

Людмила Федотова

Прикорм без паники

План по неделям, аллергены,
первая помощь при удушье
и атлас продуктов



Людмила Федотова

Прикорм без паники

«Автор»

2026

Федотова Л.

Прикорм без паники / Л. Федотова — «Автор», 2026

Ложка куплена. Кабачок второй день лежит в холодильнике. Советов набралось штук сто: бабушка предлагает сок, в поликлинике дают таблицу «желток с семи, рыба с восьми», школа прикорма из соцсетей запрещает пюре. А за всем этим прячется вопрос, который вслух задают реже: а если подавится? Книга раскладывает советы по стопкам. Правила — короткий список без вариантов. Выбор — пюре с ложки, кусочки в руку или то и другое: здесь правильных путей несколько. И отдельно — то, что решает врач. Всё, кроме личного опыта автора, сверено с ВОЗ, британской NHS и американскими педиатрами. Внутри: признаки готовности, первые две недели, аллергены по шагам, железо, чем рвотный рефлекс отличается от удушья и что делать руками. А ещё атлас подачи 64 продуктов в 6, 9 и 12 месяцев и план первых двенадцати недель. Автор — мама, а не врач. Педиатра книга не заменяет, но на приём вы придёте, понимая, откуда берутся советы.

© Федотова Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Ложка, кабачок и сто советов	6
«Скажите уже, как правильно»	6
«А вы, собственно, кто?»	7
Три голоса и почему именно они	8
Правила и выбор	9
Как устроена книга	13
Чего эта книга не умеет	14
Глава 1. Кому верить: ВОЗ, педиатр, бабушка и школа из соцсетей	15
Пять голосов и одна ложка	15
«Так шесть месяцев или четыре?»	16
«Дайте ему сока, там витамины»	19
«Желток с семи, рыба с восьми»	22
«А в блоге сказали...»	24
«Буду слушать всех» и «никого не слушаю»	25
«А кто это сказал?»	26
Глава 2. Пора? Признаки готовности и вопрос «а не поздно ли»	29
«Он же не наедается»	29
«Около шести» — это сколько?	30
Три признака — и все вместе	31
«Такой богатырь, разве ему молока хватит?»	34
«А если начать раньше?»	35
«Нам шесть с половиной. Мы опоздали?»	36
Обвести дату или ждать, пока сам попросит	37
«По какому возрасту нам считать?»	38
Чек-лист: пора?	39
Глава 3. Пюре, кусочки или всё сразу: три пути без идеологии	42
Кусочки, а ложку не прятали	42
«А чем они вообще отличаются?»	43
«Он же подавится!»	44
«А если кусочков боюсь я сама?»	45
«Зато он сам будет знать, когда наелся»	46
«А железо где?»	47
«А сколько можно пюре?»	48
«Немного с ложки, немного сам — так можно?»	49
Метод любой ценой и «пусть сам разберётся»	50
Как выбрать свой	51
Глава 4. Кашель и тишина: страх подавиться и что делать руками	55
«Что это сейчас было?»	56
А если тихо?	57
«Я же теперь буду бояться каждого кусочка»	61
Чем давятся на самом деле	63
Что приготовить до первой ложки	67
112 или 103?	68
«Кашляет. Что мне делать?»	69
Тихо: ребёнок до года	70
Тихо: ребёнок старше года	73

Конец ознакомительного фрагмента.

74

Людмила Федотова

Прикорм без паники

Введение. Ложка, кабачок и сто советов

«Скажите уже, как правильно»

Возможно, у вас сейчас так. Ложка куплена. Кабачок второй день лежит в холодильнике. Ребёнок сидит у вас на коленях и провожает глазами каждый кусок, который вы несёте ко рту. Пора бы начинать. Только с чего?

За этим вопросом прячется второй, который вслух задают реже. «А если подавится?»

Из-за него многие подходят к первой ложке с лицом сапёра.

Делать вид, что бояться нечего, я не буду: подавиться ребёнок правда может, и что делать в эту минуту, должен знать каждый, кто его кормит. Но страх слабеет, когда понимаешь, что именно видишь. Четвёртая глава учит отличать громкое от тихого: когда ребёнок справляется сам, когда пора вмешаться и что тогда делать руками.

Советов к первой ложке набралось штук сто. Половину вы не просили. Вторая половина спорит с первой. И однажды вечером хочется только одного: чтобы пришёл кто-нибудь знающий и сказал, как правильно. Один раз и навсегда.

Если вам знакомо это желание, вы в хорошей компании. В британском опросе 2022 года решение о том, когда начинать прикорм, показалось запутанным 59 % родителей первенцев. А почти три четверти опрошенных согласились, что у советов о прикорме должен быть один официальный источник.

В Британии, где таких источников, казалось бы, хватает.

Так что путаница не ваша личная. И искали вы не хуже других. Советы приходят из разных мест и разных лет, а звучат одинаково уверенно. По голосу не скажешь, какой из них написан в прошлом году, а какой достался по наследству вместе с кроватью.

Да и исследований о прикорме меньше, чем хотелось бы. Американские рекомендации по питанию обновляют раз в пять лет, но детей от рождения до двух лет в них впервые включили только в выпуске 2020–2025 годов.

Одного источника на все случаи я не обещаю. Его нет. Зато есть три больших голоса, которые сходятся почти во всём важном. По ним эта книга и сверена.

«А вы, собственно, кто?»

Пишу я как мама, а не как врач. У меня дочка, и через прикорм мы прошли совсем недавно.

Обращаюсь я к вам на «вы» и имею в виду всех, кто кормит: маму, папу, бабушку или няню, которая остаётся с ребёнком без вас. Ребёнка в книге я чаще всего называю «он». Это просто грамматика, дочки тут тоже имеются в виду.

Ещё до родов я прошла школу для будущих мам, а в ней курс первой помощи младенцам. На таких курсах учат, что делать, если ребёнок подавился. Пройти такой курс я попрошу и вас, но об этом ближе к концу введения.

Первым продуктом у нас стало авокадо. Торжественного первого дня так и не случилось. Был мой завтрак, и я им поделилась. Как так вышло и почему такой старт годится, расскажу в пятой главе.

Мой опыт в книге встречается часто, и каждый раз он подписан: так было у нас. Он показывает, как совет выглядит на живой кухне, с живым ребёнком и неотмытым столом. Но ничего не доказывает.

Одна дочка — всё-таки не исследование. Даже самая убедительная.

Доказывают здесь источники. Всё, что не мой опыт, сверено с ними, а их список собран в конце книги. Где данных мало, я так и пишу: исследование одно, найти не удалось, тут моё мнение. Таких мест немало, и прятать их я не стала.

По-моему, честное «пока неизвестно» успокаивает лучше, чем уверенный голос, за которым ничего нет.

А вот чего в книге не будет: страшилок «а потом вырастет и...». Никакой войны с педиатрами и бабушками: у каждого из них свои причины, и разговору с ними отведена целая глава. Единственно правильного метода. И «мамочек».

Три голоса и почему именно они

Первый голос — Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Второй — Британская служба здравоохранения (NHS). Третий — американцы: американские педиатры (AAP) вместе с американскими Центрами по контролю и профилактике заболеваний (CDC). Дальше я чаще всего зову их коротко: ВОЗ, британцы, американцы.

Выбрала я их не за громкие названия. Советы этих организаций проходят долгую проверку, прежде чем доберутся до вас, а через несколько лет их пересматривают. Как отличить такой совет от случайного, разбирает первая глава.

И читают они во многом одни и те же работы. Британский научный комитет по питанию, когда готовил в 2018 году доклад о кормлении детей первого года, опирался в том числе на обзор Кокрейн и на американский обзор доказательств. Отчасти поэтому выводы у трёх голосов близкие.

Спорят они в основном о деталях: о неделе-другой на старте, о годе разницы для целых орехов.

А российская поликлиника? Её голос тоже звучит почти в каждой главе. За тем, что вы услышите на приёме, обычно стоит российская программа вскармливания 2019 года, а откуда взялся её календарь, рассказывает первая глава. Поликлиника в этой книге противником не будет. Её вы услышите в любом случае, и лучше прийти на приём, уже зная её доводы.

Правила и выбор

Если разложить советы книги по стопкам, стопок выйдет три. А когда голоса расходятся, стопку выбирает сам предмет спора: безопасность, выбор семьи или лекарства.

Правила и выбор

Стопка 1 из 3 · справа — номер главы

Правила	гл.
Здесь вариантов нет	
Около 6 мес., когда готов; не раньше 4	2
Сидит прямо, пристёгнут, взрослый рядом	5
Твёрдое — тереть или варить, мелкое круглое — резать; без целых орехов до 5 лет	4 атлас
Мёд до года — никакой	8
Соль и сахар не добавляем	8
Сок до года не нужен; молоко напитком — с года	8
Аллергены — по одному, потом регулярно	6
Что-то с железом — в каждом приёме	7
Комочки — не позже 8–10 мес.	9
Кашляет — смотрим, затих — действуем	4
Остальные запреты — на одной странице	8

Рис. 0.1. Правила и выбор: правила без вариантов

Правила и выбор

Стопки 2 и 3 · справа — номер главы

Выбор	гл.
Здесь правильных путей несколько	
Пюре, кусочки или то и другое	3
Что первым: кабачок, брокколи, авокадо или каша с железом	5
В каком порядке вводить остальное	5
Сколько дней на новый продукт (кроме аллергенов)	5

Решает врач	гл.
Капли железа и витамин D	7
Когда начинать недоношенному	2
Первые аллергены при тяжёлой экземе или прошлой реакции на еду	6

Сколько съесть — решает ребёнок	5
--	----------

Рис. 0.2. Правила и выбор: выбор семьи и решения врача

Правила. Здесь вариантов нет

Начинаем около шести месяцев, когда ребёнок готов, и не раньше четырёх.

Ребёнок за едой сидит прямо и пристёгнут, взрослый рядом и смотрит на него.

Твёрдое натираем или варим до мягкости, мелкое круглое режем. Целых орехов до пяти лет не даём.

Мёд до года — никакой.

Соль и сахар в еду ребёнка не добавляем.

Сок до года не нужен. Коровье молоко напитком — с года, а в еде можно и раньше.

Аллергены не откладываем: вводим по одному, а потом даём регулярно.

Что-то с железом — в каждом приёме, как только прикорм стал едой.

От гладкого переходим к комочкам, самое позднее к 8–10 месяцам.

Подавился и громко кашляет — не мешаем и смотрим. Кашель стал тихим, ребёнок хрипит или не может вдохнуть — действуем сразу.

Остальные запреты собраны на одной странице в восьмой главе.

Если голоса расходятся в вопросе безопасности, книга берёт самый осторожный вариант. Американские педиатры не советуют давать целые орехи до четырёх лет, а кому-то и дольше. Британцы — до пяти. В книге — до пяти.

Стопка правил короткая, и дальше в книге я так её и зову: короткий список.

Выбор. Здесь правильных путей несколько

Пюре с ложки, кусочки в руку или то и другое.

Что дать первым: кабачок, брокколи, авокадо или безглютеновую кашу с железом.

В каком порядке вводить остальное.

Сколько дней давать новый продукт, прежде чем попробовать следующий, если это не аллерген.

Где спор безопасности не касается, я показываю варианты, а выбираете вы.

А где же «неделя на каждый продукт», которую многие слышали как «нельзя»? Здесь, в стопке выбора. У британцев общего правила ждать нет, а американцы советуют подождать несколько дней. Аллергены — другое дело: они в коротком списке.

Решает врач

Капли железа и витамин D.

Когда начинать прикорм недоношенному ребёнку.

Первые аллергены, если у ребёнка тяжёлая стойкая экзема или уже была быстрая реакция на еду.

О лекарствах и дозах я рассказываю, но ничего не назначаю. Сколько давать витамина D, у американцев и в российских рекомендациях написано по-разному. Разницу я покажу. Дозу назначит педиатр.

Есть и ещё одна стопка, совсем маленькая. Сколько съесть, решает ребёнок. Не вы, не бабушка и не таблица.

Короткий список держит всё остальное. Пока правила на месте, в остальном можно пробовать, передумывать и делать по-своему.

Как устроена книга

К первой ложке у вас будет план на две недели, карточка первой помощи и страница «нельзя до года», которую удобно сфотографировать или переписать на листок. А для бабушки и педиатра найдутся готовые фразы, чтобы договориться без ссоры.

Главы идут в том порядке, в каком всё случается дома.

«Кому верить» — откуда берутся противоречия и как за минуту проверить любой совет.

«Пора?» — признаки готовности и что делать, если торопят или кажется, что уже опоздали.

«Пюре, кусочки или всё сразу» — три пути и три вещи, без которых не обходится ни один.

«Кашель и тишина» — чем рвотный рефлекс отличается от удушья и что делать руками.

«Первые две недели» — стульчик, ложка, план по дням и первая тарелка.

«Аллергены» — как вводить яйцо, арахис и остальное и как выглядит реакция.

«Железо и полная тарелка» — почему гречка не главный источник железа и как собрать обед, который кормит.

