

 [instagram.com/publikpraktikum](https://www.instagram.com/publikpraktikum)

 [facebook.com/publikpraktikum](https://www.facebook.com/publikpraktikum)

www.publikpraktikum.rs

Naslov originala:

Gill Rapley & Tracey Murkett

BABY-LED WEANING

Helping Your Baby to Love Good Food

Copyright © Gill Rapley and Tracey Murkett 2016

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2019

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVODILAC:

Jelena Radojičić

LEKTURA:

Maja Banjac Kesić

KOREKTURA:

Milica Rakić

DIZAJN KORICE:

Tijana Kazimirović

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

Džil Rapli i Trejsi Murket

PRELAZAK NA ČVRSTU HRANU

po meri vašeg deteta

Pomozite svojoj bebi da zavoli zdravu hranu



Za Medi i Aleksa: hvala vam za sve čemu ste me tokom ovih godina naučili i za privilegiju da budem vaš tata; i za Kerolajn, za ljubav i naše zajedničko putovanje.

D. Dž. S.

Za muškarce u mom životu: mog supruga, Skota, i naša tri dečaka. Vi svaki dan ispunjavate zabavom, avanturom i značenjem.

T. P. B.

Svi ključni detalji, uključujući imena (osim članova porodica autora), izmenjeni su. Ova knjiga ne treba da služi kao zamena za savet obučenih profesionalaca.

Sadržaj

IZJAVE ZAHVALNOSTI	11
UVOD	13
1 ŠTA JE TO PRELAZAK NA ČVRSTU HRANU	
PO MERI DETETA?	17
Šta je to prelazak na čvrstu hranu?	17
Zašto se PMD metoda razlikuje?	18
Zašto PMD metoda ima smisla	20
Kada bi trebalo početi s čvrstom hranom?	20
Zašto su neke namirnice označene kao pogodne za bebe od četiri meseca?	24
Uvođenje čvrste hrane po meri deteta nije ništa novo	26
Kratka istorija ishrane beba	26
U čemu je problem s kašicama?	30
Prednosti PMD metode	33
Ima li nekih mana?	40
2 KAKO FUNKCIONIŠE PRELAZAK NA ČVRSTU HRANU PO MERI DETETA?	41
Sticanje veština	41
Prelazak na čvrstu hranu po meri deteta i dojenje	45
Motivacija	47
Potreba za dodatnim hranljivim sastojcima	48
Smanjivanje mlečnih obroka	49
Razvoj sposobnosti bebe da žvaće	50
„Pravi trenutak”	52
Onoliko hrane koliko nam treba, a ne previše: beba uči da kontroliše apetit	53
Šta ako se uguši?	54
Da li bebe zaista znaju koja hrana im je potrebna?	58
Pitanja i odgovori	60

3 KAKO POČETI?	67
Pripremite se za prelazak na čvrstu hranu po PMD metodi	67
U koje vreme beba treba da „jede“	68
Hrana koja se jede prstima	70
Koordinacija postaje sve bolja	72
Nudite hranu umesto da je dajete	73
Koliko hrane da ponudite	74
Isprazniti tanjir	76
Odbijanje hrane	77
Pomozite bebi da nauči	78
Kada se beba razljuti	79
Dajte bebi dovoljno vremena	80
Bez pritiska	81
Jedite zajedno	81
Pripremite se za nered	84
Oprema	86
Tajne uspešnog prelaska na čvrstu hranu po PMD metodi	89
Pitanja i odgovori	91
4 PRVA HRANA	94
Osnovna pravila	94
Hrana koju treba izbegavati	95
Alergije na hranu	99
Mast	102
Vlakna	102
Prilagođavanje hrane prvih nekoliko meseci	103
Umaci i sve što se u njih umače	108
Doručak	110
Lake užine i šta da dajete bebi van kuće	111
Deserti	112
Pitanja i odgovori	114
5 KAD SE MALO UHODATE	120
Beba napreduje svojom brzinom	120
Odvažno probanje novih ukusa	122
Upoznavanje novih tekstura	124
Tečna hrana	126
Previše i premalo	128
Stolica vaše bebe	128

