

РОЛЬ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ И ПРИКОРМА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА: ПИТАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ



Гмошинская Мария Владимировна,

доктор медицинских наук, старший научный
сотрудник лаборатории возрастной нутрициологии
ФГБНУ «НИИ питания» (г. Москва)

Формирование пищевого поведения ребенка - междисциплинарный раздел, который интересует и педиатров, и психологов и педагогов. Хотя процесс этот начинается задолго до рождения ребенка (он начинает формироваться во время беременности, и даже раньше), в настоящем докладе мы рассмотрим психологические аспекты пищевого поведения, начиная с грудного вскармливания. Человек относится к классу МЛЕКОПИТАЮЩИХ. Незрелость новорожденного человека имеет адаптивный характер, поскольку его поведение, формирование структур мозга происходит под внешним воздействием, что связано, прежде всего, с контактом ребенка с биологической матерью (кормление грудью). Благодаря незрелости новорожденного и необходимости его продолжительного контакта с матерью, формируются специфические «человеческие» черты его поведения. Желательно, чтобы ребенок с первых минут жизни находился рядом с мамой. Ощущение тепла матери, её запаха, голоса, биения сердца связывает новорожденного с прежней внутриутробной жизнью и делает рождение не травмирующим. Благодаря внедрению новых перинатальных технологий :раннее прикладывание к груди; совместное пребывание мамы и ребенка в родильном доме; свободное вскармливание, многие здоровые новорожденные дети находятся совместно с мамами, начиная с роддома. Большинство младенцев находится на свободном вскармливании, однако нередко оно приобретает характер беспорядочных кормлений. После 1- 1,5 мес. лактации, ребенок, как правило, сам устанавливает свой режим кормления. «Режим необходим для пользы ребенка с одной стороны, и для удобства родителей – с другой. Режим экономит время и силы. «Гибкий режим означает сведение количества кормлений до разумного в более или менее определенные часы и прекращение ночных кормлений, как только ребенок к этому готов» (Б.Спок). В 4-6 мес.

ребенок начинает получать прикорм. Первый прикорм - это знакомство с новым продуктом, непривычным для ребенка. Многие годы в России первым продуктом прикорма был сок, сейчас, в основном - каша или овощное пюре. Очень важно первое введение первого продукта. Это ответственный шаг для родителей, они вместе с малышом вступают на новую ступень развития. За 6-7 мес ребенку предстоит познакомиться с большим количеством продуктов, которые имеют различный вкус, цвет, запах, разную консистенцию. Ребенку предстоит научиться жевать. Ему предстоит научиться пользоваться ложкой. Ручное действие ложкой (рука подстраивается под предмет-орудие) действие с ложкой сменяется орудийным после длительного обучения. Самостоятельное пользование ложкой – результат совместной деятельности ребенка со взрослым. Образец рационального способа дает ребенку взрослый. В процессе совместной деятельности взрослый изменяет положение руки ребенка и ребенок не приспосабливается к свойствам предмета, а включает ложку в образец его правильного использования.

Именно в этот период неопределима роль взрослого, который учит ребенка пить из чашки, пользоваться ложкой. Благодаря большому ассортименту продуктов и блюд промышленного производства значительно расширен ассортимент продуктов, с которым может познакомиться ребенок. Меняется и консистенция продуктов.

В докладе будут рассмотрены психологические аспекты формирования пищевого поведения. Сделан акцент на важность своевременного введения прикорма, соответствующего возрасту ребенка. Модель пищевого поведения человека формируется в раннем возрасте, когда закладываются устойчивые вкусовые предпочтения и воспитывается отношение к процедуре приема пищи (режиму, объему порции, культуре поведения за столом). В связи с этим в докладе будет подчеркнута роль семьи в формировании пищевого поведения ребенка.

ВЫВОДЫ:

1. Дети «копируют» пищевое поведение членов семьи, в связи с чем, если родители осознают необходимость правильного, здорового питания в семье, оно должно быть организовано в период планирования семьи, хотя бы во время беременности.
2. Семье необходимо помогать кормящей матери в становлении лактации. Только поддержка семьи и медицинских работников поможет матери сохранить лактацию в трудных ситуациях.
3. Доминанта грудного вскармливания играет определяющую роль в сохранении лактации.

4. Грудное вскармливание – способ общения матери и ребенка.
5. Модель пищевого поведения человека формируется в младенчестве и в раннем возрасте, когда закладываются устойчивые вкусовые предпочтения и воспитывается отношение к процедуре приема пищи (режиму, объему порции, культуре поведения за столом).
6. При введении прикорма необходимы : спокойствие, терпимость, медленный старт, последовательность. Питание и воспитание неразрывно связаны в процессе формирования пищевого поведения. Только взрослый может научить ребенка пить из чашки, пользоваться ложкой.
7. В повседневной жизни должны использоваться различные пособия, игрушки, позволяющие ребенку разобраться в предметах, имеющих отношение к питанию (плакаты, дидактический материал, игрушечная посуда , продукты питания и т.п.).