Limpede nu vezi decât cu inima.

Miezul lucrurilor nu poate fi văzut cu ochii.

din *Micul Prinț*
de Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944)

Cel mai bun mod de a utiliza această carte

Această carte este compusă din 3 secțiuni.

Prima, *Alimentația sugarului*, se concentrează asupra alăptării la sân și alăptării artificiale.
Superioritatea alăptării naturale e motivată din punct de vedere fiziologic, științific și psihologic și susținută de sfaturi și indicații practice care permit mamei să înfrunte experiența cu siguranța și convingerea necesare. Pe de altă parte, pentru cazurile rare în care, deși adoptă toate măsurile necesare, alăptarea la sân nu este posibilă, cartea analizează posibilele alternative, modalitățile de organizare și sfaturile utile de practicare a alăptării artificiale în modul cel mai bun.
Lectura acestei secțiuni se poate dovedi utilă și înainte de a naște un copil sau în timpul sarcinii, pentru a face mai senină și informată alegerea de alimentație a propriului fiu sau fiică în primele luni de viață.

În a doua parte, *Înțărcarea*, această importantă fază a alimentării copilului este analizată cu o atenție deosebită față de problemele concrete și cele asociate, cum sunt cele referitoare la organizarea domestică sau la modalitățile de pregătire a alimentelor. De mare folos se va dovedi capitolul „Alimentele cel mai potrivite copiilor mici (și mari)", pentru a controla din când în când caracteristicile, punctele forte și contraindicațiile unui aliment care se vrea să fie introdus în dieta copilului.

În capitolul „Alimentația de evitat" sunt, în schimb, luate în considerare neînțelegerile, situațiile și condițiile care compromit adesea posibilitatea unei alimentații sănătoase.
La final, în capitolul „Condiții speciale", fiecare mamă va găsi un răspuns și o încurajare pentru a-și rezolva probleme „sale", de la lipsa poftei de mâncare la alergia copilului.

A treia parte, *Alimentația naturală pentru copii mai mari*, tratează în mod special ritmul și criteriile de adoptat în pregătirea mesei copilului deja înțărcat.

În „Anexa bibliografică și documentare" se oferă indicații pentru lecturi ulterioare și sfaturi utile.

De partea copilului nou-născut

La naștere

În unele spitale și clinici unde femeile nasc, *nou-născutul este îndepărtat de mamă la puține minute după naștere*, „pentru a lăsa-o să se odihnească”, se spune. Dar cum poate o femeie care a născut și crescut în pântecul său un copil să se odihnească departe de el, dacă nu a avut timp să îl vadă, să-l cunoască, să verifice și să accepte, atingându-l, separarea între cele două corpuri?

Emoțiile din timpul nașterii sunt atât de violente încât nu îți lasă timp să reflectezi asupra ceea ce se întâmplă cu adevărat *și mama se vede, după, singură*, goală, fără posibilitatea unui contact fizic cu mica ființă care a declanșat aceste emoții, fără posibilitatea unui schimb cu partenerul aventurii atât de intense.

Mama, cu dificultate, *poate recupera cu toate acestea legătura*: are din „cultura” ei, știe (așa i se spune) că acel copil spălat, acea copilă curățată pe care i-o înapoiază adormită (după trei, uneori chiar și după șase ore de la naștere) este aceeași ființă care palpită și care cu puține ore în urmă a alunecat între picioarele ei, același companion (transpirat la fel ca și ea, murdar și emoționat) împreună cu care a parcurs această călătorie copleșitoare.

Dar nou-născutul? Nou-născutul care nu știe nimic, care nu are nicio cultură, micuțului căruia asistenta puericultoare în halat alb nu are posibilitatea să îi comunice „aceea este mama ta”, cum va reuși el să restabilească legătura?
Cum o va putea recunoaște pe mamă dacă nu a avut timp să o vadă (l-au ținut atât de departe încât ochii lui nu au putut să se focalizeze asupra chipului ei)?
Cum va recunoaște mirosul său dacă nu a putut să rămână din nou în intimitate cu ea (alte brațe l-au dus în incubator și mirosul

Alăptarea la sân

Fiziologia și chimia alăptării

Când nou-născutul începe să sugă, stimularea tactilă primită de la mamelon și implicarea emoțională a mamei activează impulsurile nervoase, care se propagă de-a lungul circuitelor neuronale la glanda pituitară: aceasta secretă un hormon, *oxitocina*, care intră în fluxul sanguin.

