

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Башкирский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра пропедевтики детских болезней

**Вскармливание детей 1 года жизни .
Естественное вскармливание.
Оценка питания ребенка при естественном
вскармливании.**

**Лекция для студентов
Специальность – 31.05.02 – Педиатрия
Дисциплина – Пропедевтика детских болезней**

Никифорова С.Ю.

2016

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ЛЕКЦИИ

1. Виды вскармливания
2. Преимущества грудного вскармливания
3. Состав женского молока
4. Организация естественного вскармливания
5. Трудности ГВ, решение проблем
6. Противопоказания грудному вскармливанию
7. Правила введения прикорма

СОЮЗ ПЕДИАТРОВ РОССИИ
НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ ДИЕТОЛОГОВ И НУТРИЦИОЛОГОВ
НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ РАМН
НИИ ПИТАНИЯ РАМН

«Согласовано»

Председатель
Национальной Ассоциации
диетологов и нутрициологов
академик РАМН



Тутельян В.А.
«18» июля 2008 г.

«Согласовано»

Председатель Исполкома
Союза педиатров России
академик РАМН



Баранов А.А.
«18» июля 2008 г.

НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОПТИМИЗАЦИИ
ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Утверждена на XVI Съезде педиатров России
(февраль 2009 г.)

Москва, 2010

- **Здоровое (рациональное) питание** – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.
- **Рациональное вскармливание детей грудного возраста является залогом их адекватного роста и развития, а также высокого качества жизни как в раннем детском возрасте, так и в последующие годы.**

ВИДЫ ВСКАРМЛИВАНИЯ

1. Естественное (грудное) – кормление ребенка посредством прикладывания к груди его биологической матери;
2. Искусственное – питание искусственными смесями, даже при наличии однократного прикладывания к груди или суммарного объема материнского молока до 50-100 мл (менее $1/5$ суточного объёма пищи) и независимо от наличия или отсутствия прикормов.

Важнейшие преимущества ГВ для ребёнка :

- ГВ даёт ребёнку максимальное развитие по всем направлениям (физическое, интеллектуальное и т.д.), обеспечивает практически все потребности в питательных веществах до 5-6 мес.(вит Д нужно давать доп). Все вещества ГМ легко усваиваются;

- ГМ даёт защиту от заболеваний;

- Реже в будущем встречаются такие заболевания как сахарный диабет, ожирение, ГБ, остеопороз, аллергические заболевания;

- Экономически выгодно для семьи;

- Эмоциональная составляющая;

Состав ЖМ

- Белок (сывороточный: 70-80% и казеин: 20-30%; белковые фракции подразделяются на пищевые 70-75% и не пищевые: 25-30% (иммуноглобулины, транспортные и т.д.) Некоторые белки способствуют росту бифидобактерий, усвоению кальция и цинка из ЖКТ и т.д.

Состав ЖМ

- Жиры ЖМ молока представлены триглицеридами, фосфолипидами, ЖК, стеролами. В 12-15 раз больше ПНЖК, чем в коровьем молоке.
Перевариваются легче.
- Жиры ЖМ являются важным компонентом клеточных мембран, необходимы для миелинизации нервных волокон и формирования сетчатки глаза

Состав ЖМ

- Углеводы ЖМ: в-лактоза (80-90%)
Олигосахариды (15%)
- Минеральный состав: Макроэлементы (кальций, фосфор, калий, натрий, хлор и магний), остальные – микроэлементы.

Концентрация в ЖМ 3 раза ниже, чем в коровьем молоке, обеспечивается низкая осмолярность, уменьшается нагрузка на незрелую выделительную систему

Высокая биодоступность

Организация Естественного вскармливания

- В РД с целью становления лактации, здоровый н/р д. выкладываться на грудь матери в первые 30 мин после неосложненных родов на срок не менее 30 мин
- Оситоцин, пролактин

Молозиво - клейкая, густая жидкость желтого или серо-желтого цвета, который обусловлен наличием красящего вещества жира.