«Что пить и чего нельзя» — вода, молоко, соль, сахар, мёд и все запреты на одной странице.

«7–9 месяцев» — от гладкого к комочкам и кусочкам, от кулака к двум пальцам.

«9–12 месяцев» — как ребёнок переходит на еду из общей кастрюли.

«Когда всё пошло не по плану» — отказы, запор, болезнь, вес: что нормально, а с чем к врачу.

«Педиатр, бабушка, няня» — как говорить, чтобы не воевать.

После глав начинается рабочая часть. Атлас «Безопасная тарелка» — это около шестидесяти привычных продуктов, от кабачка до гречки, и для каждого написано, с какого возраста его дают и как подают в 6, 9 и 12 месяцев. В приложениях — план первых двенадцати недель, трекер продуктов и аллергенов, карточка первой помощи и список «нельзя до года». К ним возвращаются весь год, а копию списка удобно отдать бабушке и няне.

Читать можно подряд. А можно открыть на своём месте. Несколько готовых маршрутов:

Вы ещё ждёте ребёнка, или ему три-четыре месяца. Читайте по порядку, без спешки: к первой ложке вы подойдёте с планом.

Ребёнку около пяти месяцев, и вас торопят. Вторая глава о готовности, двенадцатая о разговорах с родными.

Вы уже начали, и что-то идёт не так. Одиннадцатая глава, а ещё врезки «Если у вас уже так»: они есть в большинстве глав.

Ребёнку восемь месяцев, а книга попала к вам только сейчас. Начните с девятой главы, а если яйцо и арахис ещё не вводили, то и с шестой. К первым главам вернётесь, когда выдастся свободный вечер. (То есть, возможно, через год.)

Из этой свободы есть одно исключение. Четвёртую главу прочитайте до первой ложки. Целиком, вместе с карточкой первой помощи. А если можете, пройдите ещё и курс первой помощи: американские педиатры советуют его родителям. Лучше вживую, на манекене.

Внутри глав вы встретите несколько повторяющихся вещей. Правило главы стоит отдельной строкой — его легко найти глазами. Во врезках «Что скажут в поликлинике» — российская программа и то, почему врач может сказать иначе. Врезки «Если у вас уже так» — для тех, кто уже сделал по-другому и теперь переживает. «Чего делать нельзя» — короткие запреты без смягчений.

В таблицах о здоровье каждая строка помечена уровнем срочности, от спокойного «Нормально» или «Наблюдайте» до «Действуйте» и «Звоните 112 или 103». Уровень всегда назван словом, так что цвет запоминать не нужно.

Чего эта книга не умеет

Она не видит вашего ребёнка.

Врач видит. Он слушает, взвешивает, знает, каким ребёнок родился и чем болел. Книга знает только детей из исследований, а они всегда немного средние. Ваш — конкретный.

Поэтому книга не заменяет педиатра. И ещё одно, без оговорок: если ребёнку плохо прямо сейчас, закройте книгу и звоните 112 или 103.

А если врач говорит одно, а книга другое? Не выбирайте молча. Спросите, на что он опирается. Расскажите, что прочитали сами. Ответ подскажет, в какую стопку этот совет положить.

Кабачок тем временем всё ещё лежит в холодильнике. Ему не к спеху. Советов меньше не станет. Зато теперь у каждого из них будет своя стопка.

Глава 1. Кому верить: ВОЗ, педиатр, бабушка и школа из соцсетей

Пять голосов и одна ложка

«Пора бы уже кашку. Смотри, как он на ложку глядит».

«Только в шесть месяцев. Ни днём раньше».

«Желток с семи, рыба с восьми. Вот таблица, повесьте на холодильник».

«Никаких пюре. Пюре портит прикус».

«Дайте ему сока, там же витамины».

Голоса условные, но узнать их нетрудно: бабушка, мама из чата, поликлиника, школа прикорма из соцсетей и снова бабушка. Каждый уверен в своей правоте. Каждый желает добра. И все говорят разное.

Мой собственный хор начался с родных. Они торопили с прикормом и ссылались на Советский Союз: там было принято начинать раньше нынешних шести месяцев, и ни о каких признаках готовности никто не спрашивал.

Дословно я их слов не запомнила, но смысл был такой. Примерно с четырёх месяцев мне напоминали, что раньше в этом возрасте уже давали водичку с соком или яблочко попробовать. И начинали, конечно, раньше и с фруктов.

Я немного сопротивлялась. Оттягивала. Спорить с «так было принято» трудно, ведь у этой фразы за спиной целое поколение выросших детей.

Такой хор звучит не только у нас. Помните британский опрос 2022 года из введения? Его заказывало правительство, а опросили тысячу родителей детей от 3 до 18 месяцев. Почти две трети, 64 %, получали противоречивые советы о том, когда начинать прикорм. Больше четверти мам первенцев назвали главным влиянием на своё решение собственную маму.

Бабушка, выходит, и в Британии одна из главных советчиц: сильнее влияют только партнёры. Ничего странного. Она рядом, и опыт у неё есть: одного ребёнка она уже вырастила, и этот ребёнок — вы (или ваш партнёр).

Так кому верить?

Ответ скучнее, чем хотелось бы. О том, когда начинать, главные организации здравоохранения почти не спорят: разница у них в несколько недель. А большие расхождения, из-за которых вы стоите над кабачком и не знаете, с какой стороны к нему подходить, приходят из старых схем и местных традиций.

«Так шесть месяцев или четыре?»

Бывает так. Ребёнок наконец уснул, вы открываете телефон, и через десять минут перед вами две вкладки. В одной написано «в шесть месяцев», в другой — «около шести, но не раньше четырёх». Обе от серьёзных организаций. И какая из них права?

Три голоса этой книги вы уже знаете по введению: ВОЗ, британцы и американцы. (Голосов в мире, конечно, больше. Но если выслушать всех, книгу вы дочитаете, когда ребёнок пойдёт в школу.)

ВОЗ советует начинать прикорм в шесть месяцев, то есть в 180 дней, и продолжать грудное вскармливание. NHS говорит «около 6 месяцев», когда у ребёнка одновременно появились три признака готовности. В США CDC и американские педиатры тоже называют примерно шесть месяцев, но допускают, что отдельный ребёнок созреет раньше. Только не раньше четырёх.

Спор о неделях

Когда начинать прикорм, в месяцах

ВОЗ

в 6 мес. (180 дней)



NHS

около 6, когда три признака сразу



CDC и ААР

около 6, не раньше 4



Для сравнения: российская программа

4–6, «предпочтительно» 5



Весь спор — несколько недель.

Рис. 1.1. Спор о неделях

Получается, весь спор о сроках сводится к «ровно шесть» против «от четырёх до шести, смотря по ребёнку». Несколько недель.

Откуда взялась эта разница? Отчасти организации отвечали на разные вопросы. ВОЗ в 2001 году решала, сколько времени лучше кормить только грудью, без смеси и другой еды.

Та рекомендация не рассматривала, когда давать твёрдую еду детям на смеси. К тому же ВОЗ пишет правила для всего мира, в том числе для стран, где смесь недоступна.

Да и точных данных мало. Исследований, где детей случайно распределяли бы на разные сроки начала прикорма, к 2017 году вышло всего три. Ставить такие опыты на здоровых младенцах трудно, а иногда и неэтично. Поэтому советы о точном возрасте держатся в основном на наблюдениях.

А в наблюдениях есть ловушка, о которой предупреждает британский научный комитет по питанию: детей покрупнее и тех, кто кажется голоднее, начинают докармливать раньше. Если потом ранний прикорм окажется «связан» с лишним весом, поди разбери, где причина, а где следствие.

Даже под самой строгой цифрой — 180 днями в рекомендациях ВОЗ 2023 года — стоит пометка: советуют уверенно, а доказательства у совета слабые. Меня такая пометка скорее успокаивает. (Железной уверенности вокруг молодых родителей и так хватает.)

А в 2001 году эксперты ВОЗ написали фразу, которую я бы подчеркнула дважды. Их рекомендация относится к населению в целом, а матерей, которые не могут или не хотят ей следовать, нужно поддерживать. Это и про тех, кто кормит смесью.

Не стыдить. Поддерживать.

Теперь о том, в чём голоса сходятся. Этот список длиннее спора.

Начинать около шести месяцев и не раньше четырёх.

Сок ребёнку до года не нужен, а ВОЗ просит хотя бы ограничивать сок.

Строгого порядка продуктов нет, а аллергенные продукты не откладывают: так пишут и британцы, и американцы.

Пюре, кусочки или смешанный путь — выбор семьи.

По срокам старта правило книги такое: около шести месяцев, по признакам готовности и не раньше четырёх. В эту рамку укладываются все три голоса, а подробно о ней — в главе 2. Для остальных расхождений действует правило из введения: где безопасность — самый осторожный вариант, где выбор семьи — варианты, где лекарства и дозы — решает врач.

«Дайте ему сока, там витамины»

Представим: бабушка приходит в гости с бутылочкой яблочного сока. Ребёнку пять месяцев. Вы говорите, что сок до года не нужен. Бабушка смотрит на вас с искренним недоумением. Как это не нужен? Там же витамины!

С её стороны всё логично. Её так учили, и учили по документам. В Нижнем Новгороде изучали, чем и когда начинали кормить малышей (диссертацию защитили в 2002 году, а в 2008-м её цифры пересказали в журнале «Педиатрия»). Первым прикормом там были соки, в среднем в два с половиной месяца. Авторы пересказа сделали важную пометку: так и было положено по тогдашним российским рекомендациям.

И ранний прикорм — не наше изобретение. Среди британских детей, рождённых в 1975 году, твёрдую еду до трёх месяцев получали 85 %. Почти все.

С арахисом совет и вовсе развернулся в обратную сторону. В 2000 году американские педиатры советовали для детей с высоким риском аллергии откладывать арахис до трёх лет. А в 2015-м исследование LEAP показало, что регулярный арахис с 4–11 месяцев снижает у таких детей риск аллергии на него. Как вводить аллергены сегодня, расскажу в главе 6.

Как менялись советы

Когда начинать

- **1970-е** · Британия: твёрдую еду часто дают в первые недели
- **1974** · Британия: не раньше 4 мес.
- **1975 → 1980** · прикорм до 3 мес. получали 85 % → 55 % британских детей
- **Конец 1990-х** · Нижний Новгород: первым был сок, в среднем в 2,5 мес. — так допускали тогдашние рекомендации
- **2003** · Британия: около 6 мес.
- **Сегодня** · около 6 мес., по признакам, не раньше 4

Аллергены

- **1994** · Британия: аллергены не раньше 6 мес.
- **2000** · США: детям группы риска арахис — не раньше 3 лет
- **2008** · США: откладывание не защищает
- **2015** · LEAP: регулярный арахис с 4–11 мес. снижает аллергию у детей группы риска
- **Сегодня** · аллергены с начала прикорма,

Рис. 1.2. Как менялись советы

Так что бабушка с соком ничего не нарушает. Она держится правил, по которым кормила сама, а правила с тех пор менялись, и не один раз. Переспорить её брошюрой не выйдет: брошюра ребёнка не вырастила, а бабушка вырастила.

Спорить тут незачем, а ответить можно, например, так:

Своей маме, мягко: «Мам, тебе тогда так советовали, и ты всё делала по правилам. Сейчас правила другие. Хочешь, покажу, что поменялось?»

Свекрови или теще, покороче: «Спасибо за заботу. Сок до года мы не даём, так сейчас советуют врачи. Давайте лучше выпьем его сами».

Больше готовых фраз будет в главе 12.

«Желток с семи, рыба с восьми»

Допустим, на приёме вам дают таблицу. Кабачок, потом каша, потом мясо, желток в семь, рыба в восемь, кефир тоже в восемь. Каждый продукт — неделю. Я понимаю, почему такую таблицу хочется сразу повесить на холодильник: кто-то всё решил за вас, осталось только вычёркивать клеточки.

За таблицей стоит документ. Это «Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации», её часто называют Нацпрограммой. Впервые программу утвердили на съезде педиатров в 2009 году, действующую редакцию 2019 года утвердил Союз педиатров России. По статусу это методические рекомендации для врачей. Главное из неё собрано во врезке в конце раздела.

Почему программа предпочитает старт в пять месяцев? Она объясняет это железом: по мнению российских учёных, одно грудное молоко до шести месяцев не всегда даёт ребёнку достаточно железа и других микроэлементов. Довод не выдуманный. ВОЗ ещё в 2001 году признала, что кормление только грудью до шести месяцев у части детей может привести к дефициту железа.

Факты одни и те же, а выводы разные.

Российская программа отвечает на риск ранним стартом, ВОЗ и британцы — прикормом с железом около шести месяцев. Книга держится второго ответа. Но понять первый нетрудно: это другая оценка того же риска.

А у «желтка с семи» и «рыбы с восьми» такого довода нет. Европейские детские гастроэнтерологи (ESPGHAN) пишут прямо: данных о том, когда лучше вводить отдельные продукты, в целом нет, поэтому рекомендации в разных странах разные и отражают местную культуру и то, какая еда доступна.

