mnie czymś nowym!”. Mama Brittany potrafiła się śmiać z niekonsekwencji swojej córki i spokojnie ją przeczekać. Ale wielu rodziców wpada w panikę: „Dlaczego moje dziecko nie je tyle, ile wcześniej?”. Wyjaśniam, że ma inne rzeczy do roboty, a nie potrzebuje już tak dużo pożywienia. Ponadto żąbkowanie w pierwszym roku może zaburzać jedzenie (patrz ramka na stronie 165). Musisz pamiętać o tym, że każde dziecko je na tym etapie mniej.

Jednocześnie Twoje dziecko prawdopodobnie ma już znacznie poszerzony jadłospis. Powinno już posmakować różnych rodzajów pożywienia stałego, łącznie z jedzeniem rączkami. Niektóre dzieci jedzą samodzielnie właśnie w okolicach roczku, inne próbują już w wieku dziewięciu miesięcy. Ale teraz są już daleko na drodze do dorosłego jedzenia. Większość pediatrów zachęca rodziców do wprowadzenia mleka krowiego do diety dziecka w okolicach roczku (patrz ramka, strona 160), podobnie jak wiele produktów, które wcześniej nie były polecane, jak jajka czy wołowina, ponieważ ryzyko alergii maleje (chyba że skłonności do alergii są rodzinne).

Twoje dziecko powinno teraz jeść pięć razy dziennie, trzy posiłki składające się głównie z pokarmów stałych i dwa składające się z mniej więcej 220 mililitrów płynu każdy, tak by razem wypijało około pół litra. Innymi słowy, połowę wypijanych przez niego płynów zastąpiły pokarmy stałe. Jeśli jednak wciąż wypija około litra mleka z piersi, modyfikowanego albo krowiego (na które

Właściwe jedzenie = właściwe przybieranie na wadze

Podczas okresowych wizyt w gabinecie lekarskim pediatra najprawdopodobniej zbada dziecko, zważy je i sprawdzi, czy właściwie dla swojego wieku i wzrostu przybiera na wadze. Powiadom lekarza, jeśli zauważyłaś u dziecka spadek energii. W wieku od roku do osiemnastu miesięcy niski poziom energii może oznaczać, że dziecko dostaje za mało produktów stałych w porównaniu do płynów. Jeśli jest starsze, może ma za mało białka w diecie — składnika, który pozwala na aktywny tryb życia dziecka.

pediatrzy zezwalają już po ukończeniu roku), musisz to zmienić, zmniejszając ilość płynów i wprowadzając w zamian więcej pokarmów stałych. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, w wieku około czternastu miesięcy dziecko nabierze koordynacji ruchowej potrzebnej do samodzielnego jedzenia i będzie rozwijało tę umiejętność (z Twoją pomocą). Oczywiście nie wszystko zawsze idzie zgodnie z planem. Problemy na tym etapie należą do jednej z dwóch kategorii: niewłaściwego zarządzania karmieniem albo tego, co nazywam „olimpiadą żywieniową”, a wyjaśniam szerzej w tym podrozdziale (strony 165 – 171).

Niewłaściwe zarządzanie karmieniem. Gdy dziecko ma ponad rok i wciąż woli butelkę od pokarmów stałych, zazwyczaj oznacza to, że mamy do czynienia z jakąś formą złego zarządzania karmieniem, często wynikającą z poprzednich nierozwiązanych lub nie do końca rozwiązanych problemów. Dlatego też zadaję wiele z tych samych pytań, które zadawałam rodzicom młodszych dzieci: **W jakim wieku zaczęłaś wprowadzać dziecku pokarmy stałe? Czym karmisz dziecko? Jak długo próbowałaś wprowadzać pokarmy stałe? Czy konsekwentnie podawałaś dziecku pokarmy stałe?**

Jeśli zaczęłaś zbyt wcześnie, może spotkała Cię reakcja dziecka opisana na stronie 153. Jeśli zaczęłaś niedawno albo nie byłaś konsekwentna, być może wystarczy odrobina cierpliwości i wszystko się wyprostuje. Chociaż najlepszym wiekiem jest pół roku, Twoje dziecko być może potrzebuje trochę więcej czasu na przyzwyczajenie się do pokarmów stałych. Pamiętaj tylko, że celem jest zastąpienie połowy wypijanego przez dziecko mleka pokarmami stałymi. Zatem musisz dodać ilości wypijane na śniadanie, obiad i podwieczorek i wymienić na pokarmy stałe. Na przykład, jeśli mały Dominik zazwyczaj wypija 220 mililitrów mleka z butelki na śniadanie, trzeba podać

mu równowartość tej ilości w pokarmach stałych — powiedzmy 80 mililitrów kaszki, 80 mililitrów przecieru owocowego i 70 mililitrów jogurtu dla dzieci (patrz ramka na stronie 156, gdzie znajdziesz przelicznik).

Zawsze podawaj dziecku najpierw pokarmy stałe podczas trzech głównych posiłków w ciągu dnia. Dopóki dziecko nie przestanie pić mleka z piersi lub z butelki, co w większości przypadków ma miejsce mniej więcej w osiemnastym miesiącu życia, butelka lub pierś może być jego „przekąską” między posiłkami. Gdy już przyzwyczai się do pokarmów stałych, możesz również podać dziecku kubek z dzióbkiem

Taktyka chomika

Niektóre dzieci, jeśli dostają do jedzenia coś, co im nie smakuje, trzymają pożywienie w buzi. Ta „taktyka chomika” często powoduje dławienie się. Jeśli widzisz, że policzki dziecka wypełniają się jedzeniem, każ mu wypluć. Nie podawaj tego pokarmu przez tydzień, a potem spróbuj ponownie.

napelniony wodą lub mlekiem *podczas* posiłku, by zaspokoilo pragnienie *po* jedzeniu.

Czasami problem nie dotyczy *wszystkich* pokarmów stałych, ale jednego produktu — powiedzmy brzoskwiń. Jeśli Twoje dziecko niezbyt śmiało próbuje nowych pokarmów albo wydaje się być „wybredne” i odmawia jedzenia niektórych produktów, jest to spowodowane tym, że dzieci na tym etapie zaczynają wykazywać swoje preferencje w jedzeniu. Może również być tak, że po prostu mały potrzebuje więcej czasu, by przyzwyczać się do nowego smaku i doznań w buzi, a Ty musisz konsekwentnie (ale spokojnie) podawać mu nowe pokarmy.

Niektóre dzieci są rzeczywiście wybredne — nie lubią wielu pokarmów i nigdy ich nie polubią. Jedzą również mniej niż inne dzieci. To, co wydaje się być „normalne” dla jednego dziecka, może stanowić zbyt wiele lub zbyt mało dla innego. Jeśli dziecko nie chce zjadać wszystkiego z miseczki, pozwól mu na to. Jeśli nie, nigdy nie nauczy się rozpoznawać, kiedy się już najadł. Z moich doświadczeń wynika, że jeśli dziecko ma stały plan dnia, będzie jadło. Wybredny maluch wypróbuje nawet nowe pokarmy. Po prostu podawaj zaledwie dwie łyżeczki nowego produktu — w ten sposób pozwolisz mu się z nim przynajmniej zapoznać.