Kada je pojela dovoljno: naučite da verujete svojoj bebi	130
Kako beba pokazuje da je završila	132
Trenutna probirljivost	133
Napici	135
Ukidanje mlečnih obroka	137
Doručak, ručak, večera – i užine	140
6 PRELAZAK NA ČVRSTU HRANU PO MERI DETETA	
I PORODIČNI ŽIVOT	142
Zadržite pristup „po meri deteta”	142
Pribor za jelo	143
Čaše	146
Ponašanje za stolom	147
Ručak u restoranu	148
Samoposluživanje	152
Podmićivanje, nagrade i kazne	154
Izbegavajte sukobe	155
Povratak na posao	157
7 Zdrava ishrana za celu porodicu	162
Zašto je važno da jedemo zdravo	162
Naučite ono osnovno	164
Raznovrsnost će vam začiniti život!	166
Brza hrana	168
Vegetarijanci i vegani	168
Iskoristite hranu koju kupujete na najbolji način	169
Osnovne informacije o nutritijentima	171
Da li ste znali?	174
8 MOGUĆI PROBLEMI	178
ZAKLJUČAK	194
DODATAK 1	
Kako je osmišljen ovaj način prelaska na čvrstu hranu	196
DODATAK 2	
Osnovna pravila bezbednosti koja se tiču hrane	198

Džil Rapli godinama je proučavala dečju ishranu i razvoj. Radila je kao patronažna sestra preko dvadeset godina, a pored toga bila je babica i volontirala kao savetnik za dojenje. Teoriju prelaska na čvrstu hranu po meri deteta razvila je dok je u sklopu master studija proučavala razvojnu spremnost beba za prelazak na čvrstu hranu, a nakon toga je odbranila doktorsku tezu na istraživanju u kom je uporedila hranjenje beba kašicama sa dopuštanjem bebama da jedu same. Džil živi u Kentu sa mužem i ima troje odrasle dece, koja su dala sve od sebe da joj dokažu da im ne treba pomoć pri prelasku na čvrstu hranu.

Trejsi Murket je pisac i novinar. Nakon što je primenila metodu prelaska na čvrstu hranu po meri deteta sa sopstvenom ćerkom, želela je da i drugi roditelji saznaju da mogu uživati sa svojim bebama i decom u obrocima koji ne moraju biti stresni. Ona živi u Londonu sa svojim partnerom i ćerkom, koja sada ima šest godina.

Informacije u ovoj knjizi predstavljaju opšte smernice u vezi sa konkretnim pitanjima na koja se odnose, ali ne predstavljaju zamenu za medicinske, zdravstvene, farmaceutske i ostale profesionalne savete i ne treba se oslanjati na njih u specifičnim okolnostima i situacijama. Roditeljima savetujemo da se, ukoliko su zabrinuti za zdravlje i razvoj svoje bebe, konsultuju sa patronažnom sestrom, porodičnim lekarom ili drugim zdravstvenim radnikom, pre nego što promene, prekinu ili započnu bilo kakav medicinski tretman. Koliko je autorkama poznato, informacije izložene u ovoj knjizi su tačne i u skladu sa zakonom koji važi od avgusta 2008¹. Običaji, zakoni, pravila i preporuke se menjaju, i čitaoci treba da se raspitaju za najnovije profesionalne savete u vezi sa ovim pitanjima. Autori i izdavači se odriču, koliko to zakon dozvoljava, svake odgovornosti koja direktno ili indirektno proističe iz upotrebe ili zloupotrebe informacija koje ćete naći u ovoj knjizi.

Informacije u ovoj knjizi nisu izmišljene. Neka od imena u primerima su promenjena isključivo kako bi se zaštitila privatnost drugih.

1 U Velikoj Britaniji. (Prim. prev.)

Izjave zahvalnosti

Želimo da zahvalimo svima koji su, podelivši s nama svoje ideje, iskustvo, komentare i mudrosti omogućili da ova knjiga nastane. Posebno smo zahvalne Džesiki Figueras, Hejzel Džouns, Sem Padejn, Gabrijeli Palmer, Magdi Saks, Meri Smej, Alison Spiro, Sari Skvajers, i Kerol Vilijams na vredim povratnim informacijama o rukopisu, kao i na uvidima, podršci i inspiraciji.

Posebno hvala mnogim roditeljima koji su nam poslali fotografije svojih beba u avanturama s hranom – žao nam je što nismo mogle sve da ih uvrstimo u ovu knjigu.

