

# Грудное вскармливание



**ВОЗ** определяет исключительно грудное вскармливание - как вскармливание грудным молоком, без дополнения рациона ребенка другой жидкостью, твердой пищей, за исключением лечебных средств или витаминных препаратов.



## Грудное вскармливание

необходимо начинать в течение первого часа после рождения и продолжать до 1 года, а при возможности до 2-х лет.

# Материнское молоко



Единственный идеальный продукт питания для обеспечения гармоничного развития ребенка первых 6 месяцев жизни.

# Преимущества грудного вскармливания для здоровья



## Ребенка

- Дети реже болеют инфекционными и аллергическими болезнями
- Имеют меньший риск развития отита, диареи, синдрома внезапной смерти в старшем возрасте, бронхиальной астмы, ожирения, имеют лучше показатели умственного развития



## Матери

- Имеют меньший риск заболеть злокачественными болезнями (рак молочной железы и яичников).

# Вскармливание «по требованию ребенка»



В домашних условиях и в родильном доме ребенок сам определяет количество и длительность вскармливания (без ограничения со стороны матери)



Простое правило для установления частоты кормлений- кормить, когда ребенок проголодается: ребенок поворачивает голову к матери, сосет свою руку



Плач ребенка не всегда является признаком голода

# Оценка грудного вскармливания

При каждом медицинском профилактическом осмотре до 3 лет проводится:



Оценка грудного вскармливания



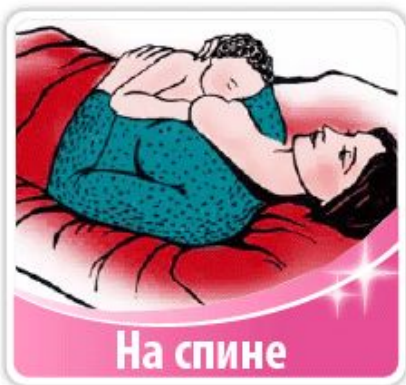
Оценка физического развития



При выявлении отклонений в физическом развитии и вскармливании ребенка, проводят повторную оценку в течение 2-х дней после предыдущей оценки, а в дальнейшем по необходимости

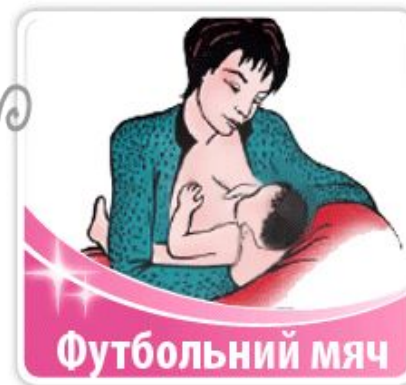


# Основные признаки правильного положения при грудном вскармливании



## ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

- \* Голова и тело ребенка находятся в одной плоскости
- \* Ребенок повернут лицом к груди
- \* Тело ребенка прижато к телу матери
- \* Мать поддерживает тело ребенка



WHO, UNICEF, 1993

# Признаки правильного прикладывания ребенка к груди матери:



- Рот ребенка широко открыт
- 
- Губы ребенка вывернуты наружу
- Губы ребенка захватывают большую часть ареола: верхняя часть ареола видна больше, чем нижняя
- Подбородок ребенка касается груди матери

# Достоверные признаки

недостаточного получения ребенком грудного молока



Прибавка массы тела меньше 500 г за месяц;



Мочевыделение ребенка меньше 6 раз в день, моча желтая и концентрированная с резким запахом.

**При выявлении отклонений** в физическом развитии ребенка, необходимо через два дня провести повторный осмотр и в дальнейшем по необходимости



# Возрастные периоды,

когда ребенок может потребовать больше грудного молока:



3 недели;



6 недель;



3 месяца.



Это обусловлено интенсивным ростом ребенка в эти возрастные периоды, что ведет к необходимости более частого прикладывания к груди

# Консультация матери по вскармливанию ребенка до 6 месяцев



Количество кормлений за сутки – 8-10 раз



Кормление по требованию ребенка ночью



Правильно прикладывать ребенка к груди



Матери необходимо полноценно питаться и отдыхать днем



Отказаться от сосок и пустышек

# Лактационные кризисы

**Лактационные кризисы** – это временное уменьшение количества молока без видимых причин, которое продолжается 3-4 дня и имеет обратимый характер.