Moją złotą zasadą jest podawanie jednego nowego produktu przez cztery dni z rzędu. Jeśli dziecko nie chce go jeść, daj spokój i spróbuj tydzień później. Jeśli dziecko nie lubi wielu pokarmów (patrz „Fanaberie jedzeniowe”, strona 174), nie martw się tym — niektórzy dorośli też są tacy. Ale z moich doświadczeń wynika, że jeśli dieta rodziców jest zróżnicowana i jeśli dziecko ma okazję spróbować różnych smaków bez przymusu, zazwyczaj dość dobrze je. Nie zdziw się również, jeśli dziecko przez dwa miesiące będzie chciało jeść tylko ziemniaki, a potem je zniechętni. Po prostu się dostosuj.

Jeśli dziecko niechętnie je pokarmy stałe, pytam również: **Czy Twoje dziecko budzi się w nocy i jest karmione piersią albo dostaje butelkę?** Wypijane płyny, zwłaszcza w nocy, mogą wpływać na ochotę dziecka do jedzenia stałych pokarmów (dlatego właśnie nie popieram pozwalania, by dwulatek chodził wszędzie z butelką). Niestety, niezliczeni rodzice nadal karmią swoje roczne czy dwuletnie dzieci w nocy — a w najgorszych przypadkach przez *całą* noc. Zastanawiają się, czemu dziecko nie je, a odpowiedź nie wymaga wybitnej inteligencji: jeśli dziecko napelnia sobie brzuszki mlekiem z piersi albo modyfikowanym, nie ma miejsca na inne

Nie wmuszaj!

Próba zmuszania dziewięcio- lub jedenastomiesięcznego dziecka, by otworzyło buzię, jest jak próba wyrwania ryby ze szczęk rekina. Jeśli dziecko nie otworzy buzi po następną porcję jedzenia, proszę, bardzo proszę — przyjmij do wiadomości, że już skończyło jeść i więcej nie chce.

pokarmy! Nic dziwnego, że nie jest głodne w porach posiłków. Po prostu jest pełne. Poza tym, podając dziecku butelkę czy pierś w środku nocy, nawet jeśli jest głodne, cofasz się do planu dwudziestoczworgodzinny (aby wyeliminować nocne karmienia u dzieci powyżej roku, zastosuj technikę PP, patrz rozdział 6.).

Czy dziecko je dużo rzeczy między posiłkami? Jeśli tak, również może wystarczająco się najadać samymi przekąskami. Ten problem może się pojawić w pierwszym lub drugim roku życia dziecka. Może chodzić o zbyt wiele przekąsek albo o niewłaściwy ich rodzaj. Nie jestem przeciwna temu, by maluch od czasu do czasu zjadł sobie ciasteczko, ale wolę zdrowsze przekąski, jak owoce lub kawałki żółtego sera. Zamiast wymyślać wymówki, gdy dziecko nie chce jeść („Jest zmęczona”, „Mały ma zły dzień”, „Wychodzą jej nowe zęby”, „Zwykle tak się nie zachowuje”), zadbaj z wyprzedzeniem o to, by dziecko nie dostawało zbyt wielu napełniających żołądek przekąsek, zwłaszcza takich, które zawierają same puste kalorie.

Jak pewnie pamiętasz, mówiłam o niemowlętach, zwłaszcza karmionych piersią, które stały się „przekąsaczami” — jadły często przez dziesięć minut zamiast najadać się do syta co trzy lub cztery godziny (patrz ramka na stronie 106). No cóż, to samo może się przytrafić w późniejszym okre-

Atak na przekąski

Oto trzydniowy plan zmiany nawyków żywieniowych małego dziecka.

Gdy maluch obudzi się o siódmej, daj mu pierś lub butelkę. Na śniadanie, około 9:00, pewnie zje raczej przekąskę niż pełen posiłek — jak zwykle. Ale dzisiaj będzie inaczej, ponieważ gdy jego energia około 10:30 zacznie opadać, zamiast dawać mu ciastka czy owoce, czy cokolwiek zazwyczaj podajesz, odwrócisz jego uwagę. Może zabierz go na spacer. Gwarantuję, że na obiad zje więcej, ponieważ będzie bardzo głodny. Jeśli naprawdę będzie nie w humorze, możesz podać mu obiad trochę wcześniej niż zwykle.

Po południu również opuszczasz zwyczajową przekąskę po drzemce. Jeśli normalnie wypija butelkę po obudzeniu się, daj połowę porcji. Wielu rodziców martwi się, gdy to słyszą: „Czy mała nie potrzebuje więcej kalorii? Nie zagłodzimy jej?”. Odpowiedź brzmi: absolutnie nie ma się czego obawiać. Pamiętaj, że robimy to tylko przez *trzy dni*. Nie zagłodzisz malucha na śmierć.

Dajesz mu posiłki wtedy, kiedy powinien je jeść.

Wierz mi, trudniej będzie to znieść Tobie niż jemu. Pamiętaj o naszym celu: czy nie wolałabyś poczekać godzinę i dać dziecku porządny posiłek, zamiast pozwalać na zapychanie się słodyczami? Jeśli się nie poddasz, po trzech dniach — a nawet wcześniej w większości przypadków — Twoje dziecko będzie zjadać normalne posiłki, a nie tylko przekąski.

sie, jeśli dziecko cały dzień pogryza chipsy lub ciasteczka. Jeśli Twoje dziecko jest „przekąsaczem”, daj sobie trzy dni na zmianę jego nawyków. Aby wróciło na właściwe tory, musisz się nastawić na to, by trzymać się regularnych pór posiłków i nie podawać mu przekąsek między nimi (patrz ramka poniżej).

Nie oznacza to wcale, że przekąski są czymś złym. W przypadku niektórych drobniejszych dzieci mogą zapewniać większą liczbę kalorii niż normalne posiłki (patrz ramka „Dobra wiadomość dla wybrednych”, strona 172). Niektóre małe brzuszki trzeba napełniać częściej. W takich przypadkach przekąski (ale tylko zdrowe) przypominają raczej mniejsze posiłki. Obserwuj, jak dziecko je. Jeśli ma trudności z dokończeniem obiadu, a budowa jego ciała jest drobna, być może to dla niego normalne. Jednak nie zaszkodziłoby podawanie przekąsek o wyższej kaloryczności, na przykład awokado, sera, lodów. Porozmawiaj też z pediatrą o częstszym karmieniu. Właściwe pokarmy, w niewielkich ilościach, świetnie dodają energii, a także odciągają uwagę dziecka w sklepach. Poza tym przekąski są sposobem na życie, gdy już dziecko zacznie się bawić z innymi. Każda mama je przynosi. Zatem nawet jeśli świadomie podajesz dziecku tylko zdrową żywność, i tak w miarę jak jego życie towarzyskie będzie się rozwijać, będzie narażone na kontakt z różnymi przekąskami, również niezdrowymi. Przynosi własne jedzenie, żebyś mogła kontrolować, co dziecko je, a także żeby dziecko nie żebrało u innych matek!