В России это тоже понимали. В 2008 году, перед созданием программы, в журнале «Педиатрия» вышли итоги дискуссии врачей о вскармливании. И. Я. Конь писал там, что в научной литературе нет доказательных данных о серьёзных преимуществах той или иной последовательности введения прикорма. Будущие авторы программы в том же году пошли дальше: «К сожалению, принятые много лет назад сроки и последовательность введения тех или иных блюд прикорма многими врачами и организаторами здравоохранения воспринимаются как неукоснительные правила». И предлагали подбирать рекомендации под конкретного ребёнка.

А вот российского правила «ничего нового рядом с прививкой» у ВОЗ, NHS и американцев нет.

Только старые рамки держатся крепко. В семи российских городах в 2019–2020 годах прикорм обычно начинали в пять месяцев, а «поздним» авторы исследования назвали старт в шесть месяцев и позже — так начинали 41 % детей. Поэтому два врача в одном городе вполне могут сказать вам разное. Я бы в такой ситуации просто спросила каждого, на какой документ он опирается.

Что скажут в поликлинике. Скорее всего, вы услышите то, что записано в российской программе 2019 года:

Прикорм — в 4–6 месяцев, здоровому ребёнку «предпочтительно» в 5. Начало после 6 месяцев, по тексту программы, грозит дефицитом железа и цинка и задержкой навыка жевать.

Прикорм дают с ложечки.

Желток — с 7 месяцев, а рыба, фруктовый сок, кефир и творог — с 8.

Каждый новый продукт доводят до полной порции за 5–7 дней, а за 3–5 дней до прививки и после неё новое не вводят.

Врач тут ничего не выдумывает: это методические рекомендации. На сайте Союза педиатров для родителей тон уже мягче: «Первый продукт прикорма может быть любым», а от

фруктовых соков, цельного коровьего и козьего молока «стоит отказаться». Это близко к тому, что советуют ВОЗ, NHS и американцы. Как спокойно разговаривать с врачом — в главе 12.

«А в блоге сказали...»

Школа прикорма из соцсетей обычно говорит увереннее всех. Ярко, с картинками, с готовым меню. Иногда против всех остальных: против поликлиники, против бабушки, против пюре.

Сколько ошибок в постах о прикорме, сказать не могу: исследований, которые бы это посчитали, найти не удалось. Зато есть исследование о том, что происходит с методом, пришедшим из соцсетей.

В Чили опросили 261 маму, и все они кормили детей по системе самоприкорма. О методе 82 % узнали из соцсетей, от медиков — 19 %. Всем четырём изученным правилам метода следовали только 19 %, а почти треть солила ребёнку еду. Опрос небольшой, в одной стране, и прямой связи «соцсети — ошибки» он не доказывает. Но мне кажется, что метод доезжает до кухни в урезанном виде.

В популярных гайдах о прикорме встречаются и советы, которые прямо расходятся с правилами безопасности. Кормить несидящего ребёнка, когда он лежит на животе. Дать беззубому целое сырое яблоко, пусть грызёт дёснами. Пообещать, что при правильной подаче риск подавиться — ноль.

Здесь вариантов нет.

Ребёнок ест сидя прямо, взрослый рядом.

Твёрдые сырые овощи и яблоко трут или варят, целые орехи не дают.

Нулевого риска нет. В исследованиях хотя бы раз давились от четверти до трети детей. На кусочках — не чаще, чем с ложки, но семьи с кусочками в этих исследованиях заранее учились безопасной подаче еды.

Что делать руками, если ребёнок подавился, покажет глава 4.

При этом интернет не враг. В британском онлайн-опросе мамы, которые опирались на интернет, чаще начинали прикорм в рекомендованный срок, а не раньше. Эта книга тоже во многом собрана из интернета: со страниц ВОЗ, NHS, американских педиатров. Канал ничего не решает. Решает, кто за ним стоит и на что опирается.

«Буду слушать всех» и «никого не слушаю»

Можно попробовать угодить сразу всем. Начать в пять месяцев, как в поликлинике, и одновременно дождаться ровно 180 дней, как у ВОЗ. Кормить только с ложечки, как в таблице, и только кусочками, как в блоге. Держать кабачок неделю, потом брокколи неделю, потом тыкву неделю. Тайком от всех наливать ребёнку бабушкин сок, чтобы бабушка не обиделась. К году вы будете знать наизусть все противоречия российской и мировой педиатрии, а ребёнок так и не поймёт, почему у взрослых за столом такие лица...

Так никто не живёт, и не нужно.

Другая крайность тише и опаснее. «Никого не слушаю, сделаю как чувствую». Звучит свободно. Но в прикорме есть вещи, которые чувство не подскажет. Например, мёд: до года его нельзя совсем, даже в еде, потому что он может вызвать младенческий ботулизм. На глаз такого не узнаешь.

Середина простая. Твёрдых правил мало, и их держим без обсуждений. Всё остальное выбираем сами. А чтобы понять, что из услышанного правило, а что чья-то привычка, нужен фильтр.

«А кто это сказал?»

Любой совет о прикорме можно проверить за минуту.

Вопросов четыре. Первые три взяты из чек-листа Национальной медицинской библиотеки США и из правил, по которым исследователи доказательной медицины предлагают оценивать медицинские утверждения. Четвёртый — правило этой книги.

Фильтр совета

Четыре вопроса к любому совету

1. Кто сказал?

Есть ли порядок проверки?

Есть ли что продать?



2. Когда?

Сколько лет совету?



3. На чём основано?

Исследования или «у нас все так делали», «моему помогло»?



4. Про безопасность или про выбор?



Безопасность
самый
осторожный



Выбор
решаете вы

Рис. 1.3. Фильтр совета

1. Кто сказал? Организация, у которой есть порядок проверки, или один человек? Каждое руководство ВОЗ проходит через специальный комитет, а доказательства оценивают по единой системе. Документы американских педиатров читают десятки рецензентов. И ещё: есть ли у советчика что продать? Курс, марафон, баночку пюре. Американская медицинская библиотека советует смотреть, на чьи деньги живёт сайт и помечена ли реклама.

2. Когда? У совета есть возраст. Британцы внизу страницы пишут, когда её проверяли и когда проверят снова. Документы американских педиатров пересматривают раз в пять лет: подтверждают, обновляют или отзывают. Российская программа — 2019 года. А совету бабушки ровно столько лет, сколько её собственному ребёнку.

3. На чём основано? На исследованиях и обзорах или на «у нас все так делали» и «моему помогло»? Личный опыт — ненадёжная основа, чтобы судить, работает ли что-то. Мнение авторитета само по себе — тоже. И помните ловушку с крупными детьми: «связано» не значит «вызывает». «Соседка начала в три месяца, и всё хорошо» — одна история, а не проверка.

4. Это про безопасность или про выбор? Если совет касается того, может ли ребёнок подавиться, отравиться или получить тяжёлую реакцию, берите самый осторожный вариант из услышанного. Если речь о том, пюре или кусочки, кабачок или брокколи первым, выбирайте сами. Правильных путей несколько.

Проверим на двух голосах из начала главы.

«Желток с семи». Кто сказал? Российская программа для врачей. Когда? В 2019 году. На чём основано? На традиции: доказательств под этим сроком нет. Безопасность или выбор? Яйцо — аллерген, и осторожность здесь выглядит не так, как кажется. Британцы разрешают яйцо с начала прикорма, по одному новому аллергену и маленькими порциями. Американские педиатры пишут, что откладывание не защищает. Осторожно здесь значит «по одному и внимательно», а не «позже».

«Пюре портит прикус». Кто сказал? Школа прикорма из соцсетей, четвёртый голос нашего хора. Когда? Дату поста видно сразу, с датой исследования сложнее. На чём основано? Исследований, где пюре на старте прикорма портило бы прикус, найти не удалось. Зерно правды в совете есть: сидеть на одних пюре слишком долго не стоит — комочки ребёнку нужны самое позднее к 8–10 месяцам. Безопасность или выбор? Выбор. У британцев так и написано: правильного или неправильного способа нет. Пюре, кусочки или то и другое — разберём в главе 3.

Фильтр работает в обе стороны. Он одинаково касается бабушкиного «я так кормила, и ничего», блогера с миллионом подписчиков, врача, который говорит «так положено». И меня. Поэтому у каждого важного совета в этой книге есть источник, а там, где мой опыт, я так и пишу: это мой опыт, не правило.

Громкий совет проверяйте так же, как тихий. Прежде чем слушаться, спросите: кто сказал, когда, на чём основано и про безопасность это или про выбор.

Чем кончилась история с моими родными? Решили в итоге не они и не я. Дочка оказалась готова примерно в пять с половиной месяцев. Тогда мы и начали.

Как понять, что готов ваш ребёнок, — в следующей главе.

Глава 2. Пора? Признаки готовности и вопрос «а не поздно ли»

«Он же не наедается»

Три часа ночи. Ребёнку, допустим, пять месяцев, и он проснулся второй раз за ночь (ещё месяц назад хватало одного). Поел, повозился, засунул в рот кулак и жуёт его так сосредоточенно, будто это последний бутерброд в доме.

А в голове у взрослого уже всё решено. Не наедается. Молока ему мало. Надо давать кашу. Начнём кашу — будет спать до утра. Будет спать он — буду спать я. Выплюсь, отдохну, начну наконец разбирать фотографии с выписки.

В NHS на это ответили бы спокойно. Жевать кулак, просить молока чаще и просыпаться ночью чаще обычного — нормальное поведение младенца. Ни одно из трёх само по себе не значит, что пора прикармливать.

Днём к ночным подсказкам добавляются дневные. «Смотри, как он на твою тарелку смотрит». «Зуб лезет, значит, пора». «Такой богатырь, разве ему молока хватит?»

Обижаться на эти голоса не за что. Ещё одно-два поколения назад прикорм начинали гораздо раньше, и у старших в памяти осталась именно та норма. Только спорить с чужим «пора» одним упрямством трудно. Нужно знать, на что смотреть вместо даты и вместо советов.

Признаки готовности есть. Их немного, и проверяются они глазами, за обычным столом.

«Около шести» — это сколько?

В первой главе я назвала правило книги: около шести месяцев, по признакам готовности и не раньше четырёх. Слово «около» здесь не для красоты.

Даже у ВОЗ формулировок две. В рекомендациях 2023 года написано строго: в 6 месяцев, то есть в 180 дней. А на странице для широкой публики мягче: примерно к шести месяцам ребёнку начинает не хватать энергии и питательных веществ из одного грудного молока, и примерно тогда же он готов к другой еде. Организация одна, а предлогов два: «в» и «около».

Британский научный комитет по питанию говорит ещё человечнее. Большинству детей не стоит начинать твёрдую еду раньше, чем примерно в шесть месяцев, и только когда они готовы по развитию. Большинству, то есть не всем. А у американцев на странице CDC о начале прикорма стоит совсем короткая фраза: все дети разные. (Я бы повесила её над детским стульчиком.)

Европейские детские гастроэнтерологи для точности считают в неделях. Не раньше 17 недель и не позже 26, то есть от начала пятого месяца жизни до начала седьмого.

Посчитаю на своём примере. Дочка, как я уже рассказывала, была готова примерно в пять с половиной месяцев. Рано или в самый раз? Пять с половиной месяцев — это около 24 недель, позже семнадцати и раньше двадцати шести. До строгих ста восьмидесяти дней ВОЗ мы не дотянули примерно пару недель. А в британское и американское «около шести» попали.

Насколько дети разные, хорошо видно на одном навыке. В большом исследовании ВОЗ в пяти странах почти все здоровые дети начинали сидеть без поддержки где-то между 3,8 и 9,2 месяца. Разброс почти в полгода, и речь только о здоровых детях.

Двое шестимесечных в одной песочнице могут уметь совсем разное. И оба в норме.

Три признака — и все вместе

У британцев признаков три, и появиться они должны одновременно:

Ребёнок сидит, не заваливаясь, и ровно держит голову.

Глаза, руки и рот работают вместе: ребёнок видит еду, берёт её и сам отправляет в рот.

Он глотает еду, а не выталкивает её обратно.

На странице NHS для родителей сказано, что вместе эти признаки появляются примерно с шести месяцев. По отдельности навыки приходят раньше. Европейское агентство по безопасности пищевых продуктов (EFSA) пишет, что первые умения, нужные для пюре, бывают заметны уже в три-четыре месяца. Так что один признак ничего не решает, ждём все три.

Американцы дробят те же навыки на семь пунктов и добавляют ещё один: ребёнок открывает рот навстречу еде. Знак хороший, но четвёртым обязательным условием в этой книге он не стал.