В этот период матери необходим дополнительный отдых



При ОРЗ у матери кормление ребенка продолжают



Грудное вскармливание матери приостанавливается при приеме матерью лекарственных препаратов, которые нельзя применять кормящей матери

# Первый прикорм

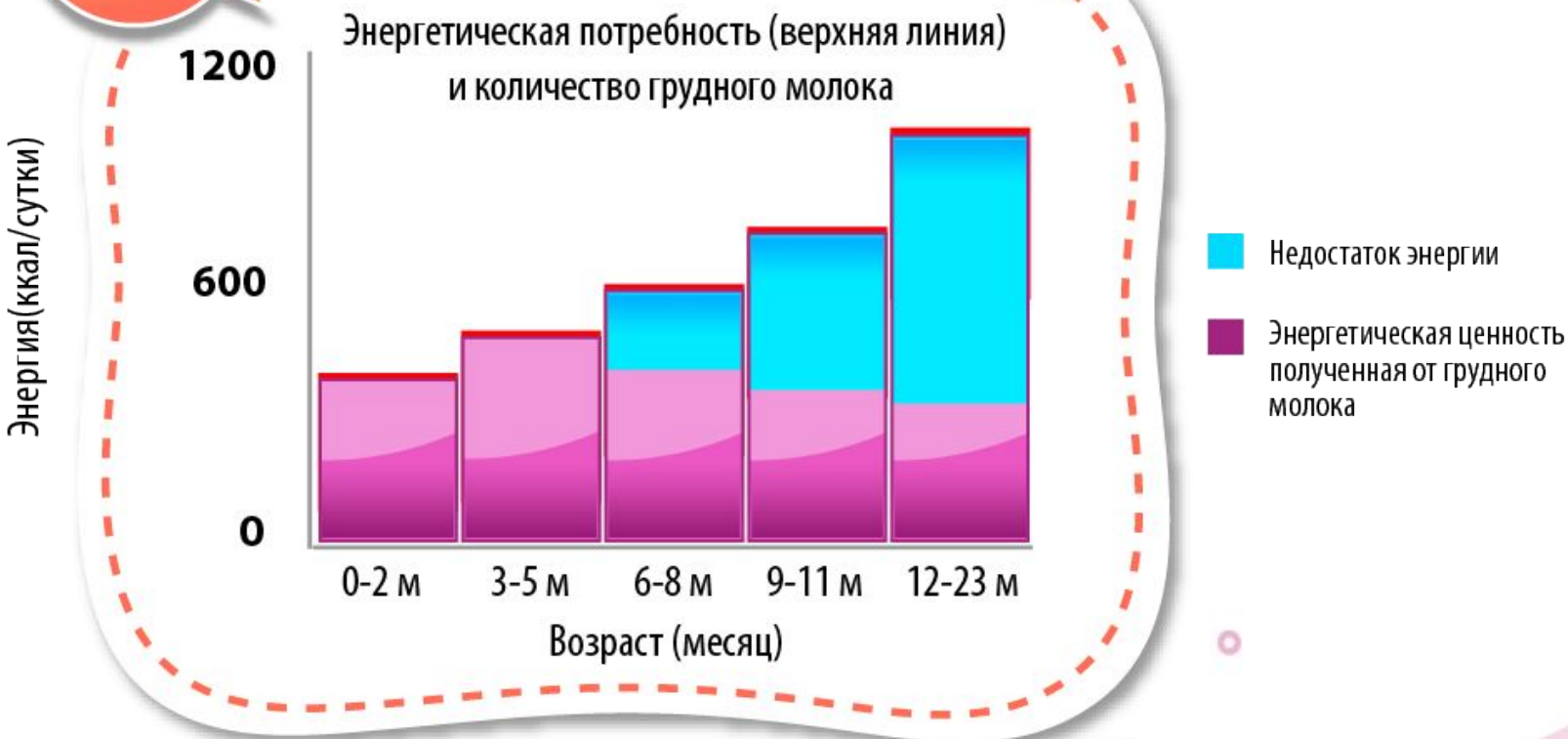


В 6 месяцев необходимо ввести прикорм с учетом потребности ребенка в железе и продолжать вместе с тем грудное вскармливание

Суточная потребность в ккал представлена в таблице

Возраст (в мес.)	6-8	9-11	12-23
Калорийность (ккал/день)	200	300	550

# Энергетическая потребность ребенка до 2-х лет





# Правила введения прикорма



Прикорм лучше давать во время завтрака или обеда вместе с другими членами семьи



После непродолжительного кормления грудью (в случае искусственного вскармливания – небольшого количества молочной смеси)



Во время кормления ребенок должен находиться в вертикальном положении



Прикорм давать с ложки

# Правила введения прикорма



Каждый продукт прикорма вводится с 1 чайной ложки, увеличивается за 5-7 дней до полной порции, делится на два кормления



После прикорма, приложить к груди



Добавлять в продукты прикорма грудное молоко.



Прикорм должен быть свежо приготовленным, иметь гомогенную консистенцию,  $t$  36-37°C.

# Правила введения прикорма



Для профилактики железодефицитной анемии с 6 месяцев обязательно вводятся мясо, потом печенка, яичный желток, рыба.



Не рекомендовано употреблять чай и кофе детям до 2 лет



Не следует давать цельное коровье молоко детям до 9 -12 месяцев (фактор риска развития железодефицитной анемии)



Не рекомендовано добавлять соль, перец в продукты прикорма

# Продукты прикорма



Первый продукт прикорма в **6** месяцев -  
каши

(из круп, которые не содержат глютен,  
гречка, рис, кукуруза), овощное или  
фруктовое пюре.

