

Paliktas ramybėje vaikas retai kada atsisakys daržovės. Ir visai ne dėl skonio. Paprastai vaikai noriai suvalgo kelis kąšnius daržovių, kuriose daug jiems reikalingų medžiagų ir mineralų. Bet tik kelis kąšnius. Kai kurios motinos prikrauna pilną lėkštę šio „sveiko“ maisto. Taip jos ne tik daro žalą, bet ir įžeidžia vaiką, nes krūtį arba buteliuką nori pakeisti šia lėkšte, turinčia triskart mažiau kalorijų! „Jie nori numarinti mane badu!“ – mąsto vaikas. Mūsų pastangos jį stulbina, žinoma, jis nesutinka su tokiu nesąžiningu siūlymu. Tada prasideda kova ir vaikas ima taip nekęsti vaisių ir daržovių, kad suaugęs, kai jau galėtų valgyti, jų tiesiog nebenori.

Daugelis liaujasi valgyti sulaukę metų

Kaip matėme, pagal savo svorį kūdikiai valgo kur kas daugiau už suaugusiuosius. Vadinasi, kažkuriuo metu pakeliui į suaugusio žmogaus gyvenimą jie turi pradėti valgyti mažiau. Dažniausiai, daugelio motinų siaubui, tai nutinka gana anksti. Vaikai „nustoja valgyti“ sulaukę maždaug dvylikos mėnesių. Vieni liaujasi valgę devynių mėnesių, kiti ištempia iki pusantrų arba dvejų metų. Labai nedaug vaikų valgo ir toliau, o kai kurie „nuo pat gimimo niekada gerai nevalgė“.

Šitai viskas pasikeičia dėl mūsų jau aptarto sulėtėjusio augimo tempo. Per pirmuosius gyvenimo metus kūdikiai auga greičiau nei bet kada (išskyrus gimdoje praleistą laiką). Antraisiais metais augimas jau gerokai

lėtesnis: tik maždaug 9 cm ir 2 kg. Kadangi vaikas vis daugiau juda, padidėja judėti reikalingos energijos poreikis, be to, padidėja poreikis energijos, kurios reikia išgyventi, nes vaikas yra didesnis. Bet augti reikalingos energijos poreikis sumažėja labai ryškiai, taigi vaikui apskritai energijos reikia tiek pat arba mažiau nei anksčiau. Specialistai tvirtina, kad aštuoniolikos mėnesių vaikas vidutiniškai valgo tik šiek tiek daugiau už devynių mėnesių mažylį. Iš tikrųjų tai daugelis aštuoniolikos mėnesių vaikų valgo mažiau nei tada, kai jiems buvo devyni mėnesiai. Neatsižvelgiantys į šį faktą tėvai nuoširdžiai klysta manydami: „Jeigu būdamas metų jis valgė tiek, tai sulaukęs dvejų turi valgyti dvigubai daugiau.“ Viskas baigiasi tuo, kad motina stengiasi sumaitinti savo vaikui dvigubą maisto kiekį, kai jam užtektų ir pusės. Konfliktas neišvengiamas, kartais net žiaurus.

Be to, vaikai valgo itin skystą maistą, tokį kaip trinti vaisiai ir daržovės. Kai galiausiai gauna kieto maisto, pavyzdžiui, makaronų, vištienos, keptų bulvių, duonos arba avinžirnių, tokio, suprantama, jiems reikia gerokai mažiau.

Kiek trunka ši fazė? Atrodo, kad tokia padėtis laikina. Paklausiusios senelės, kaimynės arba gydytojų patarimo motinos kartais nusprendžia, jog jų vaikas tai „išsaugos“. Daugelis vaikų tarp penkerių ir septynerių metų tikrai pradeda valgyti daugiau, nes patys darosi didesni. Tačiau toks menkas pokytis paprastai neatitinka šeimos lūkesčių. Kita vertus, žmonėms maisto

reikia labai nevienodai, kai kurie vaikai valgo gerokai daugiau arba mažiau nei tokio pat ūgio jų bendraamžiai. Be to, labai skiriasi ir tėvų lūkesčiai. Vienos mamos būtų laimingos, jeigu jų vaikas suvalgytų visą jam patiektą porciją makaronų, kitos norėtų, kad jų vaikas suvalgytų mėsos su bulvėmis, dar indelį jogurto ir bananą. Kažkodėl kai kurie vaikai mažai valgo iki pat paauglystės. O tada, kai lėtą vaikystės vidurio augimo tempą pakeičia paauglystės spurtas, jie ima jausti nepasotinamą alkį ir, motinų nuostabai ir džiaugsmui, šluoja viską iš eilės.

Viena mama, Kristina, labai aiškiai prisimena tą akimirką, kai penkiolikos mėnesių jos sūnus liovėsi valgyti:

„Mano šešiolikos mėnesių sūnus visada buvo valgus: mėgo trintas daržoves su vištiena, žuvi, kiaušinius, vaisius, ryžius, makaronus. Nemėgo tik kūdikiams skirtų košių. Reikalavau leisti valgyti pačiam ir mes leisdavome (nors dėl to jis suvalgydavo mažiau). Bėdos prasidėjo maždaug prieš mėnesį. Dabar sūnus nebevalgo! Nėra taip, kad vienokio maisto atsisako, bet sutinka valgyti kitokį. Paprasčiausiai suvalgo du tris kąšnius ir daugiau nebenori. Išbandėme viską: įvairias daržoves, skirtingų konsistencijų, visaip jį linkminome (seneliai maitindami netgi išsivesdavo į balkoną).“

