

# Diversificarea naturală

Cel mai bine păstrat secret al părinților relaxați

*Gill Rapley & Tracey Murkett*



traducere din engleză  
de Maria Tănăsescu

## **Fără presiuni**

Unii bebeluși pot fi descurajați dacă se simt presați de părinții lor (sau de alte persoane), care le supraveghează fiecare gură de mâncare. Încercați să nu le acordați prea multă atenție când mănâncă; ați putea fi fascinați să îi urmăriți, dar ei nu se vor simți confortabil. Mesele ar trebui să fie activități cotidiene, normale, plăcute. Sprijinul vostru tacit și recompensa de a fi

dureze 40 de minute în primele zile – din nou, e vorba despre nevoia lui de a exersa fiecare nouă aptitudine înainte de a-i ieși „bine“.

E în mod special important să le permitem bebelușilor să aibă destul timp să mestece temeinic, pentru că îi ajută la digestie și previne durerile de stomac și constipația. Dacă îl lăsăm să mănânce în ritmul lui, va învăța să își dea seama când e sătul. (Vezi paginile 55-57 – mâncatul prea rapid a fost legat de obezitate la adolescenți și adulți tineri.)

Unii bebeluși lasă deoparte bucăți de mâncare în vreme ce explorează alte lucruri, dar revin la ele mai târziu. Acest obicei este destul de întâlnit, așa că rezistați tentației de a începe să curățați prea devreme masa sau de a „ciuguli“ voi înșivă din mâncarea bebelușului.

A avea răbdare, a lăsa bebelușul să se descurce poate fi cea mai dificilă parte a autodiversificării, dar vă puteți relaxa, e o etapă care nu durează o veșnicie. De fapt, cu cât îi lăsați mai mult timp bebelușului să învețe să se descurce cu mâncarea – să o miroasă, să o simtă, să se joace cu ea – cu atât mai curând va deveni mai priceput și mai încrezător în a se hrăni.

„Ivor se hrănește fericit în ritmul său. Uneori stă mult timp la masă și nu face mare lucru, și apoi dintr-odată mănâncă puțin. Și în unele zile mănâncă mult și apoi vrea doar lapte timp de câteva zile. Trebuie să avem încredere în el și să nu ne amestecăm.“

*Amanda, mama lui Ivor, 8 luni*

## Fără presiuni

Unii bebeluși pot fi descurajați dacă se simt presați de părinții lor (sau de alte persoane), care le supraveghează fiecare gură de mâncare. Încercați să nu le acordați prea multă atenție când mănâncă; ați putea fi fascinați să îi urmăriți, dar ei nu se vor simți confortabil. Mesele ar trebui să fie activități cotidiene, normale, plăcute. Sprijinul vostru tacit și recompensa de a fi

## Începuturile

mânuit și mâncat alimentele sunt tot ce are nevoie pentru a avea abilități mai bune și a câștiga încredere.

„Îmi amintesc că luam cina cu prietenii când Enrico avea șapte sau opt luni și ei se uitau insistent la copil cum mănâncă, păreau foarte anxioși. Mi-am dat seama că era foarte descurajant pentru el, dar presupun că era ceva cu totul nou pentru ei.“

*Angela, mama lui Enrico, 2 ani*

## Stați la masă împreună

A participa la masa familiei este situația ideală, pentru că în acest fel copilul va învăța mai multe despre mâncare în afară de cum să o mânuiască. Va învăța despre a face cu rândul, despre conversație, despre manierele la masă (vezi pagina 173). Dar organizarea meselor pentru o familie ocupată poate fi o adevărată provocare, mai ales când unul dintre parteneri (sau amândoi) muncește mult în afara casei. Totuși, lucrul cel mai important e că, în măsura în care e posibil, bebelușul nu ar trebui să fie singurul care mănâncă. Prin urmare, chiar dacă masa în familie nu e posibilă, încercați să vă asigurați că el mănâncă mereu cu cel puțin încă o persoană. Dacă bebelușul e îngrijit de altcineva, trebuie explicat acest lucru bonei, pentru ca bebelușul să experimenteze statul la masă alături de cineva chiar când nu e cu părinții.

Micul dejun poate fi luat pe fugă în multe cămine, mai ales dacă amândoi părinții lucrează și există și copii mai mari, care trebuie să ajungă la școală sau la grădiniță. Mulți bebeluși nu vor fi interesați de micul dejun la început, dar odată ce devin interesați, ei au tendința de a fi adaptabili: nu îi deranjează că nu e ora „potrivită“ pentru masă. Prin urmare, bebelușul poate lua micul dejun după ce copilul mare e dus la școală sau alături de bonă. Dacă nu lucrați în afara casei, prânzul e probabil masa cel mai ușor de împărțit cu bebelușul la început. Nu e nevoie de nimic prea elaborat, câtă vreme meniul e hrănitor și variat (vezi pagina 116 pentru idei).