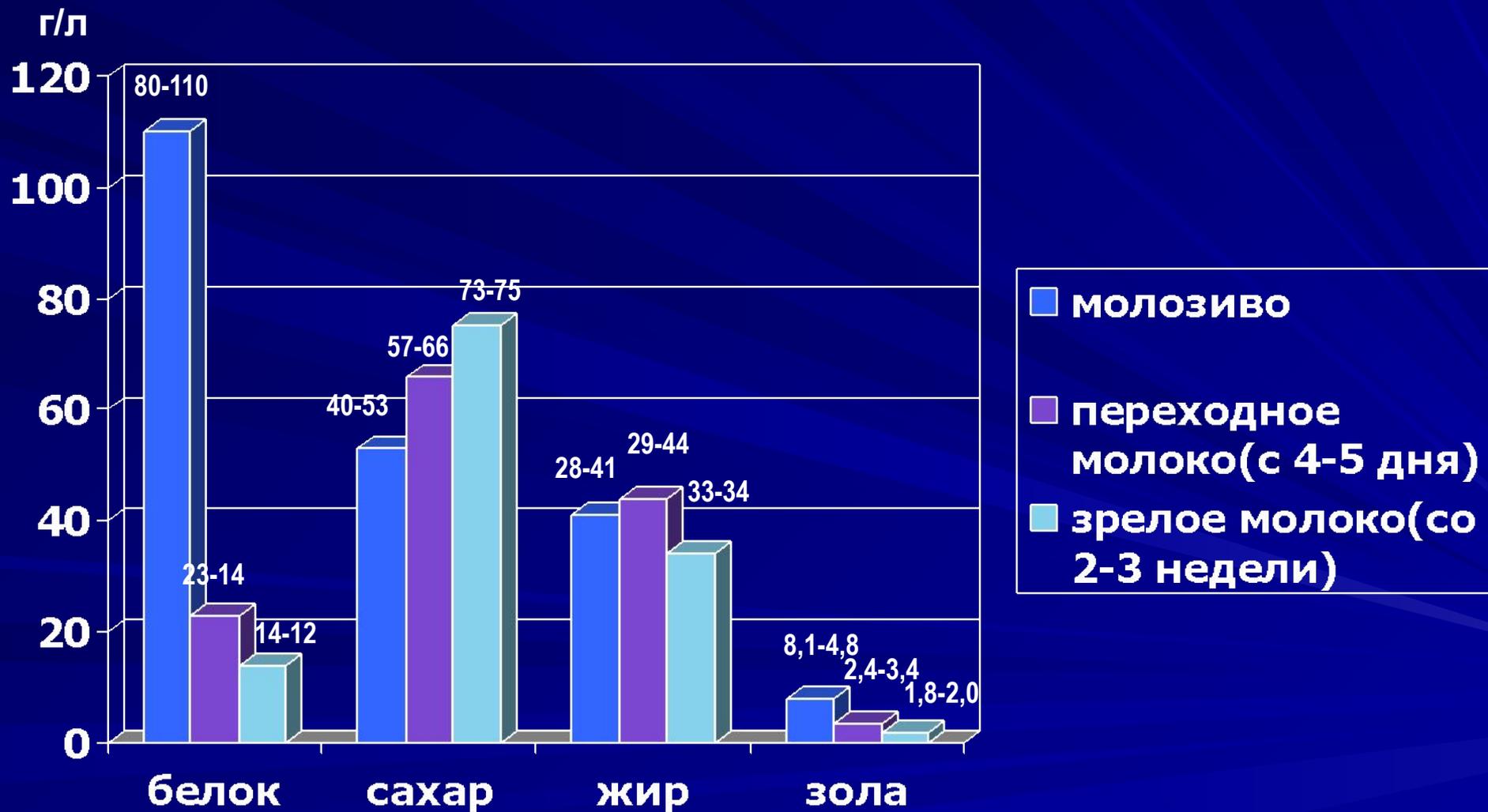
При нагревании молозиво легко створаживается.

Относительная плотность молозива 1,050 - 1,060.

В молозиве:

- больше белка;
- в 2 - 10 раз больше витамина А и каротина;
- в 2 - 3 раза больше аскорбиновой кислоты;
- больше содержится витаминов В12 и Е;
- в 1,5 раза больше солей, чем в зрелом молоке.

