

Александра Ситнова

# ПРО ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Без слез и уговоров  
2-е издание, дополненное  
и переработанное



Александра Ситнова

# ПРО ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Без слез и уговоров  
2-е издание, дополненное  
и переработанное



Москва  
Издательство АСТ

УДК 613.95  
ББК 51.28  
С41

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

**Ситнова, Александра Викторовна.**

С41 PRO питание детей. Без слез и уговоров / А. В. Ситнова. — 2-е издание, дополненное и переработанное. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. — 256 с. — (Код питания).

ISBN 978-5-17-149278-6

Александра Ситнова — нутрициолог, сертифицированный специалист по питанию детей UNICEF, Early Nutrition Academy, придерживающийся принципов доказательной медицины. Автор популярного блога и курсов по питанию детей. Более 200 тысяч мам доверяют питание своих детей Александре каждый день. Питание ребёнка без стрессов, уговоров, самолетиков и паровозиков – от первого прикорма до школы. Простые, пошаговые, реально работающие инструкции в сотнях ситуаций.

УДК 613.95  
ББК 51.28

ISBN 978-5-17-149278-6

© Ситнова А.В., текст, 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# Благодарности

Эта книга появилась в сотрудничестве с замечательными специалистами: врачом-педиатром клиники DocDeti (г. Москва) Романом Шияном, врачом-педиатром, аллергологом, членом ЕААСІ (Европейской академии аллергологии) и основателем Лиги доказательной медицины Елизаветой Редько (г. Краснодар), биологом Антониной Обласовой.

За иллюстрации к книге благодарю иллюстратора Веру Андрианову.

И конечно каждый из вас, читателей моего блога, внес свой вклад в эту книгу: читая и задавая вопросы.

# Предисловие

Современные мамы все чаще сталкиваются с тем, что ребенок плохо ест. Разборчивые едоки, малоежки — это признак современности, наряду с лишним весом и ожирением у детей.

Еще каких-то 20–30 лет назад дети ели все, не «привередничая». У них не было выбора. Точнее был: ешь или не ешь. Нельзя было пойти искать в холодильнике что-то повкуснее — потому что там не было этого повкуснее. Нельзя было весь день есть конфеты, потому что они появлялись только на Новый год. Отказ от еды был реальным шансом остаться голодным. Дети все свободное время проводили активно: во дворе, бегая, играя, прибегая домой без сил, съедая ужин и засыпая крепким сном.

Дети росли в окружении других детей: старшие братья и сестры, друзья во дворе. У них был большой опыт наблюдения за другими детьми, традициями других семей, они учились друг у друга.

А что сегодня? Десятки полок детского питания, еда с любимыми героями, книги по украшению детской еды, а в самом крайнем случае — волшебные коктейли для тех, кто плохо ест.

Современный ребенок зачастую к 4–5 годам не знает, что такое проголодаться. У него нет шанса выйти из-за стола голодным или пропустить ужин, потому что заигрался.

Еще недавно мы не боялись молока, глютена, сахара, дрожжей и овощей из магазина.

Сегодня мы бегаем в поисках свежей пыльцы с копыт единорога, потому что где-то услышали, что она полезна.

Александра Ситнова

Мы, взрослые, боимся еды. И мы же, взрослые, хотим, чтобы наши дети ее не боялись, ели с удовольствием.

Став мамой, вы сразу окунулись в вопросы питания ребенка: хватает ли молока? Достаточно ли набирает вес? А может быть, нужна смесь? Когда и как начать прикорм? До какого возраста готовить ребенку отдельно? Нужен ли суп в рационе ребенка и опасны ли бутерброды? Может ли ребенок быть вегетарианцем и надо ли заставлять есть мясо?

Если у вас при мысли о кормлении ребенка потеют ладони, то эта книга для вас — мы вместе пройдем путь от страха перед кормлением до еды с удовольствием и аппетитом!

# Глава 0

## До рождения вашего малыша

Пищевые привычки малыша начинают формироваться еще до рождения. Уже во втором триместре беременности малыш начинает ощущать вкусы, а амниотическая жидкость меняет свой вкус в зависимости от рациона мамы. Чем более яркие вкусы, с большим количеством естественных ароматических веществ ест мама, тем ярче вкус амниотической жидкости. Разнообразное питание мамы во время беременности может повысить интерес малыша к новым вкусам после рождения. Почему бы не родить ребенка, который через пару лет за столом попросит передать ему чашку с брокколи?

8 •

Доподлинно известно, что разнообразное и полноценное питание мамы во время беременности — один из факторов здоровья малыша.

Мама, ожидающая рождения ребенка, не должна придерживаться гипоаллергенной диеты: ограничение отдельных продуктов повышает риск аллергии у малыша в будущем.