Mesele de seară luate împreună sunt adesea cel mai dificil de gestionat pentru familii, mai ales acolo unde părinții lucrează mult. Adesea persoana care se ocupă cel mai mult de copii (de obicei mama) va lua două mese; una alături de bebeluș, alta când partenerul se întoarce de la serviciu.

Veți vedea că puteți adapta ora de somn a bebelușului (dacă e prea devreme) sau să vă schimbați ora pentru cină, dacă e prea târziu. Țineți cont de faptul că bebelușul nu are nevoie de „mesele” solide la ore regulate în prima perioadă, pentru că nu se bazează pe ele pentru a-și potoli foamea. Pe măsură ce mănâncă mai mult și descoperă că mâncarea îi poate opri senzația de foame vă veți da seama că există un tipar în felul în care se hrănește; acesta este momentul în care puteți plănui mesele familiei așa încât să coincidă cu nevoile sale.

Mesele luate împreună sunt probabil cele mai potrivite chiar în jurul unei mese, dar nu e obligatoriu. Dacă în mod normal luați cina în fața televizorului, închideți-l (ca bebelușul să se poată concentra) și aduceți-i scaunelul aproape de voi. Sau, de ce nu?, luați masa împreună pe un covoraș, pe podea, fie în casă, fie afară.

Tratați-l pe bebeluș cu același respect cu care ați trata orice companion de masă. Aceasta înseamnă să nu îi spuneți ce să mănânce, sau cât de mult, nu îl ștergeți permanent la gură și rezistați tentației de a spăla chiar în vreme ce el încă mănâncă.

„Leah mănâncă și mestecă mai bine când mănânc și eu la masă cu ea. Mă urmărește în tot acest timp și mă imită. Uneori mă ridic și încep să fac altceva și în mod clar își pierde concentrarea.”

*Emily, mama lui Leah, 7 luni*

### Sfaturi

- Pe cât e posibil, mâncați aceleași feluri ca bebelușul, alături de el.
- Permiteți-i bebelușului să examineze hrana și să hotărască ce e de făcut cu ea.
- Vorbiți-i bebelușului despre mâncarea pe care o cercetează.

## Începuturile

- Rezistați tentației de a-l ajuta pe bebeluș să mănânce mai mult decât are nevoie.
- Permiteți-i bebelușului să mânuiască mâncarea, pentru a-și dezvolta abilitățile.
- Bucurați-vă alături de bebeluș când face descoperiri, dar amintiți-vă că nu e nevoie să îi ghidați învățarea laudându-l sau certându-l.

### POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Imediat ce Owen a putut sta bine în fund îl luam la mine în poală, cu noi la masă; avea puțin peste șase luni. Apuca bucățele de mâncare, dar nu reușea la început să își găsească gura, câteva zile bune nu a mâncat nimic.

Dar coordonarea sa ochi-mână și felul în care duce lucrurile la gură s-au schimbat, chiar dacă a început doar de câteva săptămâni. Primul aliment pe care îl i-am dat a fost o pară – asta mâncau ceilalți copii – și de câte ori o apuca, para îi aluneca din mână; n-a reușit să mănânce deloc. A doua oară când a primit pară a strâns-o până și-a dat seama de câtă presiune era nevoie pentru a o păstra în mână. După aceea și-a dat seama că dacă apucă ceva cu mâna stângă e mai ușor să și-o mute în mâna dreaptă și apoi la gură și acum a început să își folosească mâna stângă pentru a-l ghida – stânga o împinge pe dreapta mai aproape de gură. E fascinant.

Mănâncă cu adevărat foarte rar. Scaunul nu i s-a schimbat; are bucățele de morcov prin el, dar încă arată a scaun de bebeluș alăptat. Mâncarea pare să servească experienței de a gusta și de a experimenta, mai puțin pentru a se hrăni, pentru moment. E minunat să pot avea încredere în instinctele copilului. El nu își dorește mereu mâncare; la cină e adesea prea obosit pentru a fi interesat și uneori nu îi ofer prea multe la micul dejun dacă sunt în întârziere cu copiii mai mari, care trebuie să ajungă la școală; sunt destul de relaxată în această privință. Dar nu mai e posibil să iau masa și să nu ia și el parte – chiar mă bucur de asta.

## Diversificarea naturală

A lua parte la mesele obișnuite ale familiei cu Owen îmi pare foarte logic; e mult mai ușor decât a fost cu primii doi copii, hrăniți cu piureuri. Privind în urmă, Theo (cel de-al doilea copil) nu era pregătit pentru mâncare decât la vreo șapte luni. Nu îi plăcea mâncarea moale și nici să fie hrănit – scuipa totul. Nici să mănânce nu prea îi plăcea, până nu s-a putut hrăni singur. Pare mult mai natural să îi lăsăm să facă asta de la început.

*Sam, mama lui Ella, 8 ani, a lui Theo, 5 ani, și a lui Owen, 8 luni*