

BLW – baby led weaning

PŘIKRMOVÁNÍ VEDENÉ DÍTĚTEM

Překlad Radka Jakubová

zdroj: <http://www.rapleyweaning.com/assets/blwleaflet.pdf>

PŘIKRMOVÁNÍ VEDENÉ DÍTĚTEM (BABY-LED WEANING)

ÚVOD

Implementace přístupu k zavádění pevné stravy vedené dítětem vyžaduje pochopení, proč se dá tento přístup považovat za logický a bezpečný. První část níže vysvětluje logický základ a základní principy, které podporují tento způsob zavádění pevné stravy a v poslední části, co dělat a co ne, poskytuje rychlý referenční seznam klíčových bodů.

Následování těchto pokynů zvýší šanci, že dítě i jeho rodiče si budou přecházení na pevnou stravu užívat a pomůže zajistit, aby se dítěti dařilo.

Většina dětí je připravena začít experimentovat s pevnou stravou ve věku přibližně šesti měsíců. Rodičům předčasně narozených dětí (tj. před 37 týdnem těhotenství), nebo dětí se zdravotním stavem, který by mohl ovlivnit jejich schopnost zacházet bezpečně s jídlem nebo trávit řadu potravin, se doporučuje, aby prodiskutovali se zdravotníkem či zdravotním poradcem, kdy by měly začít dítěti nabízet pevnou stravu a zda použít BLW jako jedinou metodu.

LOGICKÝ ZÁKLAD PŘÍSTUPU K ZAVEDENÍ PEVNÉ STRAVY VEDENÉ DÍTĚTEM

1. KOJENÍ JAKO ZÁKLAD SAMOSTATNÉHO KRMENÍ

Výlučné kojení se doporučuje po dobu prvních šesti měsíců života. Kojení je ideální příprava pro samostatné krmení pevnou stravou. Kojené nemluvňata jí svým vlastním tempem – je naprosto nemožné je přinutit, aby dělali něco jiného! Také samy vyvažují svůj příjem potravy a tekutin tím, že samy rozhodují, jak dlouho bude trvat každé krmení. A protože mateřské mléko mění svou chuť podle stravy matky, kojení připravuje dítě na různé chutě.

Normální, zdravé, kojené děti se zdají být docela schopné, se správnou pomocí a podporou svých rodičů, zvládnout samostatné zavádění pevné stravy. Přestože zrovna samostatné krmení je to, co charakterizuje základ teorie přikrmování vedené dítětem (BLW), mnoho rodičů, jejichž děti byly krmeny z láhve, zjistilo, že tato metoda funguje stejně dobře i pro ně. Jediný podstatný rozdíl je, že je potřeba zajistit, aby dítěti byly nabízené i jiné nápoje, než jen umělé mléko.

2. POROZUMĚNÍ MOTIVACI DÍTĚTE

Tento přístup k zavedení pevné stravy nabízí dítěti příležitost probádat, co ostatní potraviny mohou nabídnout, jako součást objevování světa kolem něj. Využívá jeho touhu objevovat a experimentovat, a napodobovat činnosti druhých. To, že povolíte dítěti, aby samo nastavilo tempo každého jídla, a kladete důraz na hru

a zkoumání, spíše než na samotné jedení, umožňuje, aby přechod na pevnou stravu proběhl co nejpřirozeněji. Je to proto, že, jak se zdá, motivace nemluvnat pro tento přechod je zvědavost, nikoli hlad.

3. NEUDUSÍ SE?

Mnoho rodičů se obává, že se děti uduší. Existuje však dobrý důvod se domnívat, že pokud má dítě kontrolu nad tím, co jí, hrozí menší nebezpečí udušení, než když je krmeno lžící. Je to dané tím, že děti nejsou schopny záměrně dopravit jídlo do zadní části hrdla předtím, než se u nich vyvine schopnost žvýkat. A schopnost žvýkat se jim nevyvine předtím, než jsou schopné natáhnout ruku a něco chytit. Ještě později se jim vyvine schopnost zachytit velmi malé věci. Tudiž, velmi malé dítě nemůže snadno ohrozit samo sebe, protože si nemůže dát do úst malé kousky jídla. Krmení lžící naopak nutí dítě, aby jídlo vsálo přímo do zadní části úst, při čemž existuje větší riziko udušení.