Состав молозива, переходного и зрелого молока



Содержание основных ингредиентов в женском молоке г/л

	белок	жир	углеводы	ккал/л
Молозиво	22,0	32,0	50,0	1500
Переходное	17,5	44,0	65,0	800
Зрелое	12,1	46,6	75,0	680

Трудности ГВ

- Потеря веса ребёнком
- Лактостаз
- Трещины сосков
- Не берёт грудь
- Плоские (втянутые соски)

Противопоказания к раннему прикладыванию ребёнка к груди

Со стороны ребёнка (ребёнок кормится сцеженным молоком):

- ❖ оценка по шкале Апгар 6 баллов и ниже, т.е. дети лечатся в отделении с родовой травмой;
- ❖ недоношенность (отсутствие сосательного и глотательного рефлексов);
- ❖ врождённые аномалии челюстно-лицевого аппарата (расщелина мягкого нёба, верхней губы, синдром Пьера-Робина и др.);

Противопоказания к раннему прикладыванию ребёнка к груди

Со стороны ребёнка (ребёнок кормится сцеженным молоком):

- ❖ тяжёлые заболевания ребёнка, сопровождающиеся дыхательной, сердечной недостаточности и др.;
- ❖ гемолитическая болезнь новорождённого по Rh-фактору или по ABO системе (молоком матери не кормят 7 и более дней в зависимости от титра антиэритроцитарных антител в молоке).

Противопоказания к раннему прикладыванию ребёнка к груди

Со стороны матери:

- ❖ большая кровопотеря в родах или послеродовом периоде;
- ❖ нефропатия средней и тяжёлой степени;
- ❖ разрывы промежности II степени;
- ❖ оперативное вмешательство в родах или после них;
- ❖ гнойно-воспалительные заболевания;
- ❖ острые инфекционные заболевания.

Противопоказания к грудному вскармливанию

Со стороны ребёнка:

1) наследственные болезни обмена веществ и ферментопатии (галактоземия, фенилкетонурия, алактазия и др.);

Ребёнок должен получать лечебное питание.

Противопоказания к грудному вскармливанию

Со стороны матери:

- 2) декомпенсация хронических заболеваний (сердечная, почечная, дыхательная, печёночная недостаточность и др.);
- 3) острые психические заболевания;
- 4) приём высокотоксичных медикаментов (цитостатики и др.);

Противопоказания к грудному вскармливанию

Со стороны матери:

- 5) открытая форма туберкулёза с бацилловыделением;
- 6) сифилис (заражение в 3-м триместре беременности);
- 7) ВИЧ-инфекция.

10 принципов грудного вскармливания по ВОЗ и ЮНИСЕФ

1. Строго придерживаться установленных правил грудного вскармливания и регулярно доводить эти правила до сведения медицинского персонала и рожениц.
2. Обучать медицинский персонал необходимым навыкам осуществления правил грудного вскармливания.
3. Информировать всех беременных женщин о преимуществах и технике грудного вскармливания.

10 принципов грудного вскармливания по ВОЗ и ЮНИСЕФ

4. Помогать матерям начинать грудное вскармливание в течение получаса после родов.

5. Показывать матерям, как кормить грудью и как сохранить лактацию, даже если они временно отдалены от своих детей.

10 принципов грудного вскармливания по ВОЗ и ЮНИСЕФ

6. Не давать новорождённым никакой другой пищи или питья, кроме грудного молока, за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями.

7. Практиковать круглосуточное нахождение матери и новорожденного рядом в одной палате.

10 принципов грудного вскармливания по ВОЗ и ЮНИСЕФ

8. Поощрять грудное вскармливание по требованию младенца, а не по расписанию.

9. Не давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, никаких успокаивающих средств и устройств, имитирующих материнскую грудь (соска).

10. Поощрять организацию групп поддержки грудного вскармливания и направлять матерей в эти группы после выписки из роддома.

Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей первого года жизни

Возраст, мес.	Энергия, ккал	Белки, г/кг	Жиры, г/кг	Углеводы, г/кг
0 – 3	115	2,2	6,5	13
4 – 6	115	2,6	6,0	13
7 – 12	110	2,9	5,5	13

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах утверждены 18 декабря 2008 года (МР 2.3.1.2432-08).

Потребности детей первого года жизни в энергии, белке, жире, углеводах даны в расчёте г/кг массы тела.