Частота введения этих продуктов **1-2** раза в  
день

# Мясо и альтернативные продукты

**Мясо:** 6-9 месяцев: телятина, курятина, индюшати́на

**Рыба:** 8-10 месяцев

**Яичный желток:** с 7 месяцев

**Овощи:** Вводятся перед фруктами (кабачки, арбуз, картошка, капуста, патисоны)

**Фрукты:** (яблоки, персики, абрикосы, сливы)

**Овощи, фруктовое пюре, как низкобелковую еду, дают не более 2 недель, потом необходимо добавлять в них мягкий сыр, мясо.**





# Соки и другие напитки

С **6** месяцев некоторые дети могут требовать воду.

Сок давать после других прикормов (80-100 мл. до 1 года).

С **6** месяцев необходимо учить ребенка пить из чашки.



# Молочные продукты



Мягкий сыр с 6 месяцев.

Цельное коровье молоко с 9 месяцев, а лучше с 1 года.

Не рекомендуется кормить ребенка исключительно козьим молоком, т.к. имеется риск развития фолиево - дефицитной анемии.

# Частота введения прикорма



До 8 месяцев прикорм 3 раза в день



В 9-11 месяцев 4 раза в день.

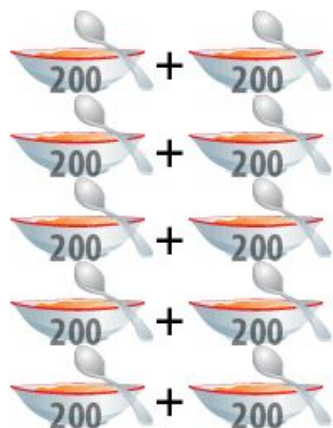


В 1 год разнообразный прикорм с каждой группы продуктов, уметь пить из чашки

# Еда должна быть густой



Желудок ребенка вмещает 200 мл. еды



Ребенок не может усвоить это

Употребляя жидкую кашу или суп, ребенок должен съесть 2 тарелки. Это невозможно, поэтому в данном случае ребенок не покрывает энергетических потребностей



Прикорм должен быть обогащен:

Мягким сыром

Сливочным (растительным) маслом

Мясом

# Вскармливание детей 9-12 месяцев



Грудное молоко основной продукт питания.



Кормить по требованию



Целесообразно кормить грудным молоком после прикорма



Необходимо ввести в рацион ребенка сухарики, хлеб, печенье.



# Оценка питания ребенка 6-12 месяцев

## Проблемы при вскармливании:



Уточнить кормит мать ребенка грудью;



Сколько раз в сутки прикладывает к груди;



Вводит мать прикорм;



Какие продукты прикорма;



Как часто вводит прикорм;



Какой объем прикорма;



Консистенция прикорма;



Что использует мать при кормлении ребенка:  
ложку или бутылку с соской;

# Консультация матери по вскармливанию ребенка 6 до 12 месяцев



Психологическая поддержка матери.



Кормить ребенка по требованию. Продукты прикорма не должны полностью вытеснить кормление грудью.



Введение прикорма обогащенного железом.



Необходимо общаться с ребенком во время еды.



О вреде принудительного кормления.



Совет о безопасности во время кормления

# Питание ребенка от 12 месяцев до 3-х лет

Общие положения



Дети старше года могут есть пищу, которую едят взрослые



Рекомендовано кормить ребенка не меньше 5-ти раз в день



Три основных  
тефтели, котлетки, птица, рыба, печенка, макаронные изделия,  
бобовые

и два дополнительных приема пищи  
банан, яблоко, хлеб с маслом, бисквиты, крекеры

# Кормление здорового ребенка от 1 до 3 лет



Продолжать грудное кормление и на втором году жизни.



Ежедневно включать свежие фрукты и овощи.



Рекомендованы нежирные сорта мяса, рыбы, печенька, яйца.



Продукты в виде пюре, суфле, тефтелек, паровых котлет, а фрукты и овощи мелко порезаны.



До 2-х лет молоко должно быть жирности 3,2% или 3,5%, после 2-х лет молоко со сниженным количеством жира.



Для профилактики йододефицитных состояний, в пищу, используют йодированную соль.



Еду необходимо давать ребенку не позднее, чем через 30 минут после приготовления.

# Пример меню для ребенка 3 лет

**3** блюда с семейного стола:

## **Завтрак:**

Каша ~ 200 г и хлеб с маслом

## **Обед:**

Борщ с мясом ~ 150 -200 мл

Рис с котлетою ~ 150-200 г

Салат из свеклы

Хлеб

Свежие фрукты или сок

## **Ужин:**

Тушеные овощи или сырники

со сметаной -150 -200 г

Хлеб с маслом и сыром

Чай

## **+ 2-3 перекуса**

Бисквит и ½ чашки молока

Творог, кефир 150 г , или

йогурт, яблоко, банан



# Консультация матери

по вскармливанию ребенка от 12 месяцев до 3 лет



Продолжить грудное кормление и на втором году жизни ребенка.



Ежедневно свежие овощи, фрукты.



Нежирные сорта мяса, птицы, рыбы, печенку, хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, молоко и кисломолочные продукты, яйца, растительное и сливочное масло.



Ограничить соль, сахар.



Благодарю за внимание