Zdá se, že celkový vývoj dítěte drží krok s vývojem jeho schopnosti dávat si jídlo do úst a trávit ho. Dítě, které jen stěží dostane jídlo do úst, zřejmě nebude zcela připraveno jíst. Je důležité v podobných případech odolat pokušení „pomáhat“ dítěti, protože jeho vlastní vývojové schopnosti zajišťují, že přechod na pevnou stravu se bude konat jeho vlastním tempem, které zaručí minimální riziko udušení.

Naklánění dítěte dozadu, nebo pokládání ho do lehu počas krmení pevnou stravou, je nebezpečné! Dítě, které zachází s jídlem, musí být vždy ve vzpřímené poloze. Tím je zajištěno, že jídlo, které ještě není schopno, nebo si nepřeje spolknout, spadne dopředu z jeho úst.

Používání metody BLW neznamena opustit veškerá rozumná pravidla bezpečnosti. I když je velmi nepravděpodobné, že se malému dítěti podaří vzít si například arašíd, nehody se mohou stát a ve výjimečných případech se stávají, ať je dítě krmeno jakkoli. Normální pravidla bezpečnosti při jídle a hraní by měla být dodržena i při přechodu na pevnou stravu vedenou dítětem.

4. ZAJIŠTĚNÍ SPRÁVNÉ VÝŽIVY

Zda se, že děti, kterým je dovoleno jíst samotným, tolerují širokou škálu potravin. Je to pravděpodobně proto, že se mohou zaměřit na víc, než jen chuť – setkávají se také s konzistencí, barvou, velikostí a tvarem potravin. Kromě toho, dávat nemluvnatům potraviny odděleně, nebo způsobem, který jim umožňuje je oddělit, jim dává možnost, aby se dozvěděly o řadě různých chutí a textur. A tím, že jim dovolíme, aby nejedly to, co jim nechutná, je povzbudí, aby se nebáli zkoušet nové věci.

Obecné zásady správné dětské výživy platí stejně v BLW metodě stejně jako pro jiné metody příkrmování. Nedoporučují se jídla z “rychlého občerstvení” a potraviny s přidaným cukrem a solí. Nicméně jakmile je dítěti více než šest měsíců (pokud nejsou v rodinné anamnéze potravinové alergie nebo u dítěte není

podezření na zažívací potíže), není potřeba nějak omezovat potraviny, které můžete dítěti nabízet. ** Ovoce a zelenina jsou ideální, jde o tužší potraviny uvařené lehce tak, aby byly dostatečně měkké na žvýkání. Zpočátku je např. maso nejlepší nabízeno jako velký kus, který může být zkoumán a žužlán, jakmile dítě zvládne zvedat a pouštět hrsti potravin, je vhodné mleté maso. (Poznámka: děti nemusí mít zuby, aby mohly kousat a žvýkat – dásně jim velmi dobře vystačí!)

Není potřeba krájet jídlo na malé kousíčky. Ve skutečnosti to bude dělat malému dítěti jenom potíže. Dobrým vodítkem k potřebné velikosti a tvaru je pěst dítěte, s jedním důležitým faktorem, na který je třeba nezapomínat - malé děti neumějí otevřít pěst, aby něco upustili. To znamená, že jim to jde nejlépe s dlouhými kousky ve tvaru tyčinek, nebo když jídlo má "rukojeť" (jako stonek brokolice). Pak mohou žvýkat kousek, který jim trčí z pěsti a upustit zbytek později – obvykle při natahování po dalším zajímavě vypadajícím kousku. Jak se jejich dovednosti zlepšují, jídlo jim bude méně padat.