Inne pytanie na tym etapie brzmi: **Czy bierzesz jego niedojedzenie do siebie?** W wieku poniżej roku brak chęci do jedzenia rzadko bywa oznaką złośliwości czy premedytacji. Niemowlęta nie wykorzystują karmienia do manipulowania rodzicami. Zatem zazwyczaj chodzi o coś innego, na przykład o ząbkowanie (patrz ramka), niewyspanie,

Ząbkowanie — pogromca apetytu

Objawy: Dziecko może mieć jeden albo kilka z wymienionych objawów: zaczerwienione policzki, odparzoną pupę, katar, gorączkę, zagęszczony mocz, może się ślinić i wkładać palce do buzi. Jeśli da mu się butelkę lub pierś, natychmiast ją wypluwa, bo ma obolałe dziąsła. Apetyt może znacznie się zmniejszyć, ponieważ jedzenie sprawia dyskomfort. Jeśli dotkniesz dziąsła, możesz wyczuć zgrubienie lub zobaczyć zaczerwienienie. Jeśli karmisz piersią, możesz wyczuć świeży ząbek.

Czas trwania: Ząbkowanie następuje w trzydniowych odcinkach — najpierw okres wyrzynania się ząbka, potem przebicie zęba przez dziąsło i okres tuż po. Najgorsze trzy dni to moment przebijania się zęba przez dziąsło.

Co zrobić: Można podać środek przeciwbólowy dla niemowląt w odpowiedniej dawce oraz posmarować dziąsła dziecka żelem na ząbkowanie. Niemowlę potrzebuje też czegoś, na czym mogłoby zaciskać dziąsła. Może będzie chciało posać schłodzony gryzaczek wypełniony wodą, zimnego obwarzanka albo zmrożoną ściereczkę.

chorobę albo po prostu gorszy dzień. Ale jeśli dziecko ma ponad rok, jego odmowa jedzenia może stanowić broń, którą wykorzystuje przeciwko Tobie. Jeśli bardzo się przejmujesz tym, co je, gwarantuję, że najdalej w wieku piętnastu miesięcy dziecko będzie grało na Twoich uczuciach. A wiedza o tym, że masz wobec niego wysokie oczekiwania, nie pomoże w uczynieniu jedzenia czymś przyjemnym. W takich przypadkach widywałam, jak dzieci odmawiają próbowania nowych potraw albo całkiem przestają jeść.

Olimpiada żywieniowa. Odpowiedź rodziców na pytanie: **Czy Twoje dziecko często źle się zachowuje podczas posiłków?** mówi mi, czy rodzice są uczestnikami „olimpiady żywieniowej”, jak to nazywam. Problemy w tej kategorii zawierają kwestie takie jak:

Muszę gonić dziecko po kuchni, żeby je nakarmić.

Moje dziecko nie chce siedzieć w wysokim krzeselku albo próbuje się z niego wydostać.

Moje dziecko nie chce nawet spróbować jeść samodzielnie.

Moje dziecko nie chce nosić śliniaka.

Moje dziecko ciągle upuszcza jedzenie na podłogę — albo wciera je sobie we włosy.

Nowo odkryte przez Twoje dziecko umiejętności przy stole pojawiają się w tym samym czasie, co olbrzymi skok rozwojowy. Wiele dzieci w tym roku potrafi chodzić. Te, które nie umieją, przynajmniej raczkują i wstają. I mają nieskończoną ciekawość. Jedzenie nie należy do najbardziej ulubionych rozrywek malucha. Kto chciałby siedzieć w wysokim krzeselku, nawet przez dziesięć minut, jeśli świat czeka na odkrywców? I kto chciałby jeść, gdy rzucanie i mazanie jedzeniem jest o wiele zabawniejsze? W wielu domach, gdzie mieszkają dzieci roczne czy dwuletnie, pory posiłków są czasem wyzwania, jeśli nie katastrofy, i olbrzymiego bałaganu. Rodzice, którzy mają problemy z utrzymaniem dziecka w ryzach podczas posiłku, przychodzą do mnie z kwestiami, które odzwierciedlają rosnącą niezależność, umiejętności, a bliżej dwóch lat życia dziecka także silną wolę. W istocie czasami odmowa jedzenia konkretnego produktu jest bardziej związana z potrzebą eksperymentu z władzą niż ze smakiem potrawy. Często lepiej jest wycofać się w sprawie jedzenia, by uniknąć walki o władzę (a przy następnym posiłku podaj coś równie odżywczego).

Nawet dziecku rocznemu można zacząć wprowadzać jakieś podstawowe zasady. Już słyszę, jak niektóre mamy protestują: „Ale on jest za mały na uczenie się zasad”. Nieprawda, moje miłe. To właśnie *teraz* należy zacząć,

przed okresem buntu dwulatka, gdy wszystko może przerodzić się w walkę o władzę.

Pamiętaj mój akronim ZUPKA — a przynajmniej pierwsze trzy litery — gdy będziesz czytać o częstych problemach związanych z olimpiadą żywieniową. Litera Z reprezentuje różne niepożądane zachowania, które pojawiają się w tym wieku, a które mogą się utrwalić, jeśli nie wkroczysz.

Litera U — uwaga na to, jak sama się zachowujesz — jest niezmiernie ważna. Zauważ, że każde ze zdań powyżej opisujących troski rodzica dotyczące zachowań dziecka jest sformułowane tak, jakby to *dziecko* rządziło w domu. Wyrażną wskazówką dla mnie jest wygłaszanie przez rodziców zdań w stylu: „Moje dziecko odmawia...” i „Moje dziecko nie chce...”. Jasne, wkraczamy na terytorium „buntu dwulatka”, ale nie zakładajmy, że podczas posiłków to dziecko panuje nad sytuacją. To Ty musisz przejąć kontrolę. (Dwulatki naprawdę nie muszą być takie koszmarnie, jeśli im na to nie pozwolisz; patrz rozdział 8.).

Aby poradzić sobie z tymi problemami i wyznaczyć pewne zasady, musimy przyjrzeć się planowi posiłku — litera P — który daje nam sposób podejścia do problemu, *robiąc* pewne rzeczy inaczej. Ważne jest wyznaczenie struktury i granic, szczególnie w wieku poniżej osiemnastu miesięcy, gdy zaczynają się prawdziwie uparte zachowania.

Sztuczka na tym etapie polega na tym, by zachować zdrową równowagę, pozwalając dziecku na eksperymentowanie i wiedząc, czego możesz się spodziewać. Na przykład, jeśli dziecko nie chce pozwolić na założenie sobie śliniaka, doprowadź do sytuacji, w której będzie miało coś do powiedzenia w tej kwestii. Pokaż mu dwa śliniaki i zapytaj: „Który chcesz założyć?”. Z drugiej strony, jeśli musisz gonić dziecko po kuchni, aby je zmusić do jedzenia, być może pozostawiasz mu zbyt wielkie pole wyboru. Zamiast pytać: „Czy chcesz jeść?”, jak słyszę z ust wielu rodziców małych dzieci, powiedz po prostu: „Pora jeść”. Nie dajesz dziecku wyboru w kwestii jedzenia. Po prostu oświadczasz, że nadszedł czas posiłku.