Oxitocina ajunge în structurile glandulare ale sânului, stimulează celulele lobi ale glandei mamare care înconjoară alveolele și sinusurile galactofore, rezultatul fiind că sinusurile se lărgesc. Acest proces favorizează fluxul laptelui spre mamelon și, în aproximativ un minut după ce băiețelul sau fetița a început suptul, coborârea laptelui (*reflex de ejecție* sau *coborâre*).

La baza alăptării este așadar reacția emoțională a mamei față de nou-născut și alăptare.
Prin coborâre, conductele de lapte (sinusurile galactofore) se umplu pe măsură ce copilul suge.
Suptul provoacă, de asemenea, și reflexul eliberării *prolactinei*, care este importantă pentru a menține secreția laptelui pe termen lung. Oxitocina este necesară pentru hrana de azi, iar prolactina pentru hrana de mâine.
Cu cât este mai frecvent suptul, cu atât este mai mare nivelul prolactinei.

Colostrul

În primele zile după naștere sânul produce *colostrul* (un lichid gălbui cu un conținut înalt în calorii, anticorpi, limfocite și monofage).

Colostrul acționează ca un laxativ, ajută la eliminarea *meconiului* (fecalele care se află în intestinul fătului înainte de începerea

Bunăstare, sănătate și alimentație

Tot ce influențează și determină sănătatea fizică a copilului ajută și la determinarea sănătății psihice și a bunăstării în general.

Elemente de observat

Există unii factori specifici care, dacă sunt observați cu atenție, pot da indicii asupra stării de sănătate generală a nou-născutului.

Fecalele

Primul lucru de observat pentru a obține informații cu privire la sănătatea bebelușului îl reprezintă fecalele. Multe săptămâni după naștere sunt galbene, fără consistență: pe scutec lasă doar pată de culoare și niciun reziduu.
Cu trecerea lunilor devin, încet-încet, mai consistente și de culoare aurie, însă fără a avea un miros neplăcut, ci doar unul acru.

Dacă bebelușul este hrănit la sân, fecalele rămân semilichide, galben-aurii și cu un miros acru, tinzând să devină verzi din cauza oxidării la contactul cu aerul (de aceea e mereu necesar să se îndepărteze puțin fecalele verzi de pe scutec, pentru a se asigura că nu a avut loc un proces de fermentație în intestin).

Numărul zilnic de scaune este specific fiecărui bebeluș, variază între bebeluși care elimină scaunul după fiecare masă și alți bebeluși care elimină scaunul în zile alternative.

Cu alimentația la sân și dacă bebelușul nu are tulburări și nu dă semne de iritare, orice variabilă individuală care rămâne între aceste oscilări poate fi considerată normală. Important e ca, în ritmul său individual, fiecare nou-născut să își păstreze o anumită regularitate.
Dacă se prezintă o constipație neobișnuită sau oboseală, cauzele

Index

7 ALIMENTAȚIA SUGARULUI

9 **De partea copilului nou-născut**
9 La naștere
12 Instinctul de supt al copilului
13 Hrana ca experiență a plăcerii

18 **Alăptarea la sân**
18 Fiziologia și chimia alăptării
18 *Colostrul*; 19 *Laptele definitiv*; 20 *Aspecte imunologice ale laptelui matern*

26 **Totul despre alăptarea la sân**
26 Pregătirea sânului
27 Cum se alăptează
29 *Aspectul psihologic…*; 31 *… și partea practică*
34 Igiena alăptării
35 Intervalul nocturn
37 Alăptare și creștere