Три признака — вместе

Готов к прикорму, когда есть все три



1

Сидит, не заваливаясь,
и держит голову



2

Видит — берёт —
в рот



3

Глощает,
а не выталкивает

Все три сразу

По отдельности — бывает и в 3–4 мес.,
вместе — около шести

Рис. 2.1. Три признака — вместе

Больше всего споров вокруг сидения. ВОЗ в 2023 году назвала умение сидеть без поддержки важной частью готовности. А по вехам развития CDC к шести месяцам большинство детей сидят, опираясь на руки, и только к девяти в списке появляется «сидит без поддержки». Одиннадцать педиатрических и аллергологических обществ ответили ВОЗ, что сидеть без опоры нужно для еды руками, а для пюре — нет.

В книге этот признак звучит так: ребёнок устойчиво сидит в стульчике, держит голову и спину и не сползает набок. Сидеть на ковре совсем без опоры для старта не обязательно. Если вы с первого дня собираетесь давать кусочки в руки, уверенное сидение важнее: навыки для еды руками чаще появляются в пять-семь месяцев. О путях прикорма подробно поговорим в главе 3.

С третьим признаком сложнее всего. Как понять, глотает ли ребёнок, который ещё ничего не ел? Только предложив ему еду. Американские педиатры объясняют, что, если пюре с ложки вытекает обратно на подбородок, ребёнок, возможно, ещё не умеет переводить еду к горлу. Это нормально. Можно развести пюре пожиже или подождать неделю-другую и попробовать снова.

Каша на подбородке значит «пока нет». Не «никогда».

Вот как это выглядит дома, без экзамена. Присматриваться есть смысл примерно с пяти месяцев, ориентир — около шести. Раньше четырёх месяцев такую проверку не устраивайте, ведь на третьем шаге ребёнок уже получает еду.

Посадите ребёнка в стульчик и подождите пару минут. Сидит ровно и держит голову или сползает и заваливается набок?

Положите перед ребёнком что-нибудь, что можно схватить, хотя бы его собственную ложку. Тянется, берёт, несёт в рот?

Если первые два признака на месте, предложите немного мягкой еды на кончике ложки. Глотает или всё возвращается на подбородок?

Застряли на третьем шаге — вернитесь к нему через неделю-другую.

Вся проверка — это ребёнок, стульчик, пара ложек мягкой еды и ваши глаза. Ну и полотенце. Полотенце в прикорме нужно всегда.

«Такой богатырь, разве ему молока хватит?»

Британцы отвечают на этот вопрос отдельно, в брошюре для родителей. Если ребёнок родился весом 4,5 килограмма, нужна ли ему твёрдая еда раньше? Нет. Пищеварение и почки у крупного ребёнка созревают с той же скоростью, что и у маленького. Голод в пять месяцев там тоже объясняют просто. Часто это скачок роста: хватает дополнительного молока или смеси, и проходит он быстро.

В тот же ряд сигналов, которые принимают за готовность, британцы ставят первый зуб, пристальный интерес к вашей тарелке и замедление прибавки веса. Весь список собран в чек-листе в конце главы.

Американские педиатры смотрят чуть иначе. Интерес к еде у них входит в признаки готовности: ребёнок следит, как вы едите, и тянется к вашей тарелке. Есть там и вес. Малыш удвоил вес, с которым родился, и весит примерно 5,9 кг или больше.

Здесь голоса расходятся, и книга берёт более осторожную, британскую сторону. Интерес к тарелке и хороший вес сами по себе ещё не признаки. Пришли вместе с тремя главными — прекрасно. Пришли вместо них — пока рано.

У нас вышло как раз «вместе».

Дочка жадно смотрела на еду и тянула руки к моей ложке. А если я брала в руку фрукт, было видно, как ей хочется попробовать. Но к тому времени она уже полноценно сидела, тащила еду в рот и почти не выталкивала её языком. Сошлись все три признака, а интерес шёл вдобавок.

А сон? Хочется сказать «прикорм на сон не влияет», но это будет неправдой. Британская брошюра пишет, что твёрдая еда мало меняет и то, сколько ребёнок спит, и то, как часто он просыпается. Но в британском исследовании ЕАТ (1303 ребёнка) одной группе начинали прикорм уже с трёх месяцев. В шесть месяцев эти дети спали ночью в среднем на 16,6 минуты дольше и просыпались чуть реже: 1,74 раза за ночь против 2,01. Сон записывали со слов родителей, а сам эффект небольшой.

Шестнадцать минут.

Ради них начинать в три месяца, до всякой готовности, я бы не стала. (Хотя цену шестнадцати минут ночного сна знает любой родитель пятимесячного.)

Есть ещё совет старших про кашу в бутылочке на ночь. В исследовании 1989 года на 106 детях рисовая каша в бутылочке перед сном не помогла им спать ночь без пробуждений. А американские педиатры предупреждают, что так ребёнок может подавиться.

Кашу в бутылочку не наливайте.

«А если начать раньше?»

«Вам уже почти пять, пора начинать». Так вполне может сказать педиатр, и он не выдумывает. Российская программа допускает прикорм с четырёх до шести месяцев. А вы читаете «около шести». И стоите между врачом и книгой, как между двумя навигаторами, которые ведут к одному дому разными улицами.

Кто прав?

С нижней границей спорить некому. Ни ВОЗ, ни британцы, ни американцы, ни европейские гастроэнтерологи не советуют начинать раньше четырёх месяцев. При старте раньше трёх-четырёх месяцев выше и риск аллергии.

Между четырьмя и шестью идёт спор. В пользу ожидания есть довод. Обзор Кокрейн собрал 23 исследования. Дети, которых до шести месяцев кормили только грудью, реже болели кишечными инфекциями, чем те, кто получал другую еду уже с трёх-четырёх месяцев, а в росте не отставали. К тому же любая еда или смесь до шести месяцев вытесняет часть грудного молока.

Но в белорусском исследовании из того же обзора к шести с половиной годам разницы не нашли. Ни в росте, ни в весе, ни в кариесе, ни в умственном развитии, ни в поведении. А EFSA в 2019 году разобрало почти три сотни исследований и не нашло убедительных доказательств, что прикорм до шести месяцев сам по себе вредит здоровью или помогает ему. С оговоркой: если еда подходит ребёнку по текстуре и составу и приготовлена чисто. Исключение — дети из группы риска по железу, о них чуть ниже.

Так что «раньше шести вредно» — довод слабее, чем звучит. Сильный довод другой, и он про питание.

Запасов железа, с которыми рождается здоровый доношенный ребёнок, вместе с железом из грудного молока хватает примерно на первые полгода. А готовность по развитию ещё не значит, что ребёнку нужна другая еда.

Большинству детей раньше примерно шести месяцев прикорм по питанию не нужен, и подождать до шести, пока сойдутся признаки, безопасно.

А если все признаки сошлись раньше, в четыре с половиной? Старт в 4–6 месяцев по готовности допускают европейские гастроэнтерологи, американские педиатры и российская программа. ВОЗ и британцы предпочитают около шести. Правило книги остаётся прежним: не раньше четырёх, ориентир — около шести. Ранние признаки сами по себе ещё не повод спешить. Если педиатр всё же советует начать раньше, спросите, на что он смотрит, кроме возраста. Может быть, у вашего ребёнка есть причина, о которой вы не знаете.

Такие причины бывают. EFSA называет детей на исключительно грудном вскармливании, у которых есть риск нехватки железа: если у мамы мало железа, если пуповину пережали раньше, чем через минуту после рождения, если ребёнок родился недоношенным или маловесным к сроку или растёт особенно быстро. Таким детям более ранний прикорм с железом может пойти на пользу. Если это про вашего ребёнка, срок стоит обсудить с педиатром.

Если у вас уже так. Вы начали в четыре с половиной или в пять месяцев. Так сказал врач, или ребёнок тянулся к ложке и вроде бы глотал. Это не катастрофа. Убедительных данных о вреде такого старта у европейского агентства нет. Важнее другое. Первые продукты при любом сроке старта должны быть богаты железом, а ребёнок должен есть сидя прямо, со взрослым рядом. Дальше идите по книге с того места, где вы сейчас.

«Нам шесть с половиной. Мы опоздали?»

С другой стороны тоже давят. По российской программе, прикорм после шести месяцев грозит нехваткой железа и цинка, а в исследовании по семи городам старт в шесть месяцев и позже называли поздним. Об этом была первая глава. И «окно», которое вот-вот закроется, звучит убедительно. Кто захочет опоздать?

Британский научный комитет разобрал это окно отдельно. «Критическое окно» для принятия твёрдой еды между четырьмя и шестью месяцами не подтверждено экспериментами. Старт около шести месяцев не связан с тем, что потом ребёнок хуже принимает еду.

Окон в прикорме три, и ни одно не захлопывается в день, когда ребёнку исполняется шесть месяцев.

Железо. К шести месяцам собственные запасы железа у ребёнка заканчиваются, и потребность в железе из еды быстро растёт. Поэтому продукты с железом нужны с первых недель прикорма. Об этом глава 7.

Аллергены. Если нарочно не давать арахис и яйцо или откладывать их дольше 6–12 месяцев, риск аллергии на эти продукты может вырасти. Беспокоиться стоит о долгом откладывании, старт около шести тут ни при чём. Как вводить аллергены, расскажу в главе 6.

Комочки. В Британии наблюдали за 9360 детьми. Те, кто впервые получил комковатую еду в десять месяцев или позже, в год с небольшим реже ели семейную еду. Родители чаще называли их трудными в кормлении и разборчивыми. Европейские гастроэнтерологи советуют давать комочки самое позднее к 8–10 месяцам. Если вы начали около шести, на переход к комочкам у вас ещё два-четыре месяца. Это темы глав 3 и 9.

Из-за недели-другой после шести месяцев я бы не переживала: старт около шести ничего не портит. Но и тянуть месяцами не стоит. ВОЗ предупреждает, что рост ребёнка может замедлиться, если прикорм не начат примерно в шесть месяцев или дан неправильно. Европейские гастроэнтерологи тоже советуют не откладывать его позже шести.

Шесть месяцев уже позади, а признаков готовности всё нет? Сходите к педиатру. Спокойно, без паники. Пусть посмотрит ребёнка вместе с вами.

Обвести дату или ждать, пока сам попросит

Бывает, к старту готовятся как к запуску ракеты. В календаре обведён 180-й день. К нему куплены стульчик, восемь ложек, три нагрудника и формочки для заморозки пюре. Утром ребёнка будят пораньше, усаживают и торжественно подносят первую ложку кабачка. А ребёнок ещё заваливается набок и выталкивает всё языком. Кабачок съезжает на нагрудник.

Или наоборот: «Пусть сам попросит». Это звучит мягче, а обходится дороже. Девять месяцев, десять, а прикорма всё нет. Ребёнок вроде доволен молоком, куда спешить? Вспомните про окна. Запасы железа к этому времени давно кончились, а комочки уже запаздывают.

Примерно с пяти месяцев присматривайтесь. Когда признаки сошлись, начинайте: в пять с половиной, в шесть или в шесть с недель.

Пора — это когда готов ребёнок. Не календарь, не соседка и не бессонная ночь.

«По какому возрасту нам считать?»

Представим: малыш родился в 32 недели, на восемь недель раньше срока. По календарю ему уже шесть месяцев. А по скорректированному возрасту — около четырёх.

Скорректированный возраст — это возраст по календарю минус столько недель, на сколько ребёнок родился раньше 40 недель беременности. У недоношенного два возраста. По какому из них начинать прикорм?

Специалисты здесь не договорились.

Британская организация Bliss, которая помогает семьям недоношенных детей, советует смотреть на признаки и скорректированный возраст. Самые ранние признаки готовности могут появиться около пяти месяцев скорректированного возраста, к шести многие дети готовы. Если признаков нет к семи месяцам скорректированного возраста, нужно обратиться к специалисту.

Итальянские педиатры и неонатологи предложили ориентир по календарю, но сами признали, что доказательств для точного срока не хватает.

Российская программа советует ориентироваться прежде всего на паспортный возраст, с оговорками для детей с очень низкой массой тела.

NHS советует родителям недоношенных детей спросить о сроках у своего врача или патронажной сестры.

Признаки у недоношенных по смыслу те же. Ребёнок сидит, почти не нуждаясь в поддержке, и легко держит голову. Исследует предметы пальцами, руками и ртом. Тянется к еде или открывает рот, когда её предлагают. Начинает кусать и жевать игрушки. Bliss советует начинать, когда таких признаков три-четыре.

Хочется думать, что недоношенному точно нужно пораньше, ради железа. Тут всё не так просто. В Вене проверили это на детях, родившихся с очень низкой массой тела. Одним начинали прикорм в 10–12 недель скорректированного возраста, другим в 16–18. Ранний старт не улучшил запасы железа. А дефицит железа к году скорректированного возраста чаще встречался как раз в группе раннего прикорма.

Конкретного срока книга здесь не называет. Его вы выбираете вместе с неонатологом или педиатром, который знает вашего ребёнка. На приёме можно спросить прямо: «Мы считаем по скорректированному возрасту или по паспортному? Какие признаки готовности нам ждать?»

Чек-лист: пора?

Сфотографируйте эту страницу или перепишите на листок. Галочку ставьте, только когда пункт видно своими глазами. «Мне так сказали» галочки не даёт.