Żadnych zabaw! Żadnego wmuszania!

Niektórzy rodzice zmieniają posiłki w zabawę, a potem zastanawiają się, czemu ich dzieci bawią się jedzeniem. Jeśli robisz na przykład „samolocik” z łyżki, nie dziw się, gdy Twój maluch też spróbuje sprawić, żeby jedzenie latało, ale bez łyżki.

Ponadto dzieciom nigdy nie powinno się wmuszać jedzenia. Będą jadły, jeśli będą głodne. Będą jadły, jeśli pojawi się przed nimi jedzenie, które lubią. Ale nie będą jeść, jeżeli będziesz się starała je przechrzyć. Gdy próbujemy je przekupić albo nawet zmusić do jedzenia większych ilości, niechcący powodujemy, że jedzenie będzie kojarzone z czymś nieprzyjemnym. A gdy dzieci zobaczą, że się denerwujemy ich odmową jedzenia, niedużo czasu zajmie im dojdzie do wniosku: „Och, mogę wykorzystać tę broń”.

Jeśli dziecko odmawia, i tak sadzasz je przy stole. Jeśli jest głodne, będzie jeść. Jeśli jednak zacznie się w jakikolwiek sposób się buntować, wyciągasz je z krzeselka i odstawiasz od stołu. Daj mu dwie szanse, a potem poczekaj do następnego planowanego posiłku, kiedy będzie zdecydowanie głodne.

Do pewnego stopnia wierzenie się przy posiłkach, odmowa wejścia do wysokiego krzeselka lub próby wstawania w nim są po prostu częścią tego wieku i wielu z nich po prostu nie da się uniknąć. Zauważyłam jednak, że mamy, które angażują się w kontakt i rozmowę z dziećmi, mają mniej problemów. Pomaga to zaangażować dziecko podczas posiłku. Spróbuj pytać: „Gdzie są ziemniaki?” albo pokaż: „Groszek jest zielony”. Uśmiechaj się, rozmawiaj z dzieckiem, powiedz, że świetnie sobie radzi. Gdy przestanie jeść albo gdy tylko zauważysz, że przymierza się do wstawania, przejmij prowadzenie: natychmiast wyjmij je z krzeselka i powiedz: „No dobrze, koniec obiadu. Czas umyć ręczki”.

Gdy dziecko jest niezwykle ruchliwe lub wydaje się, że jest mu niewygodnie w jego krzeselku, przypuszczam, że rodzice mogą od niego za wiele wymagać. **Czy wkładasz dziecko do krzeselka i zmuszasz do czekania, aż skończysz przygotowywać obiad? Jeśli tak, jak długo musi czekać?** Nawet pięć minut dla aktywnego roczniaka czy dwulatka jest jak wieczność. Przygotuj jego posiłek i wszystko, co jest potrzebne, *zanim* wsadzisz dziecko do krzeselka. Czy zostawiasz dziecko w krzeselku po jedzeniu? Jeśli je tam przetrzymujesz, gdy już skończyło jeść, wysokie krzeselko może w oczach dziecka być więzieniem. Ostatnio pracowałam z mamą, która próbowała zmusić swojego półtorarocznego syna, by siedział w krzeselku, dopóki nie skończy posiłku, i — cóż za niespodzianka — dziecko odmówiło wchodzenia do krzeselka. Co gorsza, mały ma kiepski apetyt i wrzeszczy jak opętany, gdy tylko ktoś próbuje go wsadzić do krzeselka.

No i mamy dziecko, które w ogóle odmawia siadania w krzeselku, a jego mama za każdym razem wpada w rozpacz lub złość. Może z nim walczyć, ale to tylko wzmocni jego opór, albo może się poddać i karmić małego w biegu. Widywałam to ostatnie zjawisko wielokrotnie: matka goniąca za dzieckiem po pokoju i próbująca mu wetknąć do buzi łyżkę kaszki. Mama prosi się o kłopoty. Znacznie lepiej jest pomyśleć, *dlaczego* dziecko nienawidzi wysokiego krzeselka, a następnie delikatnie spróbować go do niego przekonać. Zatem zadaję pytania: **W jakim wieku pierwszy raz je do niego włożyłaś? Czy umiało już wtedy siedzieć samodzielnie?** Jeśli wkładasz dziecko do wysokiego krzeselka, zanim potrafi samodzielnie usiedzieć przynajmniej dwadzieścia minut, może czuć niewygodę i zmęczenie. Nic dziwnego, że ma negatywne skojarzenia z wysokim krzeselkiem.

Ważne jest, by zauważyć niechęć lub obawy dziecka. Jeśli maluch kopie, wygina plecy albo wyrывa się, gdy tylko próbujesz go włożyć do krzeselka, natychmiast przestań. Powiedz: „Widzę, że nie jesteś jeszcze gotowy do jedzenia”. Spróbuj ponownie po piętnastu minutach. Czasami problem wynika z tego, że rodzice nie proponują dzieciom odpowiedniego przygotowania na przejście — w tym przypadku od zabawy do jedzenia. Nie jest dobrze, jeśli porywasz nagle dziecko zajęte jakąś czynnością i wypychasz do krzeselka. Tak samo, jak potrzebuje czasu na przystosowanie się do położenia się spać (więcej o tym w kolejnym rozdziale), potrzebuje też czasu na przejście do jedzenia. Mów do niego. („Pora na obiad! Jesteś głodny? Posprzątajmy klocki i umyjmy ręce”). Daj mu kilka chwil, by dotarły do niego Twoje słowa, podejź do niego, a potem przejdź do działania — odłóż klocki i pomóż dziecku umyć rączki. Zanim włożysz je do krzeselka, powiedz: „Dobrze, a teraz włożę cię do krzeselka”.

To wszystko, czego potrzebuje większość dzieci. Ale jeśli Twoje dziecko nabawiło się prawie fobii, ponieważ ma negatywne skojarzenia z krzeselkiem, zrób kilka kroków w tył. Jeszcze raz zadbaj o to, by posiłki były czasem przyjemności. Zacznij od sadzania sobie dziecka na kolanach. Potem krok po kroku przechodź dalej, wykorzystując mały stoliczek dziecienny lub fotelik dziecięcy (podkładkę pod pupę) na krześle przy dorosłym stole. Możesz ponownie spróbować wysokiego krzeselka po kilku tygodniach, ale jeśli dziecko wciąż się opiera, możesz zostać przy podkładce. Wysokie krzeselka i tak nie starczą na długo — przydają się przez okres od sześciu do dziesięciu miesięcy. W okresie od roku do półtora wiele dzieci zdecydowanie woli siedzieć na podwyższonym krześle przy stole z resztą rodziny.