40 **Alăptarea artificială**
40 *De ce se recurge la alăptarea artificială*; 41 *Aspectul psihologic al alăptării*; 42 *Cum să alegeți laptele înlocuitor cel mai bun*
43 Laptele praf
45 *Alegere și utilizare*
46 Tipurile de lapte vegetal
47 *Laptele de cereale*; 48 *Laptele de migdale*
50 Laptele de vacă
50 *Laptele sterilizat (UHT)*; 50 *Laptele condensat*; 51 *Folosirea laptelui de vacă*
51 Laptele de capră
52 Sticluța pentru alăptare
53 *Cum se dă sticluța pentru alăptare;* 54 *Cum se curăță sticluța pentru alăptare*

56 **Dificultăți neașteptate**
56 *Nașterea înainte de termen;* 57 *Nașterea gemelară;* 57 *Icter neonatal;* 59 *Nou-născuții cu probleme;* 59 *Operația cezariană;* 60 *Alergii familiare;* 62 *Întoarcerea mamei la locul de muncă*

65 **Bunăstare, sănătate și alimentație**
65 Elemente de observat
65 *Fecalele;* 67 *Prezența balonărilor, meteorismului, colicilor;* 67 *Mirosul nou-născutului;* 68 *Respirația nou-născutului;* 68 *Prezența sughițului;* 68 *Prezența crustei de lapte (dermatita seboreică infantilă);* 69 *Greutatea*
72 Unui nou-născut îi este bine dacă...

73 ÎNȚĂRCAREA

75 **De la alimentația cu lapte la alimentația solidă**
75 Până când să se continue alăptarea
76 *Atenție la condiționările sociale!;* 77 *Temerea că laptele nu va mai fi suficient*
77 Istoria: ce făceau strămoșii noștri?
78 *Schimbările culturale din anii '50*
78 Aspecte psiho-afective ale înțărcării
79 *Trecerea de la „hrana mamei" la „altă hrană"*
79 Înțărcare: când și cum
79 *Perioada înțărcării, nu există o regulă* 80 *O trecere graduală;* 81 *E nevoie de calm și concentrare* 81 *Favorizarea regularității;* 82 *Copilul dezvoltă o atitudine activă*
82 Ce e de făcut
82 *Tratarea situațiilor speciale;* 83 *Nu folosiți un scaun înalt!;* 83 *Favorizarea cunoașterii;* 83 *Uneori este indicat să-i punem mâncarea în gură;* 84 *Respectarea alegerilor sale;* 84 *Încet-încet la masă cu cei mari;* 85 *Folosirea vaselor și oalelor potrivite*

88 **O alimentație „vitală"**
88 Alimentele integrale
89 *Importanța florei bacteriene pentru lupta împotriva bolilor*
90 Combinațiile alimentare
92 Fierberea…
92 *…legumelor;* 92*…fructelor;* 92*…a cărnii și a peștelui*
92 Condimentele

92 *Ulei;* 93 *Unt;* 93 *Margarină;* 93 *Mirodenii;* 94 *Sarea;* 94 *Gomasio*

103 Alte elemente indispensabile
103 *Soarele;* 103 *Aerul;* 104 *Apa*

105 **Înțărcarea: un parcurs în etape**
105 *Problema intoleranțelor*

106 Începerea înțărcării

107 Indicații practice

116 Alimentele cel mai potrivite pentru copiii mici (și mari)
116 *Importanța de a mânca împreună*

117 Legumele
117 *Supa de legume;* 118 *Morcovul;* 118 *Dovleacul;* 119 *Tipuri de varză și conopidă;* 119 *Spanac;* 120 *Ciuperci;* 120 *Ceapa;* 121 *Praz;* 121 *Usturoi;* 121 *Salata verde;* 122 *Sfecla roșie;* 122 *Țelină;* 122 *Rădăcină de țelină;* 122 *Anghinare;* 123 *Roșia;* 123 *Cartoful;* 123 *Vânăta;* 123 *Ardeiul*

123 Fructele
124 *Care fructe?;* 124 *Când?;* 124 *Măr;* 125 *Para;* 125 *Cireașa;* 126 *Căpșuna;* 126 *Afina;* 126 *Pruna;* 126 *Struguri;* 127 *Piersica;* 127 *Curmală;* 127 *Smochine;* 128 *Castana;* 128 *Banana*