5. A CO NÁPOJE?

Obsah tuku v mateřském mléce se zvyšuje během kojení. Kojené dítě rozpozná tuto změnu a používá jí, aby ovládalo svůj příjem tekutin. Pokud se chce jen napít, bude radši pít kratší dobu, možná z obou prsou, zatímco když má hlad, bude pít delší dobu. To je důvod, proč kojené děti, kterým je povoleno pít kdykoli chtějí a jak dlouho chtějí, nepotřebují žádné další nápoje, a to ani v horkém počasí.

Tento princip může fungovat po celé období přechodu na pevnou stravu, pokud dítě i nadále dostává mateřské mléko na požádání. K jídlu mu může být nabízen šálek vody, jako součást příležitostí pro zkoumání, ale není třeba se znepokojovat, pokud dítě nechce pít.

Děti, které dostávají umělou výživu, potřebují trochu jiný přístup, protože UM má vždy stejnou konzistenci, a proto uhasí žízeň méně. Nabízet vodu v pravidelných intervalech, jakmile dítě sní malé množství jídla, je vše, co je zapotřebí k zajištění dostatečného příjmu tekutin.

To, že dítě dostává i nadále mléko „na požádání“ během příkrmování, má i tu výhodu, že umožňuje, aby dítě rozhodlo, jak a kdy sníží svůj příjem mléka. Čím bude jíst víc u společných jídel, bude "zapomínat" žádat svoje dávky mléka, nebo stráví kratší dobu u každého krmení. Není potřeba, aby matka rozhodovala za něj.

CO DĚLAT A NEDĚLAT U PŘIKRMOVÁNÍ VEDENÉM DÍTĚTEM

1. Dejte svému dítěti šanci, aby se zúčastnilo, kdykoli někdo z rodiny jí. Můžete začít, jakmile projeví zájem vás pozorovat, i když je nepravděpodobné, že bude připraveno dát si jídlo do úst, dokud mu nebude kolem šesti měsíců.
2. Dbejte na to, aby vaše dítě vždy bylo ve vzpřímené poloze, dokud experimentuje s jídlem. V prvních dnech ho můžete posadit na svůj klín, čelem k stolu. Jakmile začne být schopné si samostatně brát jídlo, téměř jistě bude připraveno sedět s minimální podporou ve vysoké židličce.

3. Začněte tím, že nabídnete potraviny, které mají velikost úměrně dětské pěstičce, nejlépe ve tvaru tyčinky (tj. s „rukojetí“). Kdykoli je to možné, nabízejte dítěti stejné potraviny, které jíte vy (za předpokladu, že jsou vhodné), aby se cítilo jako součást dění kolem.
4. Nabízejte pestrou škálu potravin. Není potřeba omezovat dítě v prožitku z jídla víc, než v prožitku s hračkami.
5. Nespěchejte na své dítě. Umožněte mu jíst svou vlastní rychlostí. Především nepodléhejte pokušení „pomáhat“ mu tím, že mu budete dávat jídlo do úst.
6. Neočekávejte, že napoprvé vaše dítě vůbec něco sní. Jakmile ale zjistí, že tyto nové hračky dobře chutnají, určitě začne žvýkat a později i polykat.
7. Neočekávejte hned na začátku, že vaše dítě sní celé kousky jídla.
8. Zkoušejte nabízet potraviny opakovaně – děti často změní názor a později přijmou potraviny, které původně odmítli.
9. Nenechávejte dítě samo s jídlem.
10. Nenabízejte očividně nebezpečné potraviny, jako arašídý.
11. Nenabízejte „rychlé občerstvení“, hotová jídla nebo potraviny s přidanou solí nebo cukrem.
12. Nabízejte sklenku vodu, ale neznepokojujte se, pokud vaše dítě nejeví zájem. Pravděpodobně dítě, zejména pokud je kojené, bude ještě nějakou dobu dostávat všechny tekutiny, které potřebuje, z mateřského mléka.
13. Připravte se na nepořádek! Čistá plastová fólie na podlaze pod židličkou zachrání koberec a udělá úklid jednodušší. Také vám umožní vrátit dítěti zpátky spadlé jídlo, takže budete méně vyhazovat. (Budete příjemně překvapeni, jak rychle se vaše dítě naučí jíst a brzy bude nepořádku minimum!)
14. I nadále nabízejte svému dítěti mléko, kdykoli chce a kolik chce. Až začne jíst více pevnou stravu, jeho stravovací zvyky se změní.
15. Pokud máte v rodinné anamnéze problémy s potravinovou intolerancí, alergie nebo zažívací potíže, prodiskutujte se zdravotníkem, zda použít BLW.
16. A konečně, užívejte si sledování, jak se vaše dítě seznamuje s jídlem – a rozvíjí při tom své motorické schopnosti!