Zahvalne smo, takođe, i našoj urednici Džuliji Kelavej na strpljenju i toleranciji.

Na kraju, želimo da zahvalimo članovima svojih porodica koji su nam neprestano pružali podršku dok smo pisale, čitali rukopis i pomagali oko rada na računaru i fotografija, čuvali decu i kuvali nam čaj. Posebne zasluge pripadaju našim partnerima.

Ova knjiga posvećena je našoj deci, od kojih neprekidno učimo mnogo toga.

Uvod

Trenutak kada beba prvi put proba čvrstu hranu predstavlja prekretnicu za mnoge roditelje – otvara se novo poglavlje u životu njihovog deteta, a to nije mala stvar. Dok beba uzima svoj prvi zalogaj, oni drže palčeve i nadaju se da će njihovo dete „dobro jesti”. Žele da ono uživa u hrani, da jede zdravo, a da porodični obroci protiču glatko i bez stresa.

Ipak, mnogi roditelji će otkriti da prvih nekoliko godina ishrane čvrstom hranom nisu baš zabavne ni za njih ni za dete. Bore se s uobičajenim problemima – pokušavaju da nateraju bebu da prihvati gnječenu hranu, suočavaju se s probiranjem hrane, ili se obroci pretvaraju u prave sukobe s malim detetom. Često se mir postiže tako što svi jedu u različito vreme, a odrasli i deca ne jedu istu hranu.

Većina beba započinje svoje putovanje u svet hrane za odrasle tako što im prve zalogaje kašaste hrane kašičicom daju roditelji onda kada to oni odluče. A šta ako uradite drugačije? Šta se događa ako dopustite da vaša beba odluči kada će i kako početi s čvrstom hranom? Šta se događa ako joj dopustite da se bori s „pravom hranom” sama, umesto da je hranite kašičicom? Drugim rečima, šta se događa ako dopustite da vaša beba preuzme kormilo?

Pa, kao i mnoge porodice, i vi ćete se gotovo sigurno više zabavljati sa svojom bebom u toj novoj avanturi. Kada bude spremna da počne, ona će vam to i pokazati, a od samog početka ćete s njom deliti svoje obroke. Učiče o zdravoj hrani zajedno s porodicom, probajući je i probajući, i ješće samo – ne kašu ili pire, već pravu hranu. A moći će da se hrani tako već od šestog meseca.

Ako odaberete da prelazak na čvrstu hranu izvedete po meri deteta (PMD), vaša beba će savladati veštinu žvakanja, vežbaće spretnost ruku i vizuelno-motoričku koordinaciju. Uz vašu pomoć,

upoznaće široki spektar zdravih namirnica i naučiti važne socijalne veštine. Pored toga, ješće samo onoliko koliko joj je potrebno, zbog čega će šanse da joj težina bude prekomerna kad bude starija biti manje. Ipak, više od svega, uživaće u tome – što će rezultovati time da će biti srećna i sigurna u sebe tokom obroka.

Prelazak na čvrstu hranu po meri deteta je bezbedan, prirodan i lak – i baš kao i većina dobrih ideja u roditeljstvu, nije nešto novo. Roditelji širom sveta ovo su sami otkrili, jednostavno posmatrajući svoju decu. PMD metoda je uspešna bez obzira na to da li dojte ili hranite svoju bebu na flašicu, ili kombinujete ova dva načina ishrane. A po mišljenju roditelja koji su pokušali i PMD metodu i hranjenje kašicama, više se uživa i mnogo je lakše kada pustimo bebu da nas vodi.

Naravno, nema ničeg revolucionarnog u čekanju da beba napuni šest meseci kako bi dobila hranu koja se jede prstima. Ono što je drugačije kod PMD metode jeste to da beba dobija *isključivo* hranu koja se jede prstima, zbog čega kašice i hranjenje na kašičicu postaju stvar prošlosti.

Ova knjiga će vam pokazati zašto je PMD metoda logičan način za uvođenje čvrste hrane i zbog čega ima smisla da verujete u sposobnosti i instinkte svoje bebe. U njoj ćete dobiti praktične savete koji će vam pomoći da počnete, kao i detaljan uvid u ono što možete da očekujete. Ukazaće vam na jednu od najbolje čuvanih tajni roditeljstva bez stresa.