128 Fructele uscate
129 *Prune uscate;* 129 *Stafide;* 129 *Smochine uscate;* 129 *Caise uscate*

130 Semințele uleioase (fructele uscate)
130 *Migdale;* 130 *Alune;* 130 *Nuci*

131 Cerealele: principii, conținut, valori nutritive
132 *Sub formă de fulgi;* 133 *Sub formă de boabe;* 133 *Orez;* 134 *Orz;* 134 *Grâu;* 140 *Pastele făinoase;* 140 *Seitan;* 141 *Alac;* 141 *Mei;* 142 *Porumb;* 142 *Ovăz;* 143 *Secară;* 143 *Hrișcă;* 143 *Kokkoh*

144 Leguminoasele
145 *Mazăre spartă;* 145 *Linte;* 146 *Fasole;* 146 *Năut;* 146 *Fave;* 146 *Făinuri din leguminoase*

147 Soia și derivate
147 *Laptele de soia;* 147 *Tofu;* 148 *Tamari și soyu;* 149 *Tempeh*

149 *Produsele lactate*
149 *Iaurtul;* 150 *Brânzeturile;* 150 *Ricotta;* 151 *Varietatea de brânzeturi;* 152 *Brânza topită*

153 Ouăle

154 Carnea
154 *Analiza structurii fizice a omului*; 157 *Calitatea cărnii disponibile*

astăzi; 157 *Carnea în alimentația copiilor;* 159 *Măruntaiele;* 159 *Cârnații și salamurile;* 159 *Peștele*

161 Băuturile
162 *Apa;* 163 *Laptele;* 164 *Sucurile de fructe;* 165 *Ceaiul;* 165 *Hibiscusul;* 166 *Cafeaua;* 166 *Cafeaua de orz;* 166 *Yannoh;* 167 *Ciocolata;* 167 *Ceaiuri din plante;* 167 *Coca-Cola și produsele înrudite;* 168 *Alcoolul*

169 **Alimente speciale**
169 Suplimentele alimentare
169 *Produsele albinelor;* 170 *Drojdia de bere;* 171 *Grâul germinat*

172 **Alimentația de evitat**
172 Alimentația infantilă și bolile vârstei adulte
172 *Sare și hipertensiune arterială;* 173 *Grăsimi și ateroscleroză;* 173 *Grăsimi, zaharuri și obezitate*
174 Alimentele dietetice pentru copii
175 Alimentele industriale
176 *Produsele omogenizate;* 177 *Produse liofilizate*
178 Un exemplu pozitiv: alimentele Demeter

181 **Condiții speciale**
181 Copilul care nu mănâncă
182 *Când inapetența devine o obișnuință;* 183 *Soluțiile*
184 Copilul slab
184 Copilul care mănâncă prea mult
185 *Ce e de făcut?*
186 Copilul cu probleme
187 Copilul alergic
187 *Cum se instalează o alergie;* 188 *Cum se previne o alergie;* 188 *În cazul în care copilul este supus unui risc ridicat;* 190 *Cum se identifică o alergie*
191 Copilul vegetarian
192 Copilul bolnav
192 *În cazul în care copilul are febră;* 193 *Dacă are diaree;* 194 *Dacă suferă de constipație;* 194 *Dacă are acetona (corpi cetonici)*

197 ALIMENTAȚIA NATURALĂ
PENTRU COPIII MAI MARI

199 **Stabilirea unei diete sănătoase și complete**
199 Evaluarea creșterii propriului copil

200 Consumarea a patru mese pe zi
200 *Micul dejun;* 202 *Prânzul;* 204 *Gustarea;* 204 *Cina*
205 A ști cum se schimbă meniurile
205 Evitarea abuzului de anumite alimente
205 *Bomboanele;* 206 *Guma de mestecat*

209 **Circumstanțe speciale**
209 Să gătim împreună
211 Când vă aflați în vacanță
211 *La munte;* 211 *La mare*
212 Rețetele pentru petreceri
212 *Sandvișurile;* 213 *Fructele proaspete și uscate;* 213 *Băuturile*

214 **Anexă bibliografică și documentară**