PŘIKRMOVÁNÍ VEDENÉ DÍTĚTEM (BLW)

Přikrmování vedené dítětem je praktický, snadný a příjemný způsob, jak zapojit vaše dítě do rodinného stolování

Výhody BLW:

- umožní dítěti samostatně objevovat chuť, konzistenci, barvu a vůni jídla
- Podporuje nezávislost a sebedůvěru dítěte
- Pomáhá rozvíjet koordinaci oko – ruka – ústa a žvýkací schopnosti
- menší pravděpodobnost, že dítě bude vybíravé či bude odmítat jídlo

Většina dětí je schopna se sama krmit ve věku kolem 6 měsíců. Jen je třeba jim dát možnost.

JAK ZAČÍT?

- Posadte dítě vzpřímeně směrem k stolu, buď na svém klíně, nebo do židličky. Ujistěte se, že je stabilní a ruce a paže má volné.
- Jídlo dítěti nedávejte, nabídněte mu ho – dejte ho před něj, nebo dítě nechejte, aby si ho vzalo z vaší ruky tak, aby rozhodnutí bylo na něm.
- Začněte s potravinami, které se dají snadno chytit. Pro začátek jsou nejlepší tlusté tyčinky nebo dlouhé proužky. Zavádějte nové tvary postupně, aby vaše dítě mělo čas přijít na to, jak s nimi nakládat.
- Připojte své dítě k rodinnému stolování, kdykoliv to jde. Pokud je to možné (a vhodné), nabídněte svému dítěti stejné jídlo jako je to vaše, aby vás mohlo napodobovat.
- Načasujte krmení tak, aby vaše dítě nebylo unavené nebo hladové a mohlo se soustředit. Jídlo v této fázi je experiment a hra – potravu a výživu zatím ještě dostává z mléka.
- Nabízejte dál mateřské nebo kojenecké mléko – alespoň do jednoho roku je stále hlavním zdrojem výživy. Pokud vaše dítě bude potřebovat méně, omezí krmení samo.
- Nabídněte dítěti k jídlu vodu, aby se mohlo napít, pokud potřebuje.
- Na dítě nespěchejte a neodvádějte jeho pozornost, dokud se zabývá jídlom – nechte ho, aby se soustředilo a jedlo svou vlastní rychlostí.
- Nedávejte dítěti jídlo do úst a nesnažte se ho přesvědčit, aby jedlo více, než chce.
- Vysvětlete, jak funguje tato metoda každému, kdo o vaše dítě pečuje
- Nikdy nenechávejte své dítě u jídla samotné

JAKÉ POTRAVINY JSOU VHODNÉ

Vhodné jsou potraviny jako ovoce, zelenina, sýr, maso, brambory, těstoviny, vařené vajíčko apod. Jídlo musí být zpracováno do měkka a upraveno tak, aby tvořilo kousky vhodné do ruky.

****** Pokud máte v rodinné historii potravinové nesnášenlivosti, alergie, trávicí problémy nebo jakékoli jiné problémy týkající se zdraví a vývoje vašeho dítěte, poraďte se o zavedení pevné stravy se svým lékařem.

Další informace k tématu naleznete na <http://www.baby-led.com>, <http://www.rapleyweaning.com> nebo kniha Baby-led Weaning, Helping your baby to love good food od Gill Rapley a Tracey Murkett.

Volně přeložila Radka Jakubová

Překladatelka nepřebírá žádnou odpovědnost za nepřesnosti případné faktické chyby.