Пора, когда сошлись все три признака:

Сидит в стульчике устойчиво и ровно держит голову. Сидеть совсем без опоры не обязательно.

Видит еду, хватается её и тянет в рот.

Глотает, а не выталкивает языком на подбородок. Это видно только с первой ложки. Не вышло — попробуйте снова через неделю-другую.

И ещё два условия:

Около шести месяцев, и точно не раньше четырёх (17 недель).

Если ребёнок недоношенный, срок согласован с врачом.

Хороший знак, но не обязательный: открывает рот навстречу ложке или еде.

Само по себе — ещё не признак:

Просыпается ночью чаще, чем раньше.

Жуёт кулак, просит молока чаще.

Режется зуб.

Смотрит в вашу тарелку.

Родился крупным.

Медленнее прибавляет в весе.

К педиатру. Шесть месяцев позади, а признаков нет. Ребёнок недоношенный или в группе риска по железу.

Чек-лист: пора?

Пора, когда сошлись все три



Сидит в стульчике устойчиво, ровно держит голову



Видит еду, хватает и тянет в рот



Глотает, а не выталкивает. Видно с первой ложки

Около 6 мес., не раньше 4 (17 нед.)
Недоношенному — срок с врачом

Хороший знак, не обязательный:
открывает рот навстречу ложке

Само по себе — ещё не признак

Чаще просыпается ночью. Жуёт кулак, просит молока чаще. Режется зуб. Смотрит в вашу тарелку. Родился крупным. Медленнее прибавляет в весе

К педиатру

6 мес. позади, а признаков нет
Недоношенный или риск по железу

Рис. 2.2. Чек-лист: пора?

Что скажут в поликлинике. Возможно, вам расскажут о признаках готовности по сайту Союза педиатров России. Их там три: «пищевой интерес», умение сидеть самостоятельно или с поддержкой и угасание рефлекса выталкивания. Интерес предлагают проверять пустой ложкой: если ребёнок недоволен, что ложка пуста, «вероятно, пищевой интерес появился». Такого теста в рекомендациях ВОЗ, NHS и американцев найти не удалось, исследований о нём — тоже. Вреда от пустой ложки нет, но без трёх главных признаков она ничего не решает.

Ещё вы можете услышать про «окно толерантности»: по российской программе, прикорм в 4–6 месяцев снижает риск аллергии. Насколько рано давать аллергены, специалисты спорят. Но в одном сходятся все: начав прикорм, аллергены не откладывать. Подробно — в главе 6.

Врач опирается на свои документы. Если вы слышите «вам почти пять, пора», ответить можно спокойно: «Мы смотрим на признаки готовности и начнём, когда они будут все вместе. Если к шести месяцам их не будет, придём к вам».

Ребёнок готов. Осталось понять, что ему дать: ложку пюре или кусочек в ладонь. Об этом спорят ещё громче, чем о сроках.

Глава 3. Пюре, кусочки или всё сразу: три пути без идеологии

Кусочки, а ложку не прятали

Курс первой помощи младенцам, как я уже рассказывала, я прошла ещё до родов, когда дочка не видела ни одной ложки. (Строго говоря, она тогда вообще ничего не видела.) Поэтому кусочков я не боялась и была готова к ним сразу.

Начинали мы с кусочков. Первым было авокадо, совсем чуть-чуть. Потом я готовила на пару разные овощи, и дочка постепенно ела всё.

Против ложки я при этом не была. Пюре мы тоже ели, особенно в гостях или когда собирались выходить из дома. Так элементарно удобнее. А однажды дочка на время отказалась от всего пюреобразного — об этом в одиннадцатой главе.

Держаться одного правила, по-моему, не нужно. Дети все разные. И как у взрослых, настроение у них сегодня одно, а завтра другое.

Так получается не только у нас. Есть исследование, где семьи по жребии попадали в строгие группы: «только ложка» или «только кусочки». К семи месяцам большинство семей от своего метода отошло. И почти все ушедшие пришли к смешанному способу.

В чатах тем временем идёт война. «Пюре — прошлый век». «Какие кусочки в шесть месяцев, он же подавится». О сроках старта спорят из-за нескольких недель. О пюре и кусочках спорят так, будто на кону характер ребёнка и его будущий диплом.

Американские педиатры на своём сайте для родителей отвечают на этот спор на удивление мирно. Подход можно подстроить под свою семью. Пюре тоже бывают полезной едой, и, если вы иногда их даёте, чувствовать вину не нужно.

После чатов такой тон почти обескураживает. А где лозунги? Где «только так и никак иначе»?

«А чем они вообще отличаются?»

Путей три, и каждый можно описать в двух строчках.

С ложки. Классический путь. Начинают с пюре или размятой еды, которую взрослый даёт с ложки, а потом постепенно делают еду гуще. Так советует и российская программа: прикорм дают с ложечки.

Самоприкорм. По-английски baby-led weaning, то есть прикорм, который ведёт сам ребёнок. NHS описывает его так: с самого начала только еда руками, ребёнок ест сам, пюре с ложки ему не дают.

Смешанный путь. И ложка, и кусочки, в любой пропорции и в любом порядке. NHS говорит о нём одной будничной фразой: одни родители выбирают самоприкорм, а другие сочетают его с кормлением с ложки.

Вам может встретиться и «педагогический прикорм», когда ребёнку дают микродозы со взрослой тарелки. Откуда он взялся и есть ли о нём исследования, найти не удалось.

Самоприкорм часто подают как последнее слово науки. История у него скромнее. Имя методу и описание для родителей дала Джилл Рэпли, британская патронажная сестра. Двадцать лет она ходила по семьям с младенцами, а ещё была акушеркой и консультантом по грудному вскармливанию. Первым исследованием метода стало маленькое неопубликованное наблюдение за пятью младенцами, которым давали в руки кусочки обычной еды.

За пятью.

Имя у метода появилось в середине 2000-х, а в 2008 году Рэпли вместе с соавтором выпустила книгу для родителей, и о самоприкорме узнали широко.

Раз уж речь о Рэпли, вот миф, к которому она отношения не имеет: «самоприкорм только для грудничков». Она и её соавтор писали другое: метод возможен и при грудном вскармливании, и на смеси, и на смешанном. Связь с грудным молоком в опросах действительно есть: метод чаще выбирают семьи, которые кормят грудью. Сам метод грудного молока не требует.

Первое исследование, где семьи распределяли по группам жребием, новозеландское BLISS, набирало участников только в 2012–2014 годах. Идея обогнала науку на несколько лет. Наука догнала её позже и кое-что поправила.

«Он же подавится!»

«Шесть месяцев, а ты ему кусок даёшь».

Эту фразу, кажется, слышат все, кто выбрал кусочки. И страх понятен: ложка с пюре выглядит куда безопаснее, чем палочка кабачка в кулаке.

По словам британцев, когда ребёнок ест сам, риск подавиться не выше, чем при кормлении с ложки. За этой фразой стоят исследования со жребием. В BLISS хотя бы раз с шести до восьми месяцев подавилась треть детей, 35 %, и разницы между кусочками и ложкой не нашли. В Бразилии групп было три: ложка, кусочки и смешанный путь. Давились во всех трёх, и разница между группами оказалась статистически незначимой. Систематический обзор 2026 года пришёл к тому же выводу.

Треть детей — цифра неприятная, но она про все пути сразу, и про ложку тоже. Чем удушье отличается от рвотного рефлекса, разберём в главе 4.

Одно отличие у кусочков всё же нашлось. Рвотный рефлекс у детей на самоприкорме в шесть месяцев срабатывал чаще, а в восемь — реже, чем у детей на ложке.

Похоже, рефлекс тоже учится.

Теперь о главном «но». Во всех этих исследованиях семьи, которые кормили кусочками, заранее учились безопасно подавать еду, а в бразильском учились вообще все. Авторы обзора 2026 года называют такое обучение обязательным. Так что «на кусочках не опаснее» сказано про самоприкорм с правилами. Про кусок со взрослой тарелки, который дали по совету из ролика, эти данные ничего не говорят.

Правила короткие: часть из них давали семьям в BLISS, часть советуют британцы и американские педиатры. Держите их на любом пути:

Ребёнок сидит прямо, не откидываясь назад, и пристёгнут в стульчике.

Взрослый всё время рядом и смотрит на ребёнка.

Еда мягкая: раздавливается языком о нёбо.

Кусочек для еды руками — палочка примерно с палец взрослого. Ребёнок держит один конец и жуёт другой. Кружков-«монеток» не нарежьте.

Еда, которая во рту рассыпается крошкой, не годится.

Кусочки в рот ребёнку не кладите: он берёт их сам.

Сырую морковь, яблоко и другие твёрдые овощи и фрукты — только тёртыми или сваренными до мягкости. Целых орехов не давайте.

И ещё одна отрезвляющая цифра. В BLISS семьи с кусочками учились правилам. И всё равно еду с риском удушья в семь месяцев получали 52 % детей, а в год — 94 %, причём в обеих группах. Выучить правила мало. Их приходится вспоминать каждый вечер, когда режешь ужин. Поэтому в конце книги есть атлас: как подавать каждый продукт в 6, 9 и 12 месяцев.

Если бабушка всё равно волнуется, ей можно ответить так: «Мы режем мягкую еду палочками с палец, сидим прямо, и я всё время рядом. По исследованиям, на кусочках давятся не чаще, чем с ложки».

«А если кусочков боюсь я сама?»

«А вдруг он подавится, а я растеряюсь и ничего не смогу сделать?»

Честный вопрос. И ваш страх тоже имеет право голоса при выборе.

Бояться нормально. В итальянском опросе (статья о нём вышла в 2025 году) четыре родителя из десяти рассказали, что хотя бы раз заподозрили, что ребёнок подавился. Со способом прикорма это никак не было связано. Испуг за столом переживают многие, как бы они ни кормили.

Если вам за столом страшно, никто не обязывает вас начинать с кусочков. Ложка — полноценный путь, а не запасной.

Можно двигаться маленькими шагами. Сначала пюре с ложки. Потом, когда ребёнок уверенно сидит и тянет руки ко рту, — одна мягкая палочка рядом с тарелкой. Вы сидите рядом и смотрите. Через неделю-другую палочек станет больше, а страха, надеюсь, меньше.

Американские педиатры советуют всем родителям пройти курс первой помощи. На таких курсах учат как раз тому, что пугает больше всего: что делать руками, если ребёнок подавился.

«Зато он сам будет знать, когда наелся»

Самоприкорм обещает многое. Ребёнок сам решает, сколько съесть, и учится слушать свой голод. Меньше капризничает за столом. Реже набирает лишний вес.

Откуда это?

Из опросов. В британском опросе мамы рассказывали, что дети, начавшие прикорм с самоприкорма, лучше чувствуют сытость и реже имеют лишний вес. В новозеландском исследовании полный самоприкорм тоже был связан с большей чувствительностью к насыщению.

Только у опроса есть слабое место. Кто вообще выбирает самоприкорм? В другом британском опросе это чаще были мамы с высшим образованием, замужние, кормящие грудью. Прикорм они начинали позже и о кормлении тревожились меньше. Семьи различаются ещё до первой ложки. Как тогда понять, что сработало: метод или семья, которая его выбрала?

Для этого и нужен жребий. Когда случай назначает путь, группы похожи во всём, кроме способа кормления. Тогда разницу в итоге можно приписать методу.

В BLISS обещания проверили жребием:

Индекс массы тела в год и в два года не различался.

Чувствительность к сытости в год была одинаковой. В два года мамы оценивали детей из группы кусочков как чуть менее чувствительных к насыщению. Менее, не более.

В год детей на кусочках реже называли разборчивыми в еде, но к двум годам разница пропала.

Едой, по оценкам мам, дети на кусочках наслаждались чуть больше, и в год, и в два.

И это ещё оценки родителей, которые знали, в какой они группе. Скрыть от мамы, что её ребёнок ест кусочки, невозможно.

В бразильском исследовании пищевое поведение в год не различалось вовсе: ни разборчивость, ни чувствительность к сытости. Авторы систематического обзора 2021 года о самоприкорме и ожирении написали, что вывода сделать нельзя: одни работы показывают меньшую прибавку веса, другие — нет.

Лишнего веса самоприкорм, выходит, надёжно не убавляет. А нужный не убавит? Американские педиатры среди рисков самоприкорма называют и такой: ребёнок может недобрать калорий. Опасение понятное. Половина палочки на полу, четверть в волосах, а сколько дошло до желудка, знает только сам едок.

Здесь данные расходятся в обе стороны. В одних исследованиях дети на кусочках к году чуть легче, чем на ложке, в других разницы нет. Обзор 2024 года собрал 19 исследований и задержки роста не нашёл ни в одной группе. Если вес вас всё же тревожит, покажите ребёнка педиатру. Когда стоит волноваться о весе, разберём в главе 11.

Что в итоге? В исследованиях со жребием дети на кусочках не стали лучше чувствовать сытость. Остальные бонусы либо не нашлись, либо оказались маленькими или недолгими, как меньшая разборчивость в BLISS.