Kod PMD metode nema programa kojeg morate da se pridržavate, kao ni faza kroz koje treba da prođete. Vaša beba neće morati da krči sebi put kroz različite dobro usitnjene kašice, zgnječenu i grudvastu hranu pre nego što joj se dozvoli da jede „pravu” hranu – a vi nećete morati da se pridržavate komplikovanog dnevnog rasporeda obroka. Umesto toga, moći ćete da se opustite i uživete u svojoj bebi i njenim avanturama s hranom.

Većina knjiga o uvođenju čvrste hrane sadrži recepte i isplanirane jelovnike; ova knjiga nije takva. U njoj se više radi o tome *kako* da pustite svoju bebu da se sama hrani, nego o tome *šta* da joj ponudite. Planiranje „obroka za bebu” podrazumeva da bebe ne mogu jesti uobičajenu hranu koju jedu ostali članovi porodice, ili da hranu za njih treba pripremati posebno. Većinu obroka iz

zdravih kuvara moguće je lako prilagoditi tako da ih možete deliti sa svojom šestomesečnom bebom. Sve dok je vaša ishrana zdrava i puna hranljivih sastojaka, nema potrebe za posebnim receptima.

Ipak, uvrstile smo nekoliko predloga za hranu s kojom je dobro početi, kao i za onu koju treba izbegavati, kako bismo vam pomogle da počnete. A pošto mnogi roditelji vide PMD metodu kao priliku da paze šta oni sami jedu, navele smo smernice o tome kako da se pobrinete da ishrana cele porodice bude zdrava i uravnotežena. Dakle, ako ste do sada živeli na brznoj hrani ili gotovim jelima, ova knjiga vam može pomoći da okrenete novi list.

Prelazak na čvrstu hranu po meri deteta može biti veoma zabavan i za vas i za vašu bebu. Ako niste već videli druge bebe koje na ovaj način počinju da jedu čvrstu hranu, verovatno ćete biti zapanjeni time koliko brzo beba postaje vešta u snalaženju s različitom hranom i koliko hrabrije prilazi novim ukusima u odnosu na drugu decu. Bebe su *srećnije* kada nešto same rade – a to im pomaže da uče.

Mnogi roditelji koji su koristili ovaj pristup podelili su s nama svoja iskustva kako bi nam pomogli da napišemo ovu knjigu. Neki od njih su prvo zaključili da im hranjenje kašicama ne ide dobro; drugi su se okrenuli PMD metodi isfrustrirani time što njihova šestomesečna beba odbija da je hrane kašicama. Neke novopečene roditelje privuklo je to što su čuli da je PMD metoda nežan i zdravorazumski način uvođenja čvrste hrane. Ono što smo čule nebrojeno mnogo puta bilo je to da su njihove bebe to apsolutno obožavale, i da su počele – i nastavile – da jedu srećno i na društveno prihvatljiv način.

Nadamo se da će vam ova knjiga pomoći da otkrijete koliko lak može biti prelazak na porodične obroke, i kako pristup *po meri deteta* može osigurati temelje za to da vaša beba ceo život jede zdravo i uživa u tome.

1

Šta je to prelazak na čvrstu hranu po meri deteta?

„Čini se da je vreme jela za većinu roditelja noćna mora. S Emili, ne moramo da prolazimo kroz ovu veliku bitku. Zaista uživamo u svim obrocima. Hrana uopšte nije problem.”

Džes, majka dvogodišnje Emili

„Toliko je lakše uvesti istu hranu koju jedu svi ostali. Jednostavno ne brinem da li će Ben nešto jesti ili neće, kao što sam brinula s ostalima dok sam ih hranila kašičicom. Ovo deluje tako prirodno – i mnogo je prijatnije.”

*Sem, majka osmogodišnje Bele,
petogodišnjeg Aleksa i osmomesečnog Bena*

Šta je to prelazak na čvrstu hranu?

Prelazak na čvrstu hranu je postepena promena kroz koju prolazi beba koja se hrani isključivo majčinim ili adaptiranim mlekom, sve dok potpuno ne prestane da sisa ili se hrani na flašicu. Ova promena traje *najmanje* šest meseci, ali je moguće – posebno kada je beba dojena – da traje i nekoliko godina. Ova knjiga govori o samom početku procesa prelaska na čvrstu hranu, koji počinje s bebinim prvim zalogajem čvrste hrane.