Włączenie dziecka do rodzinnych posiłków często bardzo pomaga nie tylko w doprowadzeniu do lepszej współpracy, ale również wzbudza chęć do samodzielnego jedzenia. Jeśli Twoje dziecko niechętnie je samodzielnie, zadaj sobie pytanie: **Jakie masz podejście do jego samodzielnego jedzenia? Czy spieszysz się przy posiłkach? Czy denerwuje Cię bałagan, jaki robi dziecko?** Smutno mi się robi, gdy widzę dwulatki, które spokojnie mogłyby już same jeść widelcem, ale ich rodzicom zbyt się spieszy, by na to pozwolić. Jeśli jesteś niecierpliwa, wciąż wycierasz dziecko albo blat krzeselka, *podczas gdy* dziecko je, nie potrwa długo, żeby zdało sobie sprawę, że to nie jest fajne. Dlaczego miałyby chcieć jeść samodzielnie?

Jest to również kwestia gotowości. Dlatego gdy rodzic martwi się, że dziecko nie je samodzielnie, pytam: **Co masz na myśli przez „samodzielne jedzenie”?** Może będziesz musiała dostosować swoje wymagania do jego możliwości. Większość dzieci w wieku dwunastu miesięcy potrafi

jeść rękoma, ale nie łyżką. Jeśli dziecko nie zaczęło jeszcze jeść rękoma, zostawiaj na blacie krzeselka pokarmy, którymi będzie się mogło częstować, a w końcu załapie, o co chodzi. Posługiwanie się łyżką lub widelcem jest znacznie bardziej skomplikowane. Pomyśl o tym, czego to wymaga: sprawnej motoryki rąk, by utrzymać łyżkę, wetknąć ją pod jedzenie, podnieść bez odwracania i w końcu trafić do buzi. Większość dzieci nie może nawet zaczynać takich manewrów przed ukończeniem czternastego miesiąca życia. Ale nawet zanim maluch nauczy się korzystać z łyżki, będzie zażarcie walczył, żeby Ci ją odebrać. W końcu wetknie sobie łyżkę do buzi. Gdy to zobaczysz, zaczynaj napełniać dziecku łyżeczkę — najlepiej dość gęstą kaszką, która się do niej przylepi. Większość pożywienia wylądzuje we włosach dziecka (i Twoich!), ale musisz dać mu czas na eksperymentowanie i początkowe nietrafianie do buzi. Gdzieś w wieku czternastu do osiemnastu miesięcy łyżka zacznie trafiać do buzi.

Oczywiście niezależnie od tego, jak gotowe jest dziecko i jak Ty spokojnie do tego podchodzisz, wszystkie dzieci w którymś momencie świadomie decydują, że chcą mieć kapelusik z makaronu albo kaszki. Gdy rodzice martwią się, ponieważ dzieje się to *stale*, zawsze pytam: czy roześmiałaś się za pierwszym razem, gdy się to zdarzyło? Wiem, że to była chwila absolutnie czarująca i godna zapamiętania. Jak można było się nie roześmiać? Problem jednak polega na tym, że Twoja reakcja zachwycała dziecko jeszcze bardziej niż nałożenie sobie kaszki na włosy. Myśli sobie: „Oj, super! Mamie się podoba, kiedy tak robię!”. Więc robi tak jeszcze raz, tyle tylko, że za drugim, trzecim i czwartym razem nie bawi Cię to aż tak. Coraz bardziej się złości, a dziecko nie może zrozumieć, o co chodzi. „Dwa dni temu mama się cieszyła — dlaczego teraz się nie śmieje?”.

To proste: dzieci w tym wieku lubią rzucać przedmiotami — ta czynność daje im poczucie władzy. Maluch nie widzi różnicy między rzucaniem piłeczką a parówką. Jeśli ma mniej niż rok, nie rób z tego afery — nie chodziło mu o to, by zwrócić na siebie uwagę — ale wyraźnie okaż, że rzucanie jedzeniem Ci się nie podoba. Jak powiedziała pewna matka swojemu siedmiomiesięcznemu synkowi, gdy zrzucił kawałki sera na podłogę: „Widzę, że chcesz, żeby to zostało na podłodze”.

Jeśli masz szczęście i nie doświadczyłaś jeszcze tego sportu, przygotuj się. To nadchodzi. A gdy dziecko nałoży sobie jedzenie na głowę, postaraj się nie roześmiać.

Nie tłuczemy talerzy!

Wszyscy wiemy, żeby nie dawać małym dzieciom tłukących się talerzy. Równie dobrze można całkiem zrezygnować z talerza, zwłaszcza jeśli wciąż ląduje na podłodze. Inną alternatywą jest korzystanie z plastikowych misek z przyssawką, które można przyczepić do blatu. Gdy dziecko będzie już na tyle silne (i sprytne), żeby oderwać miseczkę, wróć do kładzenia pokarmów bezpośrednio na blat krzeselka.

Powiedz: „Nie, nie wkładamy sobie jedzenia na głowę. Obiad jest do jedzenia”. A wtedy zabierz miskę. Jeśli z drugiej strony już byłeś dla niego wdzięczną publicznością, powiedz to samo, ale nie spodziewaj się, że szybko uda Ci się zmienić jego zachowanie. Jeśli nie zareagujesz teraz, zapewniam, że w kolejnym etapie, od dwóch do trzech lat, będziesz musiała poradzić sobie z jeszcze gorszymi manierami przy stole.

Od dwóch do trzech lat — fanaberie i inne denerwujące cechy

Teraz Twoje dziecko może — i powinno — jeść już wszystko to, co dorośli. Może jeść przy stole, w wysokim krzeselku lub foteliku samochodowym postawionym na krześle, można je też zabierać do restauracji. Największe problemy pojawiają się w okolicach drugich urodzin, gdy wszystko staje się polem walki o władzę. Twój dwulatek może być rozkoszny albo potworny. Wiele zależy od jego charakteru, ale też od tego, jak do tej pory rozwiązywałaś pojawiające się problemy. Na szczęście jednak w miarę zbliżania się trzecich urodzin wszystko powoli wychodzi na prostą.

Najczęstsze zmartwienia rodziców dzieci w tym wieku dotyczą dwóch kwestii: dziwnych nawyków żywieniowych i złego zachowania przy stole, które jest ciągiem dalszym olimpiady żywieniowej opisanej przy poprzednim etapie. Poniżej przyjrzymy się obydwu kategoriom.

W kategorii „dziwnych nawyków żywieniowych” często słyszę:

Moje dziecko nie je zbyt dobrze.

Moje dziecko prawie nic nie je.

Moje dziecko je tylko przekąski.

Moje dziecko zarządziło strajk głodowy.

Moje dziecko upiera się, żeby jeść pokarmy w określonej kolejności.

Moje dziecko je w kółko to samo.

Moje dziecko ma napady szału, jeśli groszek dotknie ziemniaków.