Среднесуточные нормы физиологических потребностей в минеральных веществах для детей первого года жизни

Возраст, мес.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг
0 – 3	400	300	55	4	3	0,06
4 – 6	500	400	60	7	3	0,06
7 – 12	600	500	70	10	4	0,06

Среднесуточные нормы физиологических потребностей в витаминах для детей первого года жизни

Возраст, мес.	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₆ , мг	РР, мг	фолаты, мкг	В ₁₂ , мкг
0 – 3	30	400	3	10	0,3	0,4	0,4	5	50	0,3
4 – 6	35	400	3	10	0,4	0,5	0,5	6	50	0,4
7 – 12	40	400	4	10	0,5	0,6	0,6	7	60	0,5

Средний состав (г/л) женского молока и молока животных

Молоко	Вода	Белк и	Жир	Сахар	Зола
Женское	876	15,0	39,0	74,5	2.1
Коровье	873	34,0	39,0	46,5	7,2
Козье	861	41,0	44,0	44,0	8,0
Буйволицы	824	41,0	77,0	48,0	7,2
Ослицы	911	18,5	13,7	61,9	4,7

Содержание витаминов в женском и коровьем молоке

- МЕ витамина А равна активности 0,6 мкг-каротина.
- Ме витамина Д соответствует 25 мкг чистого витамина Д.

Витамины	Молоко, г/л	
	женское	коровье
Витамин А	0,0006	0,0003
Каротин	0,00025 - 0,0004	0,0001 – 1,0003
Общая А - витаминная активность, МЕ/л ¹	2500 - 33000	1200 - 1500
Тиамин	0,0001 - 0,0005	0,0014 - 0,002
Рибофлавин	0,0003 - 0,0018	0,001 - 0,0045
Витамин Д, Ме/л ²	4 - 6	3 - 4
Никотиновая кислота	0,0014 - 0,0018	0,001 – 0,0045
Пантотеновая кислота	0,0024	0,003 – 0,004
Биотин	8,0 x 10 ⁻⁶	3,0 x 10 ⁻⁵
Аскорбиновая кислота	0,03 - 0,06	0,004 – 0,022
Витамин Е	0,00018	0,00004

1 - МЕ витамина А равна активности 0,6 мкг β-каротина.

2 - Ме витамина Д соответствует 25 мкг чистого витамина Д.

Соотношение уровня жирных кислот в жире женского и коровьего молока

Жирные кислоты, %	Молоко		Жирные кислоты, %	Молоко	
	женское	коровье		женское	коровье
А. Насыщенные:			Б.		
- масляная	0,2 ± 0,1	3,7 ± 0,5	Ненасыщенные:		
- капроновая	0,1 ± 0,1	3,5 ± 0,2	- пальмитоолеиновая	3,4 ± 1,0	3,2 ± 0,7
- каприловая	0,1 ± 0,2	1,2 ± 0,2	- олеиновая	37,4±3,7	17,7±4,6
- каприновая	0,6 ± 0,4	3,2 ± 0,7	- линоленовая	-	1,7 ± 0,7
- лауриновая	4,7 ± 2,2	3,3 ± 0,1	- линолевая	10,6±2,9	2,1 ± 0,7
- миристиновая	7,9 ± 1,5	11,8 ± 1,5			
- пальмитиновая	26,7±2,7	38,6±4,7			
- стеариновая	8,8 ± 1,7	10,1±1,2			

Среднее содержание (г/л) аминокислот в женском и коровьем молоке

Аминокислоты, г/л	Молоко		Аминокис- лоты, г/л	Молоко	
	женское	коровье		женс кое	коровье
А. Незаменимые:	4,74	16,68	Б.Замени- мые:	6,58	16,82
гистидин	0,22	0,95	аргинин	0,45	1,29
изолейцин	0,68	2,28	аланин	0,35	0,75
лейцин	1,0	3,50	аспарагино- вая кислота	1,16	1,66
лизин	0,73	2,77	цистин	0,22	0,32
метионин	0,25	0,88	глутамино- вая кислота	2,30	6,80
фенилаланин	0,48	1,72	глицин		0,11
триптофан	0,18	0,49	пролин	0,80	2,50
треонин	0,50	1,64	серин	0,69	1,60
валин	0,70	2,45	тирозин	0,61	1,79
			Всего	11,32	33,50

Суточная потребность в аминокислотах детей первых 3 месяцев жизни

Аминокис- лоты, г/кг	Вид вскармливания		Амино- кис- лоты, г/кг	Вид вскармливания	
	естеств.	искус.		естеств.	искусств.
Валин	0,078	0,097	Треонин	0,074	0,185
Лейцин	0,270	0,279	Лизин	0,114	0,114
Изолейцин	0,088	0,097	Трипто- фан	0,037	0,34
Фенилаланин	0,092	0,100	Гисти- дин	0,030	0,034
Метионин	0,034	0,057			

Формулы для расчёта вскармливания новорожденных.