Длительное ограничение питания, еда «за двоих», избыточное количество сахара, фастфуда, трансжиры в питании мамы могут приводить к нарушению обмена веществ не только у самой мамы, но и у малыша. Во время беременности придерживайтесь основных правил здорового питания: достаточное количество овощей и фруктов, цельного зерна, белка, молочных продуктов. Сладкое, фастфуд, еда глубокой переработки могут присутствовать в вашем рационе и во время беременности, но не более 1-2 раз в неделю.

Александра Ситнова

Исследования показывают, что на питание ребенка оказывает влияние множество факторов. Это и расовая принадлежность семьи, и уровень образования родителей, и культурные традиции, и социальный статус. Все эти факторы влияют на ребенка еще до рождения, как и питание мамы во время беременности. Но было бы странно, если бы мы не могли повлиять на его привычки как-то еще.

В этой книге мы разберемся, как вы, родители, можете повлиять на пищевые привычки ребенка уже после его рождения.

# Глава 1

## Питание малыша от рождения до начала прикорма

### ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Ваш малыш родился и ему необходимо есть, чтобы жить. Сосание и глотание — врожденные безусловные рефлексы. У здоровых и зрелых младенцев к моменту рождения они уже сформированы. При сосании губы ребенка плотно захватывают сосок груди. Челюсти сдавливают его, и сообщение между полостью рта и наружным воздухом прекращается. Опускание нижней челюсти вместе с языком вниз и назад создает в ротовой полости отрицательное давление, за счет которого в нее поступает грудное молоко. Ритмичные движения нижней челюстью спереди назад приводят к засасыванию молока и постепенному насыщению ребенка.

10 •

Первое питание малыша — **молозиво**, по составу оно близко к крови: так малышу легче адаптироваться к изменившемуся способу получения энергии.

Молозиво калорийно: 150 ккал на 100 мл. Даже небольшое его количество покрывает все потребности в питании малыша в первые 3–5 дней. Чем чаще малыш прикладывается к груди, тем больше молозива он получит.

В первые сутки после родов мамин организм вырабатывает всего 3 столовых ложки молозива, во вторые сутки — до 200 мл, а в третьи — уже до 400 мл.

Александра Ситнова

Молозиво богато олигосахаридами, лейкоцитами, иммуноглобулинами, витаминами — это своеобразная «прививка» для организма малыша, защищающая от инфекций. Молозиво густое и содержит мало воды, чтобы почки малыша не испытывали перегрузки: в первые дни он мочит всего 2–4 пеленки в сутки. Молозиво обладает мягким слабительным эффектом и облегчает отхождение мекония у малыша.

В первые несколько суток после рождения дети теряют вес. Это физиологическая потеря веса, которая обычно составляет не более 10% от массы малыша при рождении. Такая потеря веса не говорит о том, что малышу не хватает питания. Потеря до 10% веса в первые дни после рождения — норма. В среднем новорожденные теряют 3–7% веса (детки на грудном вскармливании — чаще 7%, на искусственном — чаще 3%). Потеря веса при кесаревом сечении выше — около 10%.

Примерно на 3–5 сутки малыш начинает вновь набирать вес. Восстановление веса, который был при рождении, в среднем происходит на 8-е сутки. 97,5% детей восстанавливают вес при рождении на 21 день (в случае кесарева сечения — до 24 дней).

• 11

На 3–5 день после рождения малыша на смену молозиву приходит так называемое **переходное молоко**. Мама легко замечает эту перемену — первым приливом, ощущением наполненности груди.

С этого дня выработка молока регулируется гормонами: пролактином и окситоцином. Молоко становится сладким на вкус за счет молочного сахара — лактозы. В молоке постепенно снижается количество натрия, калия, иммуноглобулинов и витаминов А и Е, зато возрастает содержание витаминов группы В.

Объем молока увеличивается до 600–900 мл в сутки. Часто поступление молока превышает потребности малыша на 5–10 дни, потому чувство распираания и переполненности груди может сопровождать маму в течение всего дня. В этом случае может помочь сцеживание до облегчения в груди.

Иногда ни на 3-ий, ни на 5-ый день прилив не возникает. Мама паникует, врач настаивает на смеси (особенно если мама с малышом все еще в роддоме). Такая ситуация получила название «задержка лактогенеза». Ее причины достоверно не изучены, но чаще всего связаны с длительными и сложными родами, кесаревым сечением, использованием медикаментов в процессе родов или в раннем послеродовом периоде.

Именно «задержка» молока становится первой причиной отказа мамы от попыток продолжать грудное вскармливание (по данным американского колледжа акушерства и гинекологии).