Zawsze proszę rodziców o sprecyzowanie, co oznacza „je dobrze”. Czy chodzi o dziecko, które dużo je? Czy o takie, które je wszystko? „Dobre jedzenie”, tak jak piękno, tkwi w oku patrzącego. Zatem jeśli rodzice martwią się odżywianiem się dziecka, radzę im, by dokładnie się przyjrzeni i zadali sobie pytanie, co się dzieje.

Czy to coś nowego, czy zawsze tak jadło? Tak jak mamy różne typy ludzi, charaktery, rodzaje budowy ciała, tak samo są różne apetyty. Indywidualne różnice temperamentu, środowiska domowego i postaw dotyczących jedzenia mogą wpływać na apetyt dziecka. Niektóre dwulatki jedzą mniej niż inne, podobnie jak niektóre są bardziej wrażliwe na ostrzejsze smaki lub nie lubią eksperymentować z nowymi rodzajami pokarmu. Niektóre dzieci bardziej delektują się jedzeniem, inne mniej. Niektóre są drobniejszej budowy i nie potrzebują aż tylu kalorii. A niektóre po prostu miewają złe dni.

W tym wieku powinnaś już wiedzieć, kim jest Twoje dziecko i co jest dla niego normalne. Jeśli zawsze jadło niechętnie albo mniej od rówieśników, bądź realistyczna. Takie właśnie jest. Jest również zupełnie normalne, jeśli dziecko nie je tyle, ile dzień wcześniej – nadrobi kolejnego dnia. Jeśli tylko pediatra dobrze ocenia jego zdrowie, nie musisz ingerować. Jeśli będziesz proponować dobre jedzenie, dbać o to, by posiłki były czasem przyjemności, i sama okazywać zainteresowanie dobrym jedzeniem, prawdopodobnie będzie jadło lepiej, niż jeśli uświadomi sobie, że stresujesz się każdym połkniętym przez niego kęsem.

Badania pro-
wadszone wiele lat temu przez Clare Davis, pediatrę, która studiowała preferencje żywieniowe niemowląt i małych dzieci, wykazały, że nawet niemowlęta wybierają dokładnie to, czego potrzebują, by ich dieta była zrównoważona. (Być może zainteresuje Cię fakt, że między ulubionymi pokarmami zacytowanymi w tych badaniach, które Twoje dziecko prawdopodobnie również lubi, znalazły się: jajka, mleko, banany, jabłka, pomarańcze i kaszka. Najmniej lubiane były warzywa, brzoskwinie, ananasy, wątróbka i nerki – i nie dziwnego!).

Dobra wiadomość dla wybrednych smakoszy (i ich rodziców)

Badania wykazały, że do 30% cztero- i pięcioletków stanowią albo wybredni smakosze, albo dzieci, które nie jedzą zbyt wiele. Niedawno przeprowadzone badania w Finlandii zakończono konkluzją, że „rodzice nie mają powodów do obaw”. Badacze ankietowali rodziców ponad pięciuset dzieci od momentu, gdy skończyły siedem miesięcy.

W tych badaniach dzieci, które źle jedzą, zdefiniowano jako te, które jadły niezbyt „często” lub „czasami”, według rodziców.

W wieku pięciu lat te dzieci były zazwyczaj nieco niższe i drobniejsze od rówieśników, ale były mniejsze już w momencie narodzin, co sugerowało, że zawsze potrzebowały mniej pożywienia. Innymi słowy, jak *na ich budowę* jadły proporcjonalnie tyle samo, co ich rówieśnicy.

Wykazano jedną różnicę: dzieci, które mniej jadły, czerpały więcej kalorii z przekąsek niż z posiłków głównych, zatem jeszcze ważniejsze jest, by w ich przypadku rodzice zadbali o zdrowe, odżywcze przekąski.

Jeśli Twoje dziecko kiedyś jadło więcej, a teraz je mniej, co jeszcze się dzieje? Może właśnie nauczyło się wspinać? Może jest chore? Ząbkuje? Przeżywa stres? Każdy z tych czynników może spowodować utratę apetytu i mniejsze zainteresowanie jedzeniem.

Czy jedzenie jest dla Twojego dziecka zajęciem towarzyskim?

Jeśli tylko nikt nie stoi nad nim z krzykiem: „Jedz! Jedz! Jedz!”, siedzenie przy stole z rodziną może być dobrym doświadczeniem dla niejadka. A jeszcze lepiej, jeśli ma okazję, by jadać z rówieśnikami. Gdy umawiasz się na wspólną zabawę, poświęć część czasu na wspólne drugie śniadanie czy obiad. O dziwo, nawet niejadki bardziej interesują się jedzeniem, gdy widzą, że inne dzieci jedzą chętnie (poza tym obie te okazje są dobre do nauki dobrych manier).

Czy dziecko naprawdę nic nie je? Rodzice zazwyczaj nie liczą płynów lub przekąsek między posiłkami. Prowadź notatki przez dzień lub dwa i zapisuj wszystko, co trafia do buzi dziecka, a możesz się zdziwić. Możliwe, że Twoje dziecko to „przekąsacz”. Jeśli tak, je — ale po prostu nie to, co podajesz mu w czasie posiłków. Możesz podjąć pewne kroki, by to naprawić (patrz ramka na stronie 164). Często rodzic mówi: „On je tylko przekąski”, a ja mam ochotę powiedzieć: „No dobrze, a kto mu je daje — dobra wróżka?”. Musimy wziąć odpowiedzialność za to, co jedzą nasze dzieci, i zwracać na to uwagę.

Nawet dwulatki, które miały dobry start z pokarmami stałymi, mogą czasem miewać „fanaberie jedzeniowe”. Niektóre chcą jeść jeden produkt w kółko, wydawałoby się — bez końca. Inne są nie tylko wybredne, ale mają dziwaczne gusta. Obydwa przypadki powodują niepokój rodziców.

Małe dzieci są szczególnie podatne na fanaberie, zarówno w zachowaniu, jak i w wyborze pożywienia. Wybierają pewne rodzaje produktów lub nawet jeden produkt i trzymają się tego przez dłuższy czas, odmawiając wzięcia czegokolwiek innego do ust. Dlatego właśnie tak ważne jest, by podawać dzieciom zdrową żywność — przynajmniej wybiorą sobie coś, co będzie dla nich dobre. Pamiętaj również, że gdy już dziecko nasyci się wybranym pożywieniem, często odmawia zjedzenia tego pokarmu przez bardzo długi czas. Sophie, moja najmłodsza córka, była — i nadal jest — bardzo fanaberyjna, jeśli chodzi o jedzenie. Większość z jej nagłych upodobań trwała nie dłużej niż dziesięć dni. Potem przez jakiś czas jadła normalnie, i gdy już myślałam, że mamy to za sobą, wybierała sobie inne ulubione jedzenie. Sophie, obecnie osiemnastoletnia, postępowała tak całe życie i w sumie — jak się dobrze przyjrzeć — jest ucieleśnieniem powiedzenia, że niedaleko pada jabłko od jabłoni. Sama mam swoje ulubione produkty, ale jestem już trochę za stara, by moja mama się tym przejmowała. Może fanaberie też są

dziedziczne, chociaż nigdy nie czytałam żadnych badań naukowych, które by to potwierdziły.