1. Зайцевой (первые 7-8 дней жизни)

$$V=2\%M*n$$

V-суточное кол-во молока (мл)

M-масса ребёнка при рождении

n-день жизни ребёнка

2. Финкельштейна

$$V=n*70(80)$$

70- при массе тела менее 3200г

80- при массе тела более 3200г

3. Разового кормления (Тура)

$$V=10*n$$

Оценка “достаточности” молока при естественном вскармливании ребёнка старше 1 месяца

1. Калорийный расчёт

0-4 мес – 120-125ккал/кг в сутки

4-9 мес – 115-120ккал/кг в сутки

9-12 мес – 105-110ккал/кг в сутки

2. Объёмный способ

2-6 нед. 1/5 массы тела в сутки

6 нед.- 4 мес. 1/6 массы тела в сутки

4-6 мес. 1/7 массы тела в сутки

6-9 мес. 1/8 массы тела в сутки

3. Формула Воронцова-Шкарина

$$800+50(n-1)$$

n - месяц жизни

4. Формула Маслова(разовый V молока)

$$V \text{ раз.} = 1n0$$

n - месяц жизни

Малышу достаточно молока, если:

- он хорошо прибавляет в весе;
- он мочится не менее 6 раз в день, моча светлая, почти без запаха;
- его стул жёлтого цвета (возможен после каждого кормления на первом месяце лактации, в дальнейшем — 1-2 раза в сутки).

Свободное вскармливание или вскармливание по "требованию ребёнка" – прикладывание ребёнка к груди столько раз и в такое время, включая ночные часы, в какое требует ребёнок.

Гипогалактия – это сниженная секреторная деятельность молочных желёз в период лактации.

Она возникает при:

- нарушении **техники кормления** (плохое опорожнение грудных желёз, редкие кормления и т. д.);
- погрешности в диете;
- физическом или психоэмоциональном переутомлении;
- недосыпании;
- болезни матери.

Различают **гипогалактию раннюю** (в первые 10 дней после родов) и **позднюю**.

Степени гипогалактии в зависимости от дефицита молока по отношению к суточной потребности ребёнка:

□ **I степень** – дефицит до 25%;

□ **II степень** - дефицит до 50%;

□ **III степень** - дефицит до 75%;

□ **IV степень** - дефицит свыше 75%.

Правила введения продуктов и блюд прикорма

1. Начинать вводить новые блюда и продукты прикорма следует только здоровому ребёнку.

Новые блюда не вводят:

- при острых заболеваниях;
- при изменении условий жизни (поездки, переезды, смена ухаживающих лиц и др.);
- при проведении профилактических прививок.

2. Следует вводить каждое новое блюдо прикорма с малых количеств (1-2 чайные ложки) постепенно доводя порцию до нужного объёма.

Правила введения продуктов и блюд прикорма

3. Нельзя вводить два новых вида прикорма одновременно.
4. Новые блюда и продукты прикорма лучше вводить в утренние часы, чтобы проследить за реакцией ребёнка.
При этом следует наблюдать за поведением, стулом, состоянием кожи ребёнка.

Правила введения продуктов и блюд прикорма (продолжение)

5. Блюдо прикорма вначале должно быть гомогенным и иметь полужидкую консистенцию.
С 9-10 месяцев следует практиковать "кусочковое" питание.
6. Блюда прикорма даются перед кормлением грудью матери, когда ребёнок голоден.

Правила введения продуктов и блюд прикорма (продолжение)

7. Вначале всегда следует вводить блюда прикорма из одного вида продуктов (монокомпонентные) и только после привыкания постепенно вводят смеси из двух-трёх и более видов продуктов (поликомпонентные).
8. Блюда прикорма даются в тёплом виде с ложечки, с 6-7 месяцев ребёнок должен сидеть за специальным детским столом, с 7-9 месяцев ребёнка следует приучать пить из чашки.