***Если на 3–5 сутки мама не ощущает прилива, то:***

- ◇ необходимо контролировать вес малыша: общее снижение веса от рождения в пределах 10%;
- ◇ необходимо чаще стимулировать грудь: прикладывая малыша или организовав сцеживания при разлуке;
- ◇ нужна консультация по прикладыванию к груди — в этом случае идеальное прикладывание простимулирует приход молока;

- ◇ при необходимости докорма, он осуществляется только «у груди»: с помощью системы докорма у груди;
- ◇ обязательно наблюдение за самочувствием малыша ГВ-френдли педиатром.

При выполнении этих условий молоко, хоть и с задержкой, но приходит, на 7–10 сутки. В большинстве случаев малышу, как и прежде, будет хватать частых кормлений молозивом. Однако если есть признаки нехватки питания, то врач может рекомендовать временный докорм: сцеженным молозивом, молоком другой мамы (донорским молоком) или смесью.

К 12–14 дням после родов молоко вновь меняет состав: количество белка в молоке снижается до уровня «обычного грудного молока», молоко становится белым, немного водянистым.

Переходное молоко уступает место **зрелому молоку** на 21–28 день после рождения малыша. В зрелом грудном молоке содержится белка примерно втрое меньше, чем в молозиве — всего 1%, основные его питательные компоненты — жиры и углеводы. В состав грудного молока входит более 500 компонентов, большая часть из которых не может быть воспроизведена в лаборатории. Каждый день, начиная с 28–30 дня после родов, грудь вырабатывает более литра молока: в среднем 1,2 л. Калорийность грудного молока — около 75 ккал/100 мл.

Как и любое молоко, грудное молоко может расслаиваться на более жидкую фракцию и сливки. Именно это свойство знакомо всем как «переднее» и «заднее» молоко. Молоко вырабатывается равномерно, но при длительных перерывах в кормлении — расслаивается, опуская вниз «голубое», поч-

ти прозрачное молоко, а сверху, в протоках, оставляя белые хлопья жира — сливок. Есть только один способ избежать расслоения молока: кормить малыша по требованию, не делая длительных перерывов и не ожидая, пока молоко “накопится” в груди.

Помимо цвета молока мам часто пугает его запах: сцеженное молоко может пахнуть мылом.

Мыло — это растворимые соли жирных кислот, которые получаются при расщеплении жира ферментом липазой. Этот же фермент содержится в грудном молоке (помогая малышу усваивать питание) и начинает расщеплять жиры, входящие в его состав, при хранении молока.

Небольшое изменение вкуса и запаха молока безопасно для малыша. Если вас беспокоит мыльный запах и вкус — перед длительным хранением молоко можно прогреть на водяной бане в течение 30 секунд, это остановит работу липазы.

14 •

Один из волнующих всех мам вопрос — как часто нужно кормить малыша грудью? Фраза «по требованию» может поставить в тупик, особенно если малыш у мамы первый, и она еще не научилась понимать все его сигналы.

Самый простой способ — предлагать малышу грудь на каждое беспокойство и начинающийся плач. Возможно, он не голоден, но совершенно точно просит вас взять его на руки и обратить на него внимание.

Александра Ситнова

В первые недели и даже месяц ваш новорожденный может прикладываться к груди каждые 40–50 минут днем, а ночью — каждые 2–2,5 часа. Это нормально, так малыш получает максимум питания, которое ему необходимо. Нормально также, если малыш просит грудь реже — раз в 1,5–2 часа днем и раз в 3–4 часа ночью. Большинство новорожденных не могут обходиться ночью без еды более 4 часов, хотя в отдельные дни могут дать маме поспать чуть дольше.

Ночные кормления в первые месяцы помогают наладить лактацию: пик выработки пролактина приходится на подутренние часы, 4–7 утра, и кормления в это время обеспечивают малыша молоком на следующие сутки. По истечении 3–4 месяцев после родов уровень пролактина возвращается к добеременному, а потому ночные кормления необходимы для обеспечения одной задачи — накормить малыша ночью. Днем молоко будет вырабатываться в ответ на прикладывание малыша к груди, сцеживание или в ответ на плач малыша.

• 15

А что делать, если малыш не требует грудь, или вы не можете понять его сигналов?

Предлагайте грудь сами. Если вы будете делать это каждые 1,5 часа — точно не ошибетесь. Ночью тоже прикладывайте малыша к груди — хотя бы дважды за время вашего ночного сна.

Детки, которые не показывают признаков голода, не просят грудь ошибочно воспринимаются как «режимные» и удобные. Однако такое поведение может говорить о нехватке питания у малыша: у новорожденного нет сил, чтобы громким плачем позвать маму, нет сил, чтобы активно сосать грудь, он «впадает в спячку».