Čvrsta hrana – koja se ponekad naziva dodatna hrana – ne treba odmah da zameni majčino ili adaptirano mleko, već da joj bude dopuna (ili „dodatak”), kako bi ishrana bebe postepeno postajala sve raznovrsnija.

U većini porodica, o prelasku na čvrstu hranu odlučuju roditelji. Kada počnu da hrane bebu kašicama, oni odlučuju kada i kako će početi s čvrstom hranom; kada majka prestane da nudi dojku ili flašicu, roditelji odlučuju kada će prestati s mlečnom ishranom. To možemo da nazovemo prelaskom na čvrstu hranu po meri roditelja. Prelazak na čvrstu hranu po meri deteta (PMD) je drugačiji. Ova metoda dopušta bebi da upravlja celim procesom, vođena svojim sposobnostima i instinktima. Ona odlučuje kada će početi s prelaskom na čvrstu hranu, a kada će završiti. Iako ovo može da zvuči čudno, ukoliko pažljivo pogledate razvoj bebe, videćete da je savršeno smisleno.

Zašto se PMD metoda razlikuje?

Kada pomislite na uvođenje čvrste hrane, obično zamislite odraslu osobu s kašičicom i malo pirea od jabuke ili šargarepe. Ponekad će beba otvoriti usta i željno prihvatiti kašičicu – ali je podjednako verovatno da će ispljunuti hranu, odgurnuti kašičicu, zaplakati ili odbiti da jede. Mnogi roditelji pribegavaju igrama – „Ide avion!” – nastojeći da ubede bebu da prihvati hranu, što se obično razlikuje od obroka ostatka porodice i obično se odigrava u različito vreme.

Na zapadu se veoma retko dovodi u pitanje ovakav pristup ishrani i većina ljudi uzima zdravo za gotovo to da je hranjenje kašicama normalan način da se počne s prelaskom na čvrstu hranu. Kašice pravimo kako beba ne bi morala da žvaće, a u prenesenom smislu, kažemo da nekom nešto treba da sažvaćemo onda kada smatramo da taj neko nije dovoljno sposoban sâm da shvati kako nešto da uradi. S druge strane, prelazak na čvrstu hranu po meri deteta podstiče samopouzdanje kod dece i njihovu nezavisnost, tako što se prati *njihov* ritam. Čvrsta hrana se uvodi onda kada beba pokaže da može sama da uzima hranu, a čitav proces se odvija brzinom koja odgovara njoj i samo njoj. Dete je u mogućnosti da sledi

svoje nagone i imitira roditelje, braću i sestre, kao i da razvija veštinu uzimanja hrane na prirodan i zabavan način, učeći u hodu.

Ukoliko im se pruži prilika, gotovo sve bebe će pokazati roditeljima da su spremne na nešto više od mleka tako što će zgrabiti komad hrane i prineti ga ustima. Nisu im potrebni roditelji da odluče kada će početi s prelaskom na čvrstu hranu, i nema potrebe da ih hranimo kašicama; bebe to mogu same.

Evo šta se događa kada radimo po PMD metodi:

- beba sedi za stolom sa celom porodicom i pridružuje im se u jelu kada je spremna na to;
- podržavate je u tome da istražuje hranu čim pokaže interesovanje, tako što počinje da je uzima u ruke – bez obzira na to da li u početku uspeva išta da pojede;
- hrana se postavlja u komadima koji su takvog oblika i veličine da beba s lakoćom može da je uhvati, za razliku od kašice ili pirea;
- beba *sama uzima hranu* od početka, umesto da je neko drugi hrani kašičicom;
- beba sama odlučuje koliko će pojesti i koliko brzo će proširiti spisak hrane u kojoj uživa;
- mlečni obroci (dojenje ili flašica) nastavljaju se kad god to beba želi, a ona sama odlučuje kada je spremna da počne da ih smanjuje.

Prva iskustva s čvrstom hranom mogu da utiču na to kako će beba godinama kasnije doživljavati obroke, stoga ima smisla da ih učinite prijatnima. Međutim, prelazak na čvrstu hranu mnogim bebama nije mnogo zabavan – kako ni njihovim roditeljima. Naravno, ne bune se sve bebe kada ih hranite kašičicom, na konvencionalan način, ali mnoge od njih se više pomire s tim nego što zaista uživaju u tome. S druge strane, čini se da bebe kojima dopustimo da se hrane same i jedu s ostatkom porodice vole da jedu.