Dziwaczne zachowania związane z jedzeniem przysparzają rodzicom jeszcze więcej siwych włosów na głowie niż jedzenie w kółko tego samego. Oto fragment postu z mojej strony internetowej napisany przez matkę — nazwijmy ją Callie — której dwuipółletni syn zdecydowanie pasuje do tego profilu. Mama pisze, że chociaż jej „cudowny chłopczyk”, Devon, jest „słodki, kochany i zabawny”, ona „coraz bardziej się niepokoi” jego zachowaniami związanymi z jedzeniem.

Jeśli Devon coś je, i to się przełamie — na przykład banan albo batonik złamie się na pół — odmawia dalszego jedzenia. Nie mam pojęcia, dlaczego on tak robi, chyba że widuje rodziców jedzących produkty w całości i nie chce, żeby jego jedzenie się lamało. Czy czyjeś dziecko też się tak zachowuje albo ma inne dziwaczne nawyki?

Czy ktoś jeszcze? Mnóstwo innych dwulatków. Matki, które odpisały na jej post, opowiedziały o pewnym dziecku, które wpadało w szał, jeśli mama dawała mu przełamane ciasteczko, o innym, które nie jadło nic, jeśli pożywienie było „przemieszane”, na przykład gulaszu czy dań jednogarnkowych, o trzecim, które zjadało tylko górę grzanki, a nigdy spód. Niektóre dzieci upierają się, by jeść w określonym porządku — na przykład pewien chłopiec koniecznie musiał zaczynać każdy posiłek od kawałka banana. Albo mają ściśle określone zasady na temat tego, co się znajdzie na talerzu, że jedzenie nie może się stykać albo że musi znaleźć się na konkretnym talerzu czy miseczce. Wariacje są nieskończone i wyjątkowe. *Dlaczego* występują, można tylko zgadywać. Jesteśmy ludźmi i wszyscy mamy swoje małe dziwactwa. Może dziwaczne zachowania przy jedzeniu również są dziedziczne. Mogę Ci jedynie obiecać, że większość dzieci z tego wyrasta... w końcu.

Tymczasem żaden z tych powodów nie powinien Cię martwić. Prawdę mówiąc, jeśli reakcja Callie będzie za silna albo jeżeli będzie wkładać mnóstwo energii, by „naprawić” niechęć Devona do „połamanych” produktów, ryzykuje tylko pogorszeniem sprawy.

Innym rodzajem problemów, o których słyszę w odniesieniu do tej grupy wiekowej, jest niewłaściwe zachowanie przy stole. Mają tu miejsce takie kłopoty jak:

Moje dziecko ma fatalne manierey — czy to normalne w tym wieku?

Moje dziecko nie potrafi spokojnie usiedzieć przy posiłku (mówię, że „wierci się, jakby miał owsiki”).

Moje dziecko rzuca jedzeniem, gdy już nie chce jeść lub gdy mu nie smakuje.

Moje dziecko ma ataki złości podczas posiłków — najmniejszy drobiazg może je wprawić w szal.

Moje dziecko specjalnie robi bałagan, na przykład maluje stół (albo swojego młodszego brata) sosem do spaghetti.

Wiele problemów z zachowaniem, które widzimy podczas posiłków, jest tylko przedłużeniem podobnych kwestii pojawiających się przez cały dzień, ale rodzice zauważają je wyraźniej przy jedzeniu, zwłaszcza w restauracji, gdzie inni są świadkami zachowania dziecka. Aby odkryć, czy jest to część jakiegoś szerszego zjawiska, pytam: **Czy to zachowanie jest czymś nowym, czy trwa już od jakiegoś czasu? Jeśli to drugie, w jakich innych sytuacjach się zdarza? Co zazwyczaj je wyzwala?** Bardzo często takie zachowania nie są niczym nowym. To efekt przypadkowego rodzicielstwa: dziecko zachowuje się niewłaściwie, a rodzic albo za bardzo się spieszy, albo jest zbyt zawstydzony i nie reaguje lub poddaje się zachciankom dziecka (więcej na temat tego typu wzorca znajdziesz w rozdziale 8., który dotyczy „poskramiania” dwulatków).

Zatem powiedzmy, że dziecko maluje po stole palcami umazanymi sosem do spaghetti. Co robisz? Jeśli mówisz sobie: „To nic wielkiego — posprzątam później” i nie zwracasz uwagi dziecku, to ignorując takie zachowanie, dajesz sygnał, że nie ma w nim nic złego. Ale co będzie kilka tygodni później, podczas wizyty u babci, jeśli dziecko zacznie „dekorować” pamiatkowy obrus Twojej teściowej? Muszę powiedzieć, że nie jest to wina dziecka, ale Twoja. Za pierwszym razem, gdy się to zdarzyło, powinnaś powiedzieć: „Jedzenie to nie zabawka. Jeśli skończyłaś już jeść, zanieś talerzyk do zlewu”.

Powiedzmy, że Twoja córeczka należy do bardziej aktywnych dzieci i zaczęła kłaść nogi na stole, wystukując rytm dziecięcej piosenki. To dla niej coś nowego, ale wyobraź sobie takie samo zachowanie w restauracji. Prawdopodobnie miałybyś ochotę zapaść się pod ziemię. Bądź konsekwentna i wytrwała. Za każdym razem, gdy dziecko robi coś niestosownego — kładzie nogi na stole, dłubie w nosie, rzuca jedzeniem — od razu powiedz, że zachowuje się źle: „Nie, nie wolno [opisz, co robi] przy stole”. Jeśli nie przestanie, odeślij je od stołu. Możesz zaprosić je z powrotem za pięć minut i pozwolić na kolejną próbę. To właśnie dzięki konsekwencji i wytrwałości dzieci mogą się nauczyć nie tylko tego, czego się spodziewać, ale też tego, czemu my oczekujemy od nich.

To samo dotyczy rzucania jedzeniem. Czym innym jest dziecko czternastomiesięczne, które eksperymentuje, rzucając różnymi rzeczami — najlepiej się tym nie przejmować (patrz strona 170). Ale dwu- lub trzylatek, który robi to samo, żeby wyprowadzić Cię z równowagi, wymaga jasnego postawienia sprawy. Musisz mu powiedzieć, że tak nie wolno, i kazać mu posprzątać. Powiedzmy, że stawiasz talerz z kurczakiem przed Twoim dwulatkiem, a on wrzeszczy: „Nie!” i zaczyna rzucać kawałki mięsa na podłogę. Zabierz talerz, mówiąc: „Nie rzucamy jedzeniem”. Wyciągnij go z krzeselka i spróbuj ponownie za pięć minut. Daj mu dwie szanse, a później nic już nie rób.