Кусочки от этого хуже не стали. С правилами подачи и с едой, богатой железом, самоприкорм по главному — удушью, железу, росту — не уступает ложке. Просто растить идеального едока он не обязан.

И тот, кто кормит с ложки, ничего волшебного у ребёнка не отнимает.

«А железо где?»

Палочка тыквы на пару. Мягкая, оранжевая, ровно с палец, удобно лежит в кулаке (и по кухне разлетается тоже удобно). Ребёнок мнёт её, сосёт, роняет и требует новую. Для первой еды руками почти идеал. Только железа в ней немного.

Американские педиатры прямо называют это риском самоприкорма. Еда, которую дети охотно едят руками, — это часто овощи и фрукты, а железа в них мало. В небольшом новозеландском исследовании дети 6–8 месяцев на самоприкорме без особых правил получали меньше железа, цинка и витамина B12, чем дети на ложке.

Авторы BLISS это предвидели и дали родителям правило. В каждом приёме пищи три вида еды руками. Первый — что-то богатое железом, например красное мясо или обогащённая железом детская каша. Второй — что-то сытное, энергоёмкое. Третий — что-то лёгкое в еде, вроде фрукта или овоща.

С этим правилом разница пропала. В год дети на кусочках получали столько же железа, сколько дети на ложке, и по анализам крови группы не различались.

Радоваться за ложку при этом рано. Тот же обзор 2024 года посмотрел и на железо. Ни в одном из 19 исследований рекомендованного количества не получали ни дети на кусочках, ни дети на ложке.

Железо — забота любого пути.

Поэтому в этой книге правило BLISS — для всех: в каждом приёме пищи что-то с железом, хоть на ложке, хоть в кулаке. Если вы выбрали кусочки, не теряйте обогащённую железом кашу. В новозеландском опросе дети на полном самоприкорме ели её гораздо реже, хотя мясо ели чаще. Где ещё искать железо и как собрать тарелку, расскажу в главе 7.

И про соль. Кусочки часто берут со взрослого стола, а взрослую еду солят. В BLISS в семь месяцев дети на самоприкорме получали натрия на 35 % больше, чем дети на ложке, хотя их родителей учили правилам. Британцы советуют детям до года меньше грамма соли в сутки. Если ребёнок ест с вами одно блюдо, откладывайте его порцию до того, как посолите. Как готовить одну кастрюлю на всех, разберём в главе 10.

«А сколько можно пюре?»

Из чатов этот спор приходит в двух видах. «Пюре портит прикус». И «пусть ест пюре, сколько хочет, жевать научится потом». Первое не подтверждается. Второе опаснее, чем звучит.

Про прикус я уже рассказывала в первой главе. Исследований, где пюре на старте прикорма портило бы прикус, найти не удалось. О речи данных почти нет. В систематическом обзоре 2025 года о том, как прикорм связан с развитием ребёнка, работ о способе прикорма и речи набралось всего две. В одной из них дети, которые больше ели сами, за столом больше лепетали, а взрослые больше с ними разговаривали. Но это наблюдения, и о том, что пюре мешает речи, они не говорят. Двух таких работ мало, чтобы делать выводы в любую сторону.

Европейские детские гастроэнтерологи напоминают ещё и о порядке, в котором созревают навыки. Брать пюре с ложки и глотать его ребёнок обычно готов в 4–6 месяцев. Справляться с комочками и есть самому — позже, во второй половине первого года. Ложка на старте не идёт против природы. Она опирается как раз на те навыки, которые у ребёнка уже есть.

Что же тогда вредно? Застрясть на пюре.

Европейские гастроэнтерологи тут строги: долго кормить пюре не стоит, комковатую еду ребёнок должен есть самое позднее к 8–10 месяцам. Британцы мягче, а сроки у них раньше. Переходить к размятой еде, комочкам и кусочкам они советуют, как только ребёнок справляется. В 7–9 месяцев у ребёнка в тарелке, по их советам, уже размятое с комочками и разная еда руками. ВОЗ пишет, что к восьми месяцам большинство детей могут есть руками.

Откуда такая настойчивость? Из наблюдений. Британских детей, родившихся в начале 1990-х (о них шла речь и во второй главе), проверили ещё и в семь лет. Почти каждый пятый из них получил комочки после девяти месяцев. Такие дети в семь лет ели меньше фруктов и овощей, причём всех десяти видов, которые считали исследователи. Трудности с едой у них тоже бывали чаще.

Это наблюдения, без жребия. Возможно, всё наоборот: ребёнку, которому с едой трудно, комочки просто дают позже. Но именно на таких данных европейские гастроэнтерологи построили свою рекомендацию, и я с ней согласна. Начать комочки вовремя несложно. А тянуть незачем.

Ориентир книги для тех, кто идёт с ложки: комочки — где-то в семь-девять месяцев, как у британцев, и не позже восьми-десяти, как настаивают европейские гастроэнтерологи. Без экзаменов и без спешки. Пюре чуть гуще. Потом размятое вилкой. Потом с мягкими комочками, а рядом мягкая палочка в руку. Отказался — предложите снова, и потом ещё раз: к новой текстуре может понадобиться десять попыток и больше. Подробно про переход от гладкого к настоящей еде — в главе 9.

Что скажут в поликлинике. Скорее всего, вам посоветуют кормить с ложечки: так записано в российской программе 2019 года. Там же сказано, что пюре заменяют мелко измельчённой едой в 9–10 месяцев. Это самый край срока, который называют европейские гастроэнтерологи. Комочки в этой книге раньше — около семи-девяти месяцев, как у британцев.

О кусочках на сайте Союза педиатров России для родителей написано спокойно. Прикорм начинают с пюре, но если ребёнок интересуется кусочками, их можно давать, соблюдая правила безопасности. Так что кусочками вы не идёте против российских педиатров. Врачу можно сказать так: «Мы даём и пюре, и мягкие кусочки, всегда сидя и при мне. Комочки начали в семь месяцев. Что бы вы посоветовали добавить?»

«Немного с ложки, немного сам — так можно?»

Можно. Выглядит это, например, так. На тарелке тушёные овощи с мясом: часть размята вилкой и ждёт ложку, рядом лежат две мягкие брокколины. Ребёнок съедает пару ложек, отбрасывает брокколину, мнёт её, роняет и снова открывает рот. Никакой схемы, никакого «сегодня у нас день кусочков».

И, судя по данным, так делают многие, в том числе те, кто называет свой путь по-другому.

В Новой Зеландии опросили 199 мам. Строгого самоприкорма, когда ребёнок в 6–7 месяцев ест в основном или полностью сам, придерживались всего 8 %. Ещё примерно каждая пятая считала, что у неё самоприкорм, но как минимум половину времени кормила с ложки. Самоприкорм на словах, смешанный путь на деле.

В самом BLISS примерно четверть детей из группы кусочков всё равно ела с ложки. А в группе ложки к году почти половина детей ела сама. Даже в эксперименте пути перемешались.

Похоже, чистые пути на деле встречаются реже, чем кажется по спорам: многие так или иначе сочетают ложку и руки, просто называют это по-разному. И классический прикорм сегодня включает еду руками: британцы и американцы советуют её всем, кто к ней готов.

Больше всего мне нравится бразильское исследование. Из исследований со жребием, которые удалось найти, только в нём смешанный путь был отдельной группой. Мамы готовили еду сразу в двух видах, пюре и кусочками, и ребёнок ел как хотел: с ложки, руками, вперемешку, без всякой схемы. Безопасной подаче учили родителей во всех трёх группах ещё до начала прикорма.

Смешанной группе держаться своего пути оказалось проще всех. В год так кормили почти восемь семей из десяти. А страх, что от смешения ребёнок «запутается» и подавится, в этих данных не подтверждается.

Выходит, и наш с дочкой путь в науку вполне укладывается: начинали с кусочков, а пюре давали там, где так удобнее.

Исследование при этом небольшое: около 140 пар из одного бразильского города. Но вывод совпадает с тем, что пишут британцы и американские педиатры: ложку и кусочки сочетать можно.

Если у вас уже так. Вы собирались обходиться без ложки, а теперь половину времени ребёнок ест с неё: так быстрее, меньше уборки, спокойнее бабушке. Или наоборот: вы кормили по таблице, а ребёнок отбирает ложку и тянется к вашей тарелке. Вы ничего не испортили. Вы на смешанном пути, и данных против него нет. Проверьте две вещи: в каждом приёме есть что-то с железом, а подача безопасна.

Метод любой ценой и «пусть сам разберётся»

Можно превратить прикорм в борьбу за чистоту метода. Решено: только кусочки. Бабушке выдана инструкция на двух листах. Ложки убраны на верхнюю полку, чтобы не было соблазна. Ребёнок третий день размазывает тыкву по столу, а вы ночью читаете форумы о том, не перечеркнёт ли одна ложка пюре все ваши старания... В субботу приходит бабушка, достаёт ложку с верхней полки, и полбанки тыквы исчезает за пять минут.

Бывает и зеркальная версия: только с ложки, только по таблице, и каждый обед кончается «самолётиком» — ложка летит, пока порция не съедена до дна.

Как называется метод, ребёнку всё равно. Ему важно, что лежит перед ним и кто сидит рядом. Сколько съесть, он вполне может решить сам: и ВОЗ, и американцы советуют кормить по сигналам голода и сытости, без обязательного «доешь».

А вот «пусть сам разберётся» — уже не смешно. Кусок со взрослой тарелки, уже посоленный, потому что готовили на всех. Кружок сосиски, потому что его удобно держать. Ребёнок в стульчике, взрослый в соседней комнате, ведь «он же сам ест». Вот так кусочки и правда становятся опасными.

Сосисок до года не давайте совсем: американские педиатры их не советуют, а соли в них много. Кружков не нарежьте ни из чего. Взрослый всегда сидит рядом.

Между этими крайностями места много. Путь выбираете вы, любой из трёх. Правила подачи не выбираются: они нужны всегда. Железо в каждом приёме — тоже, как только прикорм стал едой.

Как выбрать свой

Представим двух соседок по подъезду, у которых дети родились с разницей в неделю. Одна кормит с ложки. Тыква, кабачок, каша, к семи месяцам пюре всё гуще, а к восьми на столике лежит мягкая палочка, и малыш учится её держать. Другая с первого дня кладёт перед дочкой брокколи на пару и тонкую полоску мягкого мяса. К восьми месяцам девочка хватает всё, что ей подвинули.

Обе сидят рядом со стульчиком. Обе следят, чтобы в каждом приёме было что-то с железом. Кто из них прав?

Обе. Спорить им на лестничной площадке, в общем, не о чем.

А чтобы понять, какой путь подойдёт вам, хватит нескольких вопросов.

Ребёнок уверенно сидит и сам тянет еду в рот? Для еды руками это важнее, чем для пюре. Если пока нет, начните с ложки, а мягкие кусочки добавляйте, когда он будет готов. Есть дети, которые и в восемь месяцев к еде не тянутся. Авторы британского наблюдения писали, что детям, которые отстают в развитии, самоприкорм может не дать нужного питания.

Есть ли особые обстоятельства? Недоношенность, особенности развития, вопросы к весу. Тогда путь стоит обсудить с педиатром. А перед стартом самоприкорма американские педиатры советуют заглянуть к врачу в любом случае.

Кто ещё будет кормить? Бабушка, няня, папа в выходные. Правила подачи должен знать каждый, кто сидит у стульчика, а не только вы.

Как удобнее вашей семье прямо сейчас? Кому-то проще готовить одно блюдо на всех. Кому-то спокойнее первые недели с ложкой. Кто-то выходит на работу и оставляет ребёнка с бабушкой, которая кусочков боится. Американские педиатры, как вы помните, сами разрешают подстроить подход под семью.

С ложки

Самоприкорм

Смешанный

Как начинают

Пюре или размятое с ложки, потом гуще

Только еда руками, ребёнок ест сам

И ложка, и кусочки, как хочет ребёнок

Кому удобнее

Привычно поликлинике и бабушке; обогащённую железом кашу удобно давать с ложки

Одно блюдо на всех (порция до соли), если ребёнок уверенно сидит

Гибко: по дню, по ребёнку, по тому, кто кормит

Подавиться

Не чаще других путей при правилах подачи

Не чаще, если родители знают правила

Не чаще; своих рисков в единственном исследовании не нашли

Железо

Недобор бывает и здесь

Без правила меньше, с правилом — как на ложке

Нужно то же правило

Не забыть

Не застрять на пюре: комочки около 7–9 мес., не позже 8–10

Железо в каждом приёме, порция до соли

Железо в каждом приёме и комочки вовремя

Три дороги к общему столу

Старт — около 6 мес.

С ложки

Самоприкорм

Смешанный



Сидит прямо, взрослый рядом

Комочки
около 7–9,
не позже
8–10 мес.

Порция
до соли

Комочки
около 7–9,
не позже
8–10 мес.