„Kada je Rajan imao oko šest meseci, izašla sam s grupom mama koje su imale bebe istog uzrasta. Majke su bile zauzete sipajući kašice u usta svoje bebe i briskajući ih kašičicama oko usta kako bi bile

sigurne da je sve ušlo unutra. Izgledalo je kao da same sebi otežavaju život, a bilo je očigledno da bebe u tome ne uživaju.”

Suzana, majka dvogodišnjeg Rajana

Zašto PMD metoda ima smisla

Deca propuze, prohodaju i progovore onda kada su spremna. Ove prekretnice u razvoju neće se dogoditi brže a – *pod uslovom da im pružimo priliku* – ni sporije nego što je pravi trenutak za njih. Kada pustite svoje novorođenče da se prevrće na podu, pružate mu priliku da se prevrne. Kada bude moglo, to će i uraditi. Takođe mu pružate priliku da se podigne i prohoda. Za to će možda biti potrebno malo više vremena. Samo nastavite da mu pružate priliku, i ono će to na kraju uraditi. Zašto bi s hranom bilo drugačije?

Zdrave bebe sposobne su same da se hrane majčinim mlekom čim se rode. Otprilike sa šest meseci mogu da pruže ruku i uzmu komad hrane, a zatim ga prinesu ustima. Oduvek se zna da one to mogu i, godinama, roditeljima je preporučivano da uvode hranu koja se jede prstima oko šestog meseca. Ipak, u poslednje vreme pokazalo se da bebe ne bi trebalo da dobijaju nikakvu čvrstu hranu pre tog uzrasta (videti ispod). Pošto bebe u tom uzrastu mogu početi da jedu hranu koja se jede prstima, izgleda da uopšte nema potrebe za kašicama.

Međutim, iako znamo da bebe imaju nagon za uzimanjem hrane i da su sposobne za to onda kada dođe vreme, većinu beba roditelji hrane kašičicom tokom prve godine – a ponekad i mnogo duže.

Kada bi trebalo početi s čvrstom hranom?

Sada se preporučuje da se s čvrstom hranom počne u uzrastu od šest meseci. Pre toga, bebama je teško da svare bilo šta sem mleka. Nije dobro davati bebama čvrstu hranu ranije iz sledećih razloga:

- čvrsta hrana nije bogata hranljivim sastojcima niti je kalorična kao majčino ili adaptirano mleko; male bebe imaju male stomake i potreban im je koncentrisan izvor kalorija i hranljivih sastojaka koje će lako svariti kako bi zdravo rasle i razvijale se, a to mogu dobiti samo iz majčinog i adaptiranog mleka;
- sistem organa za varenje kod beba ne može da izvuče sve hranljive materije iz čvrste hrane, koja zbog toga samo prolazi kroz njih, ne pružajući im sve ono što im je potrebno;
- ako se čvrsta hrana uvede prerano, beba ima manju potrebu za mlekom, pa dobija još manje hranljivih sastojaka;
- bebe kojima rano počne da se daje čvrsta hrana sklonije su infekcijama od onih koje su na mlečnoj ishrani do šestog meseca, jer im imuni sistem nije dovoljno zreo.

Otkriveno je i da su bebe kojima se daje čvrsta hrana pre navršanih šest meseci kasnije u životu sklonije riziku od srčanih oboljenja, kao što je povišeni pritisak.

U Velikoj Britaniji se zvanično preporučuje da se čvrsta hrana ne uvodi pre nego što dete navrši šest meseci još od 2003. godine, što je godinu dana nakon što je Svetska zdravstvena organizacija preporučila da sve bebe, ako je moguće, treba da dobijaju isključivo majčino mleko sve dok ne napune šest meseci, a da čvrstu hranu treba uvoditi postepeno nakon toga.

Prepoznajte da li je beba spremna da počnete s čvrstom hranom

Lažni znaci da je beba spremna

Godinama se roditeljima govori da prate različite signale koji će im pokazati da je njihovo dete spremno na čvrstu hranu. Mnogi od tih signala su samo uobičajeni deo razvoja, povezan s uzrastom bebe, a ne sa spremnošću za drugu hranu. A tu su i neki drugi „znaci spremnosti” koji su podjednako nepouzdati kao smernice za uvođenje čvrste hrane, pa ipak mnogi ljudi smatraju da ukazuju na to da je bebi potrebno nešto više od mleka.