“Пищевое воспитание” ребёнка включает формирование:

- 1) навыков потребления густой, а затем и плотной пищи; ребёнок должен научиться брать пищу с ложки, жевать, проглатывать её;
- 2) навыков "кусочкового" питания (с 9-10 месяцев);
- 3) вкусовых ощущений;

“Пищевое воспитание” ребёнка включает формирование (продолжение):

- 4) навыков опрятности и поведения за столом;
- 5) навыков пользования столовой посудой, ложкой, чашкой;
- 6) навыка доедать положенную в тарелку порцию.

Примерная схема сроков введения блюд прикорма при естественном вскармливании детей

Наименование продуктов, блюд (г, мл)	Возраст (мес)			
	4 -6	7	8	9-12
Овощное пюре	10-150	170	180	200
Молочная каша	10-150	150	180	200
Фруктовое пюре	5-60	70	80	90-100
Фруктовый сок	5-60	70	80	90-100
Творог*	10-40	40	40	50
Желток, шт	-	0,25	0,5	0,5
Мясное пюре*	5-30	30	50	60-70
Рыбное пюре	-	-	5-30	30-60
Кефир и др. неадаптированные кисломолочные напитки	-	-	200	200
Сухари, печенье	-	3-5	5	10-15
Хлеб пшеничный	-	-	5	10
Растительное масло	1-3	5	5	6
Сливочное масло	1-4	4	5	6

* - не ранее 6 месяцев

Основные подходы к оценке состояния питания детей раннего возраста:

- ❖ клиническая оценка общего состояния ребёнка и уровня его психоэмоционального развития;
- ❖ оценка физического развития детей;
- ❖ исследование обеспеченности ребёнка белком, витаминами и некоторыми другими пищевыми веществами с помощью биохимических тестов.

НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ (2008)

Энергия и пищевые вещества	Базовая потребность женщины в возрасте 18-29 лет	Дополнительно в первые 6 месяцев лактации	Дополнительно после 6 месяцев лактации
Энергия, кал	2200	500	450
Белки, в т.ч. животного происхождения, г	66 33	40 26	30 20
Жиры, г	73	15	15
Углеводы, г	318	40	30
Минеральные вещества			
Кальций, мг	1000	400	400
Фосфор, мг	800	200	200
Магний, мг	400	50	50
Железо, мг	18	0	0
Цинк, мг	12	3	3
Йод, мкг	150	140	140
Витамины			
С, мг	90	30	30
А, мкг ретинол, экв.	900	400	400
Е, мг	15	4	4
Д, мкг	10	2,5	2,5
В ₁ , мг	1,5	0,3	0,3
В ₂ , мг	1,8	0,3	0,3
РР, мг ниацин, экв.	20	3	3
Фолат, мкг	400	100	100
В ₁₂ , мг	3	0,5	0,5

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ (Г)**

Продукты	Количество
Хлеб пшеничный	150
Хлеб ржаной	100
Мука пшеничная	20
Крупы, макарон. изделия	70
Картофель	200
Овощи	500
Фрукты	300
Соки	150
Фрукты сухие	20
Сахар	60
Кондитерские изд.	20
Мясо, птица	170
Рыба	70
Молоко, кефир и др. кисломол. продукты 2,5% жирн.	600

Продукты	Количество
Творог 9% жирности	50
Сметана 10% жирн.	15
Масло сливочное	25
Масло растительное	15
Яйцо, шт	½
Сыр	15
Чай	1
Кофе	3
Соль	8
Химический состав рационов	
Белки, в т.ч. живот., г	104/60
Жиры, в т.ч. растит. г	93/25
Углеводы, г	370
Энергетическая ценность, ккал	2735

**Химический состав и энергетическая ценность продуктов лактогенного действия для кормящих матерей
(в 100 мл готовой смеси)**

Пищевые вещества	Лактамил, Нутритек, Россия	Млечный путь, ООО «Витапром», Россия
Белки, г	4,5	3,8
Жиры, г	3,1	1,3
Углеводы, г	10,4	5,6
Витамины	+	+
Минеральные вещества	+	+
Энергетическая ценность, ккал	88,0	50,0
Добавки	Сбор трав: крапива, анис, тмин, фенхель	Трава галега