Железо в каждом приёме



К 12 мес. — еда семьи
Три дороги ведут
к одному столу

Рис. 3.1. Три дороги к общему столу

Путь выбирает семья. Без вариантов — только безопасная подача, железо в каждом приёме пищи и движение от гладкого к комочкам.

Споры в чатах от этого не утихнут. Пусть спорят. К году большинство детей могут есть то же, что и вся семья, пишет ВОЗ. Три дороги ведут к одному столу. А на какой из них вы окажетесь через месяц? Скорее всего, решать это будете уже вдвоём: вы и ребёнок.

Глава 4. Кашель и тишина: страх подавиться и что делать руками

Если нужно прямо сейчас — карточка первой помощи в конце главы.

«Что это сейчас было?»

Эту сцену вы, скорее всего, увидите сами. Девятый день прикорма, на столике палочка брокколи. Ребёнок сам тянет её в рот и откусывает больше, чем может прожевать. Лицо краснеет. Глаза в слезах. Язык выталкивает еду наружу, а из горла идут такие звуки, что у взрослого холодеет спина: кряхтение, кашель, рвотные движения. Кусок брокколи вылетает на столик. Ребёнок смотрит на него с лёгким удивлением и тянется за следующим.

А вы стоите рядом с протянутой рукой. Ещё секунда, и палец был бы у него во рту.

Ребёнок в этой сцене всё сделал правильно. Лишним в ней был бы только палец.

NHS называет то, что вы видели, рвотным рефлексом. Он нормален, пока ребёнок учится жевать и глотать твёрдую еду. И он громкий. Глаза слезятся, язык толкает еду вперёд, ребёнок делает рвотные движения, чтобы вернуть кусок ближе к губам, а иногда и срыгивает. Лицо может покраснеть, хотя на смуглой коже это заметить труднее. Даже если обед в итоге оказался на столике, это всё ещё рефлекс.

Зачем ребёнку весь этот спектакль? Он учится понимать, сколько еды может за раз прожевать и проглотить, и привыкает к новым текстурам. В редакционной статье бразильского педиатрического журнала рвотный рефлекс назван защитным механизмом, который не даёт подавиться. У тех, кто только начинает есть твёрдое, он может сработать, когда еда лежит ещё на кончике языка. Кусок до горла не добрался, а тело уже отправляет его обратно.

У нас первое время было так. Дочка за едой время от времени кашляла, потом всё реже: жевать у неё получалось всё лучше. Когда набивала полный рот, часто выплёвывала еду. Поэтому поначалу я внимательнее следила, чтобы она не заталкивала в рот слишком много.

Видеть это вы будете не раз. В бразильском исследовании, где семьи по жребью попадали в группы с ложкой, кусочками и смешанным путём, рвотный рефлекс за первый год был у 80 % детей. Больше чем у половины из них он случался в шесть месяцев, а у 63 % — четыре раза и больше.

NHS пишет прямо: это совершенно нормально. Рефлекс — часть учёбы, и отказываться из-за него от кусочков или комочков не нужно.

Сердце взрослого в такую минуту стучит за двоих. Это тоже нормально, и стыдиться тут нечего. (Я бы, например, сильно удивилась родителю, который в первый раз смотрит на это спокойно.)

А вот палец во рту — лишнее. Британцы просят не лезть пальцами в рот вслепую: так можно протолкнуть кусок глубже. Британский Красный Крест добавляет вторую причину: можно повредить заднюю стенку глотки, она отекает, и станет хуже.

Пусть кашляет. Ваше дело — сидеть рядом и смотреть.

А если тихо?

Удушье выглядит по-другому. NHS описывает его одним словом: тихое. Когда кусок перекрыл дыхательные пути, воздуха на кашель и крик не остаётся.

Российское пособие Минздрава по первой помощи делит закупорку дыхательных путей на частичную и полную. При частичной закупорке человек отвечает и может кашлять. При полной не может говорить, дышать не может совсем или дышит шумно и хрипло, хватается за горло. Младенец пока не говорит, и у ребёнка до года пособие называет свои признаки: беззвучный плач, возбуждение, внезапную синюшность лица.

Американские педиатры перечисляют признаки, при которых помощь нужна сразу:

Не может дышать.

Ловит воздух ртом или хрипит.

Не может плакать или издать хоть какой-то звук.

Синеет. У светлого ребёнка синеет кожа, у темнокожего — дёсны, внутренняя сторона губ, ногти.

Хватается за горло или машет руками, выглядит испуганным.

Обмякает или теряет сознание.

Между громким рефлексом и тихим удушьем есть ещё одно состояние. Кусок пошёл не туда, ребёнок поперхнулся и кашляет громко, плачет в голос. Такой кашель делает свою работу. Британский совет по реанимации (RCUK) называет его эффективным: его поддерживают и следят за ним.

Следят за одним: не стал ли кашель тихим и слабым. Если младенец не может громко заплакать, особенно во время еды, это признак закупорки.

Логика тут простая. Чтобы громко кашлять и плакать, нужен воздух. Пока ребёнок кашляет в голос и плачет, воздух проходит. Кашель стал тихим или слабым, плача не слышно, ребёнок ловит воздух ртом или хрипит — воздуха почти нет. Хороший исход тоже узнают по звуку. У британских реаниматологов это кашель, громкое дыхание или плач, в российском пособии — плач, и кожа снова розовеет.

Громко — смотрим

Тихо — действуем

Уровень

Наблюдайте

Действуйте

Звук

Рвотные звуки, громкий кашель, плач в голос

Кашель тихий и слабый или его нет, плач без звука; хрип, судорожные вдохи

Что видно

Рвотный рефлекс: глаза слезятся, язык выталкивает еду, рвотные движения, иногда срыгивает. Или поперхнулся и откашливается сам

Ловит воздух ртом, хватается за горло, испуган, обмякает

Кожа

Может покраснеть

Синеют губы и лицо; на тёмной коже — дёсны, внутренняя сторона губ, ногти

Что делать

Сидеть рядом, не мешать кашлять, пальцами в рот не лезть, следить, не стал ли кашель тихим

Звать на помощь, звонить 112 или 103, сразу начинать приёмы

Рвотный рефлекс или удушье?

Кашляет — смотрим, затих — действуем.



Громко

рвотные звуки,
громкий кашель,
плач в голос

Наблюдайте: будьте рядом,
не мешайте кашлять.
Пальцем в рот не лезьте.



Кашель стал тихим, слабым



Тихо

кашель тихий или пропал,
плач без звука,
хрипит или ловит воздух
ртом, синеют губы и лицо

Это удушье. Действуйте сразу.
Второй взрослый звонит 112 или 103.
Вы одни — звоните по громкой связи.

Что делать руками — ниже,

Рис. 4.1. Рвотный рефлекс или удушье: громко — смотрим, тихо — действуем
Кашляет — смотрим, затих — действуем.

«Затих» здесь не означает полную тишину. Кашель стал тихим и слабым или пропал, плач беззвучный, ребёнок не может вдохнуть, хрипит или ловит воздух ртом — всё это «затих». Хрип и судорожные вдохи тоже шумные, но это звуки удушья, а не кашля. А если ребёнок откашлялся, громко заплакал и снова тянется к брокколи, приёмы не нужны. Последить за ним ещё немного всё равно стоит.

«Я же теперь буду бояться каждого кусочка»

Будете. Особенно первые недели.

Уговаривать не буду. В третьей главе была цифра: в BLISS хотя бы раз давилась треть детей. В бразильском исследовании — примерно каждый четвёртый, при любом способе прикорма.

Вечер перед первыми кусочками может выглядеть так. Вы читаете про удушье. Потом про реанимацию. Потом смотрите ролик, потом второй. На третьем у инструктора руки стоят по-другому, и уже непонятно, давить двумя пальцами или ладонью. К часу ночи вы мысленно репетируете звонок в скорую, а до первой брокколи ещё девять часов.

Руки в роликах и правда стоят по-разному: в разных странах толчкам в грудь сейчас учат по-своему, подробнее — ниже. Ещё один ролик тут не поможет. Поможет курс, где технику покажет живой инструктор.

Страх признают даже реаниматологи. Британский совет по реанимации в рекомендациях 2025 года советует включать в курсы первой помощи то, что помогает людям справиться со страхом и тревогой во время помощи и после неё. Дрожащие руки, выходит, предусмотрены. С ними тоже можно сделать всё правильно.

Есть и утешительная новость. В том же бразильском исследовании родители справились дома со всеми эпизодами удушья, и медицинская помощь не понадобилась ни разу. Правда, почти половину эпизодов там решили пальцем, а официальные школы первой помощи разрешают доставать пальцем только то, что хорошо видно.

Так что повторять за бразильскими родителями приём с пальцем не нужно. А их спокойный итог запомнить стоит.

Расслабляться при этом американские педиатры не дают. Удушье — одна из ведущих причин смерти от несчастных случаев у младенцев. А в США в 2001 году среди детей до 14 лет чаще всего в отделения неотложной помощи из-за удушья попадали малыши до года. Риск настоящий, и им можно управлять.

Как выглядит страх, которому дали волю? Девять месяцев, а пюре всё ещё протёрто через сито. Кусочки «подождут до года». Каждое покашливание подбрасывает взрослого со стула. Телефон лежит у тарелки экраном вверх. Обед идёт сорок минут, и тридцать из них взрослый не дышит. (Ребёнок тем временем спокойно доедает.)

Беда в том, что пюре до года от удушья не пугает. Комочки ребёнку нужны самое позднее к 8–10 месяцам. А в британском опросе едой, которую берут руками, чаще всего давились как раз те дети, которым её давали реже всех. Автор исследования сама предупреждает: причину это не доказывает, а мамы рассказывали по памяти. Но похоже, что глотать кусочки учатся на кусочках.

У тревоги есть зеркальный двойник, и он спокоен. «Поперхнулся? Покашливает и перестанет». Ребёнок полулёжа в коляске грызёт сушку, рядом целая виноградина, а взрослый ушёл в соседнюю комнату. Это спокойствие держится на везении.

Ребёнок ест сидя: не лёжа, не на ходу и не в коляске. Взрослый смотрит на него всё время. Виноград режут на четыре части.

Между тревогой и беспечностью лежат вещи скучные. Еда подана так, чтобы ею трудно было подавиться. Взрослый сидит рядом и слушает. А руки этого взрослого знают, что делать, если станет тихо.

Если страшно, первые недели можно себе облегчить. Кусочки можно добавлять постепенно, после ложки, помня про срок для комочков. Можно поначалу кормить ребёнка, когда дома есть второй взрослый. Можно пройти курс ещё до первой ложки и сесть к стульчику уже с навыком.

Бояться вы всё равно будете. Но страх, когда знаешь, что делать, ощущается совсем иначе.

Чем давятся на самом деле

Страх удушья часто смотрит не туда. Боятся палочки брокколи. А опасна прежде всего форма еды, и способ прикорма тут почти ничего не меняет.

ВОЗ объясняет, что опасна еда, которая формой или консистенцией может застрять в трахее: орехи, виноград, сырая морковь. CDC добавляют ещё два признака: мелкое и липкое. Круглое, твёрдое, мелкое, липкое — четыре слова, которые стоит помнить у разделочной доски.

Мой единственный настоящий испуг за весь прикорм случился как раз из-за такой еды. Дочке было месяцев семь или восемь. Один раз я не сверилась со списком и дала ей мини-морковку. Она взяла кусочек, и он, скользкий, так и залетел ей в горло. Она кашляла, долго не могла откашляться и в конце концов выплюнула его сама.

Это был тот самый случай «кашляет — смотрим». Только посмотреть оказалось труднее всего. Я изо всех сил держала себя в руках, чтобы не полезть пальцем ей в рот за морковкой. Потом ещё раз перечитала, что можно маленьким, и мини-морковку больше не давала. С тех пор для меня мини-морковка, виноград и помидоры черри — одни из самых опасных продуктов: как раз такого размера, чтобы застрять в горле.

В бразильском исследовании треть эпизодов удушья пришлась на фрукты, а больше 80 % — на полутвёрдую или твёрдую еду, при любом способе прикорма.

В американском анализе свидетельств о смерти детей от удушья едой за 1979–1981 годы чаще всего упоминались круглые продукты: сосиски, конфеты, орехи, виноград. На сосиски пришлось 17 % случаев, примерно каждый шестой.

Данным больше сорока лет. Форма сосиски с тех пор не изменилась.

В 2017 году британские врачи описали три случая, когда дети вдохнули целую виноградину, и написали, что виноград идеально подходит, чтобы перекрыть ребёнку дыхательные пути.

Конфеты ребёнку на прикорме не нужны. Мясо — другое дело, оно появится в первые же недели. Его дают тонкими мягкими полосками и вынимают все кости. Кусков мяса до года американские педиатры не советуют вовсе.

А как в России? Открытой статистики по удушью едой у детей найти не удалось. Судебные медики называют сведения о таких смертях немногочисленными и фрагментарными. Зато есть данные больниц о детях, которые вдохнули что-то глубоко, в бронхи.