- *Budi se tokom noći.* Mnogi roditelji uvode čvrstu hranu nadajući se da će tako pomoći bebi da prespava celu noć. Pretpostavljaju da se beba budi jer je gladna; ali bebe se bude tokom noći iz raznih razloga i nema dokaza da se taj problem rešava uvođenjem čvrste hrane. Ako je zaista gladna, bebi mlađoj od šest meseci treba ponuditi više majčinog (ili adaptiranog, ako je tako hranite) mleka, a ne čvrstu hranu.
- *Malo sporije dobija na težini.* Ovo je uobičajeni razlog zbog kog se roditeljima savetuje da ranije uvedu čvrstu hranu, ali istraživanja su pokazala da se ovo uobičajeno događa oko četvrtog meseca, posebno kod dojenih beba. To nije znak da im je potrebna čvrsta hrana.
- *Posmatra roditelje dok jedu.* Otprilike kada navršše četiri meseca, bebe su fascinirane svakodnevnim aktivnostima članova porodice, kao što je oblačenje, brijanje, pranje zuba – i jelo. Ipak, one ne razumeju značenje svega toga – samo su radoznale.
- *Cokće ustima i mljacka.* Bebe uče da koriste svoja usta i uživaju u novim veštinama, što podjednako ima veze s tim da uče da pričaju kao i sa jelom. Ovo jeste deo prvih priprema bebe za čvrstu hranu, ali to ne znači da je spremna da počne.
- *Neće da zaspi odmah posle dojenja.* Bebe uzrasta oko četiri meseca duže ostaju aktivne i budne nego do tada; jednostavno im je potrebno manje sna.
- *Beba je sitna.* Kada je beba mala, to je zbog toga što je jednostavno takva, ili zbog toga što joj je potrebno više hranljivih sastojaka. Međutim, ako je mlađa od šest meseci, ono što joj je potrebno da poraste jeste majčino ili adaptirano mleko, a ne čvrsta hrana. Izuzetak su bebe koje su rođene veoma rano – nekima od njih potrebna je pojačana ishrana pre nego što navršše šest meseci (pogledajte stranu 63).
- *Beba je krupna.* Bebama koje su rođene krupnije (ili koje brzo postanu krupnije) nije potrebna dodatna hrana. One su krupne ili zbog genetskog nasleđa, ili, u određenim slučajevima (posebno kod ishrane adaptiranim mlekom), zbog toga što dobijaju više mleka nego što im je zaista potrebno. Njihovi organi za varenje, kao i imuni sistem, nisu ništa zreliji

nego kod drugih beba, pa je uvođenje čvrste hrane podjednako rizično po njihovo zdravlje. Ideja da je krupnijim bebama ranije potrebno uvesti čvrstu hranu je zaostatak iz pedesetih i šezdesetih godina, kada se pogrešno verovalo da je bebi, kada dostigne određenu težinu (obično 5,5 kg), potrebna čvrsta hrana. Mleko je sve što je bebi potrebno tokom prvih šest meseci – koliko god ona bila krupna ili sitna. *Veličina nije bitna.*

„Nikada nisam razumela zašto ljudi govore: ‘Oh, on je krupan, treba mu više, trebalo bi da mu uvedeš čvrstu hranu’, zbog toga što je hrana s kojom se najčešće počinje – kruška, tikvice ili šargarepa – nešto što biste jeli kada ste na dijeti.”

*Holi, majka sedmogodišnje Ave, četvorogodišnjeg Arčija
i šestomesečne Glen*

Pravi znaci da je beba spremna

Najpouzdaniji način da zaključite da li je vaše dete spremno da proba čvrstu hranu jeste da sačekate znake koji ukazuju na važne promene u njegovom telu koje će mu omogućiti da se s njom izbori (to jest, razvoj imunog sistema i organa za varenje, kao i rast i razvoj usta). Ako može da sedi uspravno uz malu pomoć ili bez nje, pruža ruke kako bi uzimalo stvari i prinosi ih ustima brzo i sigurno, ako žvaće igračke i pokreće vilicu kao da žvaće, onda je verovatno spremno da počne da se upoznaje s čvrstom hranom.