Травяные чаи лактогенного действия

Продукты	Фирмы	Добавки
Травяные чаи для кормящих матерей	Тёма (Россия)	Анис, итальянский укроп, тимьян, тмин, Melissa, крапива, галега
	ХиПП (Австрия)	Укроп, тмин, крапива, Melissa
	Даниа (Дания)	Укроп, тмин, крапива, Melissa, галега
	Хумана (Германия)	Фенхель, гибискус, галега, пажитник, вербена, ройбос

Виды дефицитных состояний и возможные последствия для плода

Дефицитные состояния	Нарушения развития плода
Белково-энергетический дефицит	Внутриутробная гипотрофия, задержка развития головного мозга
Дефицит длинноцепочечных полиненасыщенных жирных кислот, нарушение соотношения ω -3, ω -6 ПНЖК	Нарушение развития ткани головного мозга и сетчатки глаза. Отставание в росте, кожные нарушения, нарушения репродуктивной функции, жировая дегенерация печени, нарушение когнитивных функций.
Дефицит фолиевой кислоты	Дефекты развития нервной трубки (мозговая грыжа, анэнцефалия и др.), замедленный рост энтероцитов.
Дефицит витамина А	Врождённые пороки развития
Дефицит йода	Нарушение нервно-психического развития (при тяжёлых формах – врождённый кретинизм).

Влияние дефицита микроэлементов на состояние иммунной системы

Микроэлемент	Влияние дефицита
Железо	Снижение цитотоксической активности фагоцитов и пролиферации Т1-лимфоцитов
Цинк	Снижение пролиферации и функциональной активности Т-лимфоцитов
Селен	Снижение продукции антител, синтеза цитокинов, пролиферации лимфоцитов
Медь	Снижение фагоцитарной активности, продукции антител, пролиферации Т-лимфоцитов и числа В-клеток.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН (Г)**

Продукты	Количество
Хлеб пшеничный	120
Хлеб ржаной	100
Мука пшеничная	15
Крупы, макарон. изделия	60
Картофель	200
Овощи	500
Фрукты свежие	300
Соки	150
Фрукты сухие	20
Сахар	60
Кондитерские изд.	20
Мясо, птица	170
Рыба	70
Молоко, кефир и др. кисломол. продукты 2,5% жирн.	500

Продукты	Количество
Творог 9% жирности	50
Сметана 10% жирн.	15
Масло сливочное	25
Масло растительное	15
Яйцо, шт	½
Сыр	15
Чай	1
Кофе	3
Соль	5
Химический состав рационов	
Белки, в т.ч. живот., г	96/60
Жиры, в т.ч. растит. г	90/23
Углеводы, г	340
Энергетическая ценность, ккал	2556

ВИДЫ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

- 1. Исключительно грудное** – грудь матери и возможные корректоры питания в форме порошковых лекарственных форм солей или витаминов, которые дают вместе со сцеженным материнским молоком;
- 2. Преимущественно грудное** – грудь матери и дополнительно к ней либо соки, либо продукты густого прикорма в количестве до 30 г (мл) в сутки с ложечки, либо нерегулярное использование молочных смесей (докорма) общим объемом до 100 мл/сутки обязательно с ложечки или из чашечки;
- 3. Дополненное (частичное) грудное вскармливание** – грудь матери и регулярные докормы смесями (объем смеси более 100 мл/сутки) или введение прикорма объемом более 30 г/сут;
- 4. Знаковое (символическое)** – прикладывание к груди как форма психологической защиты ребенка вне задач его пищевого обеспечения

ВАРИАНТЫ ДОПОЛНЕННОГО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

1. **Смешанное** – при сохранении хотя бы одного грудного кормления в день (более 100-150 мл. материнского молока в день) при остальных кормлениях смесями – заменителями грудного молока.
2. **Грудное вскармливание с прикормами.** Критерии те же, но в рационе есть прикормы.

ВАРИАНТЫ ДОПОЛНЕННОГО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

3. По степени дополненности:

- «Умеренно дополненное» - смесь или прикормы в суммарном объеме до 300 мл (г.) в сутки;
- «Значимо дополненное» - до 600 мл (г.)
- «Максимально дополненное» - более 600 мл (г.).