Atkreipkite dėmesį į tai, ką lyg tarp kitko paminėjo Kristina: vaikas *reikalauja* leisti valgyti pačiam, bet taip jis suvalgo mažiau. Tarp šešių mėnesių ir metų vaikai paprastai išgyvena laikotarpį, kai nori valgyti patys ir jiems labai patinka tai daryti. Žinoma, suvalgo jie mažiau, užtrunka ilgiau ir išsitepa. Jeigu mama susitaiko su šiais nedideliais nepatogumais, vaikas tikriausiai ir toliau visą likusį gyvenimą valgys pats. Bet jeigu dėl skubėjimo arba patogumo (o ypač norėdama, kad jis suvalgytų daugiau) mama nusprendžia maitinti kūdikį pati, labai tikėtina, jog po kelerių metų to gailės. Dvimečiai ir trimečiai ne visada rodo tokį spontanišką norą valgyti savarankiškai kaip kūdikiai iki metų.

Kiti visą gyvenimą būna nevalgūs

Pasitaiko, kad „įnoringi“ valgytojai atsiskleidžia labai anksti – jau pirmosiomis savaitėmis arba mėnesiais. Žmonės yra skirtingi, kai kuriems vaikams maisto reikia gerokai mažiau negu daugumai. O kartais motina tiesiog nesupranta, kad jos vaikas valgo tiek pat kiek ir jo bendraamžiai.

„Bėdos prasidėjo dar ligoninėje. Jis imdavo verkti kas kart, kai mėgindavau jį žindyti. Po ilgų mano pastangų trumpam įsikabindavo, bet tuoj vėl paleisdavo krūtį. Tai kartodavosi kas dvi tris valandas. Mums grįžus namo pasidarė dar blogiau. Vaikas verkdavo ištisą dieną, o aš ištisą dieną stengdavausi ikišti krūtį jam į

burną. Atrodė, kad jis nemoka žįsti. Vyresnysis sūnus taip pat skendo ašarose, nes jam visai neturėjau laiko. Galiausiai po trijų savaičių neapsikenčiau ir pradėjau mažylį maitinti iš buteliuko. Iš pradžių viskas klostėsi gerai, bet dabar ir vėl nepakeliama. Užtrunka valandą ir ilgiau, kol suvalgo 100–120 ml. Kartais apskritai išgeria vos 70 ml. Gerai valgo tik po maudynių, tada išgeria 180 ml. Per dvidešimt keturias valandas jis suvalgo tik 600–700 ml. Ir svoris auga lėtai. Buvo savaičių, kai priaugo mažiau nei 100 g. Trijų mėnesių berniukas tesveria 5 kg 800 g.“

Andželos kūdikio svoris visai normalus, atitinka 20 procentilį (vienas iš šešių vaikų sveria mažiau, žr. 40–43 p.). Suvalgyti 700 ml pieno (apie 490 kcal) per parą jam taip pat yra normalu, nors veikiausiai kiek mažiau, nei siūlė gydytojas. Daugelyje knygų rekomenduojama 105–110 kcal vienam vaiko kilogramui (Andželos vaikui tai būtų apie 900 ml), tačiau neseniai atlikti tyrimai rodo, kad vidutiniškai vaikui reikia apie 88,3 kcal/kg, o minimalus poreikis skaičiuojant per du standartinius nuokrypius – 59,7 kcal/kg (šiam kūdikiui tai būtų atitinkamai 732 ml ir 495 ml). Supaprastintu tiems, kurie jau pasimetė tarp skaičių: pusei iš buteliuko maitinamų trijų mėnesių kūdikių reikia mažiau nei 730 ml, o kai kurie išgeria tik 500 ml pieno per parą. Tačiau daugelyje knygų siūloma sumaitinti 900 ml, kai kuriose suapvalinama iki 1000 ml. Šie skaičiai – grynasis kiekis; tikrovėje vaikai maitinami

dalį pieno išspjauna. Iš 380 sveikų trijų mėnesių kūdikių, kuriuos tyrinėjo Fomon'as², 5 procentai suvalgydavo mažiau nei 660 ml ir tai realus skaičius.

Apie tuos, kurie „vos patenka į grafiką“

Kartais problema pateikiama kitaip – ne žindoma „per trumpai“, o vaikas svorio priauga „per mažai“. Pasaulyje esama labai skirtingo sudėjimo žmonių, kiekvieną rytą lakstydami su reikalais, galime sutikti sveriančių ir 50 kg, ir 100 kg. Nejaugi žmonės mano, kad būdami trijų mėnesių visi svėrė vienodai? Tai kodėl taip sunku susitaikyti su vaikų svorio skirtumais?

„Auginu trijų mėnesių dukrytę, maitinu ją krūtimi. Iki šiol ji priaugdavo gerai, po 200 ar 250 g per savaitę. Prieš dvi savaites nuvežiau pas gydytoją ir ji buvo priaugusi vos 80 g. Gimusi dukrytė svėrė 3,2 kg, o kai nuvykome pasirodyti gydytojui – 5,8 kg. Gydytojas patarė primaitinti, bet valgyti iš buteliuko ji atsisako. Išmėginau įvairius buteliukus ir žindukus, bet ji vis tiek jų neima. Tada verkia ir net krūtis neima keturias penkias valandas. Mėginau pieno mišinį sumaišyti su trupučiu vaikiškos košės ir maitinti šaukšteliu, bet ji vis tiek nevalgo. Nori tik žįsti. Daugiau taip negaliu, baiminuosi dėl savo dukters sveikatos, kai matau, kad ji nepriauga tiek, kiek turėtų. Gydytojas sako, jog ji jau peržengė apatinę ribą.“