Ipak, najbolji pokazatelj da je beba spremna jeste trenutak kada počne sama da stavlja hranu u svoja usta – što će uraditi samo ako joj pružite priliku.

„Kada dete koje vam sedi u krilu zgrabi šakom večeru iz vašeg tanjira, počne da žvaće i guta, možda je vreme da joj približite tanjir.”

Gabrijela Palmer, nutricionista i pisac

Zašto su neke namirnice označene kao pogodne za bebe od četiri meseca?

Još 1994, kada je Britanska nacionalna zdravstvena služba pome- rila preporučenu granicu za uvođenje čvrste hrane s najmanje tri meseca na četiri, zakon je brzo promenjen kako proizvođači bebi hrane i napitaka ne bi mogli da nagoveštavaju da njihove proizvode možete dati bebama mlađim od četiri meseca.

Otkako je preporuka najranijeg uzrasta promenjena sa četiri na šest meseci, 2003. godine (pogledajte stranu 21), nije bilo no- vih promena u zakonu, pa su proizvođači hrane i napitaka za bebe slobodno nastavili da promovišu svoje proizvode za bebe koje imaju najmanje četiri meseca. Posledica toga je da su mnogi rodi- telji zbunjeni – ne znaju da je zvanična preporuka promenjena, ili, ako znaju, ne shvataju zašto je tako važno da se bebama mlađim od šest meseci ne daje ništa sem majčinog mleka ili adaptirane formule. Tako nastavljaju da kupuju hranu za bebe koje su zaista premale da bi je uzimale.

Preporučeni kodeks (*Međunarodni kodeks o reklamiranju za- mena za majčino mleko*) zabranjuje promociju *bilo kakve* hrane ili napitaka za bebe mlađe od šest meseci, i gotovo sve države na svetu su to potpisale. Ali u mnogim zemljama, uključujući i Veliku Britaniju, veći deo Međunarodnog kodeksa ostaje dobrovoljan – drugim rečima, prehrambena industrija nije *obavezna* da ga se pridržava. Stoga, sve dok se zakon ne promeni, na određenoj hrani za bebe će i dalje pisati da je „pogodna za bebe koje imaju četiri meseca”.

PRIČA IZ ISKUSTVA

Maks je uvek bio krupan za svoj uzrast, krupniji od 98% druge dece. Zbog toga su mi ljudi uvek pričali o krupnim bebama, o tome kako su one gladnije, i kako im je čvrsta hrana potrebna već kada napune četiri meseca, i slično. Ali ja sam jednostavno dopustila da me on vodi.

Uprkos tome što je bio krupna beba, nije mi se činilo da je mnogo zainteresovan za hranu. Po njegovim pelenama mogla sam da zaključim da je verovatno nešto pojeo tek kada je napunio osam meseci, ali čini mi se da nije mnogo jeo sve dok nije napunio deset meseci.

Zaista sam prvih šest meseci prelaska na čvrstu hranu po PMD metodi shvatila jednostavno kao period u kom će on istraživati ukuse i teksturu, pa nisam mnogo brinula o činjenici da, u poređenju s mojim prijateljicama koje su deci davale kašice, nisam mogla da procenim koliko je zaista pojeo. Mislim da sam tako zaista manje bila pod pritiskom. Ranije sam pokušavala da hranim svoje nećake kašicama, i znam da je trebalo da pojedu određenu količinu iz teglice, pa sam doživljavala veliki stres kada bi oni odlučili da prestanu.

S PMD metodom treba da budete opušteni, pre svega, i dopustite deci da prihvataju hranu onom brzinom koja njima odgovara. Lako je pretpostaviti da ne jedu ništa, i da će umreti od gladi, kao i to da treba nečim da ih nahranite. Obično bih pomislila: „Zašto ja brinem? Majčino mleko je mnogo hranljivije od polovine šargarepe.“ Smatrala sam da iz mog mleka dobija sve hranljive sastojke koji su mu potrebni. A dojenje smo jednostavno uklopili u vreme obroka. Prosto je jeo kad god je hteo i sve je jednostavno došlo na svoje mesto.

Šarlot, majka šesnaestomesečnog Maksa