Może to brzmi dość surowo, ale wierz mi, dzieci w tym wieku doskonale wiedzą, jak manipulować rodzicami. Widывалам matki, które zachowywały się jak bramkarze, próbując łapać jedzenie w locie, ale nigdy nie mówiły dzieciom, że takie zachowanie jest nie w porządku. Zamiast tego pytały na przykład: „Oj, a może zjesz serek?”. A potem mamy długotrwały problem i dziecko, które może rzucać nie tylko jedzeniem lub zabawkami i potencjalnie niebezpiecznymi przedmiotami (patrz historia Bo na stronie 336). Musisz reagować tak samo przy każdym posiłku, dopóki nie przestanie. Problem polega na tym, że rodzice tracą energię i się poddają. Sprzątają tylko po dziecku. To częsty problem, i w końcu robi się poważny, ponieważ rodzice nie mogą nigdzie pójść z dzieckiem. Nienawidzę chodzić do restauracji, gdzie można natknąć się na dzieci niepotrafiące się zachować. Kruszą chleb, rozrzucają jedzenie, a rodzicom wydaje się to nie przeszkadzać — w końcu pracownik restauracji będzie sprzątał, nie oni. Tacy rodzice nie szanują swoich pór posiłku.

Rodzice mówią: „On ma tylko dwa lata”. Ale kto — i kiedy — ma go nauczyć, jak ma się grzecznie zachowywać? Jakaś dobra wróżka przyleci Wam na pomoc? Nie, to rodzice muszą stać się nauczycielami, i to według mnie jak najszybciej (więcej na ten temat w rozdziale 8.).

Czasami złe zachowanie można naprawić, jeśli rodzice baczniej obserwują sygnały wysyłane przez dziecko. Gdy rodzic opowiada mi o atakach złości swojego dwulatka, pytam: **Czy szukasz oznak, że dziecko się już najadło?** Rodzice czasami próbują wmusić dzieciom „jeszcze kawałek”, chociaż dziecko już marudzi, odwraca głowę i kopie. Wciąż próbują, i w końcu nic dziwnego, że dziecko wpada w szał. Lepiej byłoby, gdyby od razu zabrali dziecko od stołu.

Rodzice mogą niechęć zapoczątkować poważniejsze problemy z jedzeniem w przyszłości, zatem uważaj na to, jakie podświadome komunikaty możesz przekazywać dziecku. Zmuszanie malucha do jedzenia większych ilości, niż jest w stanie przyswoić, nie da mu szansy na zdobycie kontroli nad swoim ciałem i nauczenie się, kiedy ma już dość. Wielu dorosłych

z nadwagą, gdy wspomina dzieciństwo, przypomina sobie, że dostawali mnóstwo słodyczy i smakołyków i chwalono ich, jeśli zjedli wszystko z talerza. Ich rodzice mówili na przykład: „Grzeczna dziewczynka, zjadła cały obiad”, zatem dzieci szybko zaczęły kojarzyć jedzenie z aprobatą rodziców. Zwłaszcza jeśli sama masz problemy z jedzeniem, na przykład ciągle katuszysz się dietami albo masz fobie jedzeniowe, uświadom je sobie i poszukaj profesjonalnej pomocy, by nie przekazać ich dziecku.

Oczywiście, nawet jeśli nie cierpimy na zaburzenia odżywiania, z karmieniem wiąże się sporo stresów. Chcemy, żeby dzieci były zdrowe. Jeśli nie jedzą, martwimy się. Czasami można coś na to poradzić, a czasem nie. Tak czy owak, to rodzice muszą tutaj rządzić. Dobrze nakarmione dziecko również dobrze się bawi i śpi. Jesteśmy to winni swoim dzieciom, by dawać im potrzebną dawkę energii kalorycznej, a jednocześnie szanować ich indywidualizm, a nawet dziwactwa. A żeby sprowadzić wszystko do właściwej perspektywy, przeczytaj „Cudowną dietę dwulatka” na następnej stronie. W dni, gdy będziesz się martwić, ile zjada *Twoje* dziecko, przeczytaj ten cudowny dowcip, który pojawiał się na wielu stronach internetowych dla rodziców. Anonimowy autor — który bez wątpienia był rodzicem dwulatka — sugeruje, że dieta jest przyczyną tego, że większość dwulatków jest szczupła!

Cudowna dieta dwulatka

Skonsultuj się z lekarzem, zanim zastosujesz się do poniższego jadłospisu

DZIEŃ PIERWSZY

- Śniadanie** Jajecznicą z jednego jajka, kawałek tosta z dżemem z winogron. Zjeść dwa kęsy jajka palcami, resztę zrzucić na podłogę. Ugryźć kawałek tosta, potem rozsmarować dżem po twarzy i ubraniu.
- Obiad** 4 kredki (kolor dowolny), garść chipsów ziemniaczanych i szklanka mleka (tylko trzy łyki, resztę wylać).
- Kolacja** Suchy patyk, 2 małe monety, 4 łyki Sprite'a bez gazu.
- Przekąska przed snem** Zrzucić tost na podłogę w kuchni.

DZIEŃ DRUGI

- Śniadanie** Podnieść wczorajszy tost z podłogi w kuchni i zjeść. Wypić pół buteleczki zapachu waniliowego do ciast albo fiołkę barwnika do jajek.
- Obiad** Pół tubki błyszczyku do ust „Pulsujący róż” i garść suchej karmy dla psa (smak dowolny). Jedna kostka lodu, wedle życzenia.
- Podwieczorek** Polizać lizaka, aż będzie klejący, wynieść na dwór, upuścić w błoto. Podnieść, kontynuować wylizywanie, aż będzie czysty. Następnie przynieść do domu i rzucić na dywan.
- Kolacja** Kamyk lub ziarnko surowej fasoli wepchnąć sobie do nosa (lewa dziurka). Połać winogronowym sokiem piure z ziemniaków, zjeść łyżką.

DZIEŃ TRZECI

- Śniadanie** 2 naleśniki z mnóstwem syropu — zjeść jeden palcami, drugi wetrzeć we włosy. Szklanka mleka — wypić połowę, następnie wepchnąć do szklanki drugi naleśnik. Po śniadaniu podnieść wczorajszego lizaka z dywanu, zlizać paprochy, położyć na siedzeniu ulubionego fotela.
- Obiad** 3 zapalki, masło orzechowe i kanapka z dżemem. Wypłuć kilka kęsów na podłogę. Wylać szklankę mleka na stół i pić, siorbiąc.
- Kolacja** Opakowanie lodów, garść chipsów, trochę czerwonego soku. Postarać się wykrztusić trochę soku przez nos.

DZIEŃ OSTATNI

- Śniadanie** Ćwierć tubki pasty do zębów (smak dowolny), kawałek mydła, oliwka. Wlać szklankę mleka do miseczki z płatkami kukurydzianymi, dodać pół szklanki cukru. Gdy płatki zmiękną, wypić mleko, płatki oddać psu.
- Obiad** Pozjadać okruchy chleba z podłogi w kuchni i z dywanu w jadalni. Odnaleźć lizaka i zjeść go do końca.
- Kolacja** Upuścić trochę spaghetti na grzbiet psa, wsadzić pulpet do ucha. Wrzucić budyń do szklanki z sokiem i pić przez słomkę.

DNI POWTARZAĆ WEDLE POTRZEBY!