



Рациональное питание детей первого года жизни

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



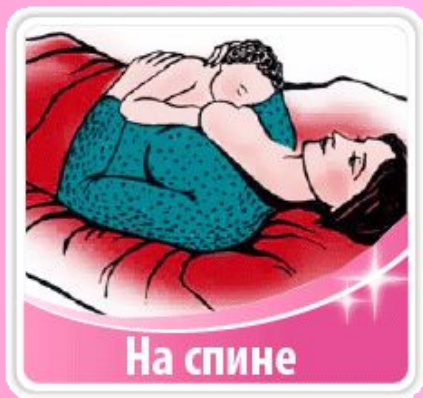
- Оценка физического развития



- 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 кормлении



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



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



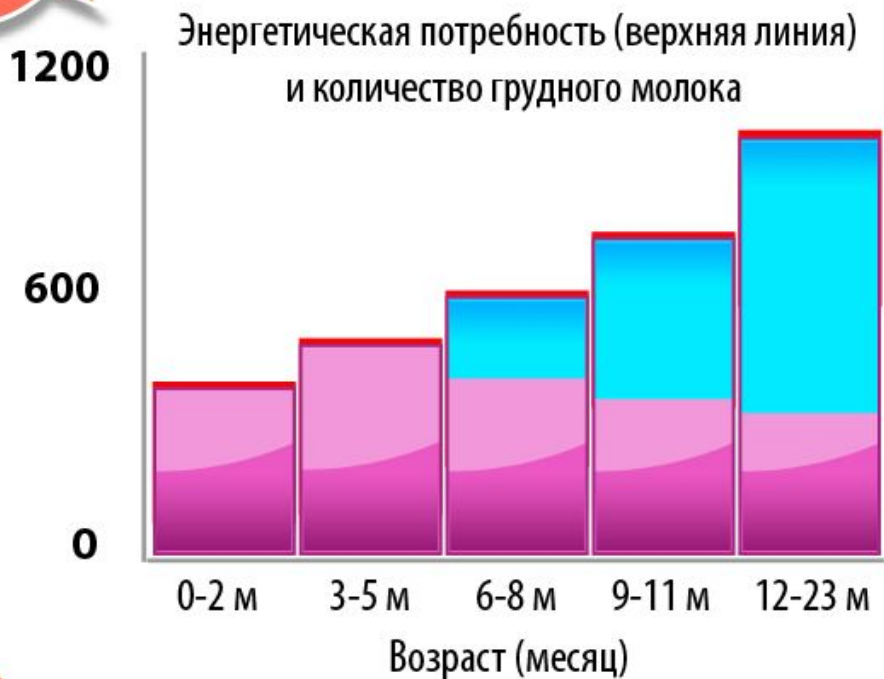
- В 6 месяцев необходимо ввести прикорм с учетом потребности ребенка в железе и продолжать вместе с тем грудное вскармливание
- Суточная потребность в ккал представлена в таблице

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

Энергетическая потребность ребенка до 2-х лет



Энергия (ккал/сутки)



- Недостаток энергии
- Энергетическая ценность полученная от грудного молока

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.

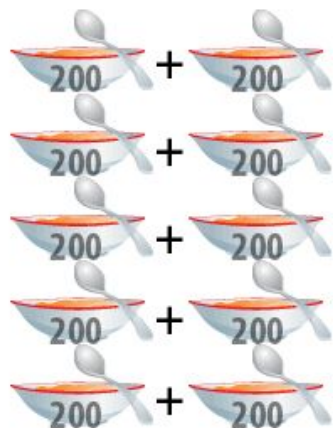


- В 1 год разнообразный прикорм с каждой группы продуктов, уметь пить из чашки

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