В монографии Национального медицинского исследовательского центра здоровья детей разобраны случаи 88 таких детей из Тольятти, 2001–2011 годы. Почти в трёх случаях из четырёх это было что-то органическое, в основном еда: арахис, яблоко, семечки подсолнуха и тыквы, косточка мандарина, шоколад с орехом, мясная кость. Чаще всего — арахис. Чаще других с подозрением на такой предмет в бронхах поступали дети до двух лет.

Остальное было несъедобным: колпачки от ручек, детали конструктора, бусины. Приёмы из этой главы одинаковы для брокколи и для бусины.

В той же монографии есть карта по регионам. В Западной Сибири дети чаще вдыхают кедровый орех, в центральной России — семечки подсолнуха, на юге — арбузные семечки и кукурузу. В Краснодарском крае пик таких госпитализаций приходится на июль — сентябрь, когда созревают подсолнечник, арбузы, бобовые и орехи.

Опасность живёт не только на детской тарелке. Она на даче, у бабушки за столом, в вазочке с семечками на журнальном столике. Представим август: на веранде режут арбуз, косточки летят в общую миску, кто-то из взрослых щёлкает семечки, а годовалый ребёнок ползает под столом и подбирает всё, что упало. Ни одного нарушения на детской тарелке, а риск — вот он, на полу.

Целых орехов не давайте до пяти лет. Орехи и семечки — только молотыми или пастой.

Пасту давайте тонким слоем, не комком и не с ложки. Как вводить арахис как аллерген, рассказано в главе 6.

Семечки, кедровые орехи и арбузные косточки держите там, где ребёнок до них не дотянется.

Из фруктов вынимайте косточки и семена.

Виноград, черри, вишню и крупные ягоды режьте на четыре части.

Сосисок до года не давайте совсем. После года — без шкурки, вдоль тонкими полосками, кружочками никогда.

Из мяса и рыбы удаляйте все кости.

Как резать и подавать каждый продукт в 6, 9 и 12 месяцев, собрано в атласе в конце книги.

Труднее всего с этим списком бывает в гостях. За общим столом можно попросить: «Семечки при малыше давайте не щёлкать. Врачи пишут, что дети их вдыхают, и чаще всего как раз до двух лет».

Круглое, твёрдое, мелкое, липкое

Четыре слова у разделочной доски



Круглое

виноград, черри, вишня —
режьте на четыре части



Твёрдое

сырая морковь, яблоко —
натрите или сварите
до мягкости



Мелкое

орехи, семечки — только
молотыми или пастой



Липкое

ореховая паста — тонким
слоем, не комком
и не с ложки

Семечки, орехи и косточки — там,
где ребёнок до них не дотянется

Рис. 4.2. Круглое, твёрдое, мелкое, липкое: как подавать опасные формы

Если у вас уже так. Вы уже доставали кусок пальцем, давали виноградину целиком или кормили ребёнка в коляске на прогулке? Если всё обошлось, ругать себя не нужно. Вы делали то, что подсказывали испуг и привычка, а правила вам, возможно, никто не объяснял. Теперь объяснили. Исключение одно. Если эпизод с кашлем был недавно, а ребёнок до сих пор покашливает, покажите его врачу. Почему, сказано ниже, в разделе «Вышло. Можно выдохнуть?». А если ребёнок дышит с трудом, звоните 112 или 103.

Что подготовить до первой ложки

Приёмы могут и не понадобиться. А если понадобятся, искать пряжку, телефон и нужные слова будет некогда.

Сядьте так, чтобы видеть лицо ребёнка, и смотрите на него всё время, пока он ест. Синие губы со спины не заметишь. Кормите без спешки, без мультфильмов и без телефона в руке: CDC просят не отвлекаться.

Проверьте, быстро ли вы расстёгиваете ремни стульчика. NHS при удушье велит сразу после крика о помощи вынуть ребёнка из стульчика. Пряжку, которая не поддаётся с первого раза, лучше обнаружить сегодня.

Во время еды телефон лежит на столе, рядом с вами. Номера сохраните заранее: в России это 112 и 103, в другой стране — местный номер скорой (в Британии, например, 999).

Если дома двое взрослых, договоритесь, кто помогает, а кто звонит. В минуту испуга делить роли некогда. Хватит одной фразы: «Если я начну приёмы, ты сразу звонишь. Не спрашивай, просто звони».

Отрепетируйте шаги из этой главы вслух, вдвоём, без ребёнка на руках.

Запишитесь на курс первой помощи. Из всего списка этот пункт я бы не пропускала ни за что.

Репетиция занимает несколько минут. Ребёнок спит, стульчик пустой, вы вдвоём на кухне. Один говорит, что видит, второй — что делает:

— Кашляет громко.

— Сажусь рядом. Пальцем не лезу. Смотрю.

— Кашель стал тихим. Хрипит.

— Звоню: 112, громкая связь, телефон на стол.

— Расстёгиваю ремни, вынимаю. Во рту ничего не видно. Сажусь, кладу на предплечье лицом вниз, голова ниже груди, держу за челюсть. Пять ударов между лопатками.

— Алло. Адрес такой-то. Ребёнку восемь месяцев, подавился, не может дышать. Делаем удары по спине.

— Не вышло. Переворачиваю на спину. Пять толчков в грудь двумя пальцами.

— Заплакал.

— Стоп. Всё равно к врачу.

В первый раз это звучит неловко, во второй — уже почти буднично. Курса такая репетиция не заменит. Но, по-моему, в минуту испуга легче вспомнить то, что однажды уже проговаривали вслух.

112 или 103?

Звоните на тот номер, который вспомнится первым. 112 — единый номер экстренных служб, 103 — скорая. На московском портале уточняют: 103 — чтобы вызвать скорую, 112 — когда нужно сразу несколько служб. Для подавившегося ребёнка годится любой из двух. С мобильного работают оба, а 112 набирается даже без денег на счёте.

Что раньше, звонить или помогать? Школы отвечают по-разному. Российский «Порядок оказания первой помощи» ставит освобождение дыхательных путей от инородного тела первым пунктом, а вызов скорой — четвёртым. Британский совет по реанимации просит звонить как можно раньше, самое позднее — когда ребёнок теряет сознание; NHS — если после ударов и толчков кусок не вышел. Громкая связь снимает этот спор: вы помогаете и звоните одновременно.

Назовите адрес и скажите, что случилось: ребёнку столько-то месяцев, он подавился и не может дышать. Скажите, что вы уже делаете. Диспетчер подскажет, что делать дальше. Трубку не кладите, пока диспетчер не скажет, что вызов принят. На даче или в гостях адрес легко забыть, так что узнайте его заранее.

Если с ребёнком остаются бабушка или няня, проговорите с ними оба номера и покажите, где на вашем телефоне громкая связь. Это займёт минуту.

«Кашляет. Что мне делать?»

Почти ничего. И это самое трудное: руки сами тянутся помочь.

Другая сцена, тоже условная. Восемь месяцев, мягкий кусочек спелой груши. Ребёнок откусывает слишком много и закашливается: громко, с красным лицом, со слезами. Вы рядом. Ремни застёгнуты, телефон на столе. Вы ничего не делаете, только смотрите и слушаете. Кашель становится реже, ребёнок недовольно хнычет и тянется за следующим кусочком.

Это и есть «смотрим». Со стороны похоже на бездействие. На деле это тяжёлая работа.

Оставайтесь рядом и не мешайте кашлять. Громкий кашель выталкивает кусок лучше любых рук.

Пальцами в рот вслепую не лезьте. Если кусок хорошо виден и его можно подцепить кончиками пальцев, уберите его одним движением. Не видно — не ищите.

Слушайте. Если кашель стал тихим и слабым, плач — беззвучным, ребёнок хрипит или ловит воздух ртом, переходите к приёмам ниже.

Американские педиатры предупреждают: кашель после эпизода удушья часто стихает примерно за 15 минут, вышел кусок или нет. Всё это время за ребёнком внимательно следят и готовы действовать, если станет хуже. Кашель прошёл — не значит, что кусок вышел. Когда после такого эпизода нужен врач, сказано ниже.

Кашляет ребёнок и над чашкой. Логопеды из Северной Ирландии считают это нормальным, пока он учится пить. Правило то же: громко — смотрим.

Тихо: ребёнок до года

Прочитайте эти шаги сейчас, в спокойный день. В минуту испуга текст не читают, его вспоминают.

Шаги ниже общие для российских, британских и американских рекомендаций. Где они расходятся, сказано отдельно.

Позовите на помощь. Если взрослых двое, один помогает ребёнку, второй сразу звонит 112 или 103. Если вы одни, наберите номер, включите громкую связь и положите телефон рядом.

Расстегните ремни и выньте ребёнка из стульчика.

Если кусок виден во рту, уберите его одним движением пальца. Вслепую не ищите.

Сядьте. Положите ребёнка лицом вниз на своё предплечье, предплечье уприте в бедро. Голова ниже груди. Пальцами этой же руки придерживайте голову за нижнюю челюсть. Шею и мягкое место под подбородком не сдавливайте.

Основанием другой ладони нанесите до 5 резких ударов по спине, между лопатками. После каждого удара проверяйте, не вышел ли кусок.

Не вышел — переверните ребёнка на спину, на другое предплечье или вдоль своих бёдер. Голова по-прежнему ниже туловища, придерживайте её.

Сделайте до 5 резких толчков в центр груди, на нижнюю половину грудины. Давите двумя пальцами, указательным и средним, как в российском пособии. Сила — такая, чтобы вытолкнуть кусок, но меньше, чем для взрослого.

Чередуйте: 5 ударов по спине, 5 толчков в грудь. Время от времени заглядывайте в рот. Продолжайте до приезда скорой, если кусок не выходит.

Ребёнок закашлял, громко задышал или заплакал — сразу остановитесь.

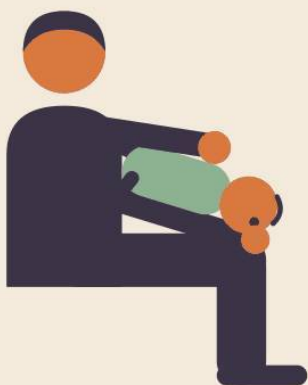
Если ребёнок обмяк и не реагирует. Звоните немедленно, если ещё не позвонили. Положите его на спину на твёрдую ровную поверхность и начинайте сердечно-лёгочную реанимацию. По российскому пособию сначала делают 5 вдохов; младенцу вдыхают, охватив губами сразу его рот и нос. Потом 30 надавливаний на грудину двумя пальцами, на треть глубины грудной клетки: у ребёнка до года это примерно 4 см. Дальше 2 вдоха и снова 30 надавливаний, по кругу, без остановки до приезда скорой. Следите, не появился ли кусок во рту, и, если он виден, уберите его.

Толчков в живот ребёнку до года не делают. Американская кардиологическая ассоциация (АНА) не рекомендует их младенцам из-за риска травмы, а Британский Красный Крест объясняет: внутренние органы у младенца хрупкие и ещё развиваются.

Ребёнок до года

Действуйте

5 ударов — 5 толчков



до 5 ударов

Лицом вниз
на предплечье,
предплечье на бедре,
голова ниже груди.

Основанием ладони — между лопатками.
Пальцы держат нижнюю челюсть,
шею не сдавливайте.



чередуйте: 5 + 5



до 5 толчков

На спину, лицом вверх,
вдоль бёдер или
на предплечье, голова
ниже туловища.

Два пальца, указательный и средний, —
в центр груди, на нижнюю половину
грудины.

Закашлял, громко задышал или заплакал —
сразу остановитесь.

Рис. 4.3. Ребёнок до года: 5 ударов по спине и 5 толчков в грудь, чередуя

Теперь о разнице, которую вы могли заметить в роликах. В 2025 году техника толчков в грудь младенцу разошлась по странам. Российское пособие Минздрава учит двумя пальцами, британская NHS на своей странице для родителей пока тоже. Британский совет по реанимации вслед за европейскими рекомендациями 2025 года учит давить двумя большими пальцами, обхватив грудную клетку руками. АНА вместе с американскими педиатрами — основанием одной ладони.

На схеме в этой книге два пальца, как в пособии Минздрава 2025 года. В Европе и США с 2025 года учат иначе, и, если вы учились там, делайте так, как показал инструктор. Важнее всего, чтобы он показал вживую, на манекене.

Тихо: ребёнок старше года

У ребёнка постарше удушье такое же тихое. Он не может заговорить или заплакать, хрипит или ловит воздух ртом, хватается за горло. Приёмы здесь другие: вместо толчков в грудь — толчки в живот.

Позовите на помощь. Второй взрослый звонит 112 или 103, а если вы одни — громкая связь.

Если кусок виден во рту, уберите его одним движением пальца. Вслепую не ищите.

Наклоните ребёнка вперёд, чтобы выбитый кусок вышел в рот, а не ушёл глубже. Маленького можно положить себе на колени лицом вниз, головой ниже туловища.

Основанием ладони нанесите до 5 резких ударов между лопатками, проверяя после каждого.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.