

Лекция №5

Вскармливание детей до 1 года.

Грудное (естественное).

Смешанное. Искусственное.



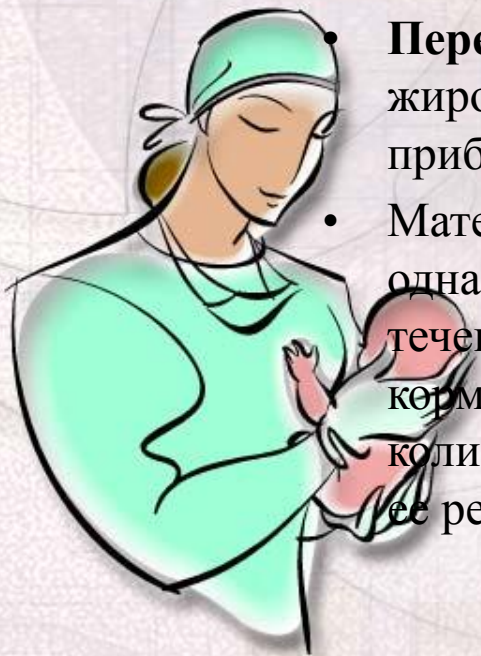
Вопросы

- Естественное (грудное)
- Искусственное
- Смешанное
- Правила введения прикормов



Вскармливание детей до 1 года: естественное вскармливание

- Женское молоко- состав отвечает потребностям ребенка на разных стадиях его адаптации к внеутробной жизни.
- **Молозиво**, выделяющееся в первые 3-5 дней после родов, содержит в 2-3 раза больше белка и несколько больше минеральных солей, чем зрелое молоко. Особенностью его является также наличие так называемых молозивных телец, представляющих собой капельки молочного жира с лейкоцитами (защитными клетками крови). С молозивом в организм ребенка от матери поступают иммуноглобулины и гормоны.
- **Переходное молоко** выделяется с 4-5-го дня после родов. Оно богато жиром, но по остальным составным частям и внешнему виду больше приближается к зрелому.
- Материнское молоко становится **зрелым** к концу второй недели, однако состав его и в дальнейшем меняется. Оно бывает различным в течение суток и даже на протяжении одного кормления. Так, в начале кормления молоко более жидкое, к концу — жирнее и гуще. Состав и количество грудного молока во многом зависят от состояния матери, ее режима и диеты.



Режим вскармливания

- **ВОЗ** и зарубежные педиатры являются сторонниками **свободного вскармливания.**
- Кормление ребенка производится по его **первому требованию, в том числе и в ночные часы.**
- При этом новорожденный ребенок в течение суток может прикладываться к груди **8-10 и более раз.**
- **Преимущества:**
- **лучшее становление лактации;**
- **спокойное поведение ребенка;**
- **полное удовлетворение его потребностей в пищевых веществах;**
- **лучшее развитие.**
- В последующем ребенок сам устанавливает свой индивидуальный режим кормлений, который чаще всего совпадает с режимом, рекомендованным отечественными педиатрами.



Кормление по требованию

- Плач не всегда является признаком голода
- Если ребёнок голоден, то он поворачивает голову к матери и сосёт свою руку



Ребенок сосущий палец. Face Baby Suckle Finger
© Losevsky Pavel / фотобанк Лори

Вскармливание ребёнка до 6 месяцев исключительно грудное

- Ребёнок до 6 месяцев должен получать только женское молоко.
- Нет физиологической потребности в ведении в рацион дополнительной жидкости, т.е. находится на исключительно грудном вскармливании



Признаки правильного прикладывания ребёнка к груди

- Голова и тело ребёнка в одной плоскости
- Тело ребёнка прижато к телу матери (живот к животу)
- Мать поддерживает всё тело снизу
- Мать поддерживает грудь снизу пальцами (указательный снизу, большой сверху)



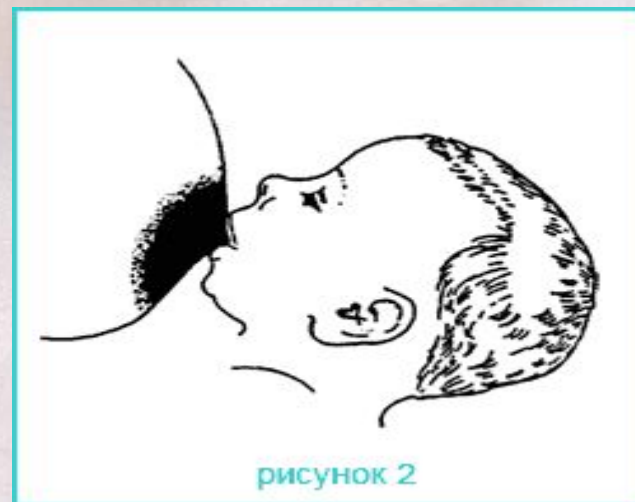
- Сначала мать дотрагивается соском до губ ребёнка и ждёт, когда ребёнок широко откроет рот и быстро приближает ребёнка к груди так, чтобы сосок был направлен к верхнему нёбу, а нижняя губа захватывала нижнюю часть ареолы (нижняя губа вывернута наружу, захват ареолы)
- Положение матери удобное для неё
- У ребёнка свободное глубокое сосание с небольшими перерывами



Прикладывание к груди

Правильно

Неправильно



Частота кормлений

1 месяц-7 раз

2-4 месяца-6 раз

5-12 месяца-5 раз



- **Естественное вскармливание** у детей первого года является основой формирования **условного рефлекса** на определенные часы кормления.
- Поэтому здоровые дети **до месяца** жизни получают женское молоко **7 раз** с ночным перерывом.
- После **1-2 месяцев** жизни ребенок переводился на **шестиразовое** питание с перерывом между кормлениями днем 3,5 и ночью 7 часов.
- С **5 до 11-18** месяцев ребенку рекомендуется давать пищу **5 раз** в сутки через четыре часа днем, с восьмичасовым перерывом ночью.
- Детей после полутора лет обычно кормят 4 раза в день. Такой ритм принятия пищи создает условия, при которых за 20-30 мин до нового кормления желудок остается пустым, что способствует усилению секреторной активности желудочных и кишечных желез.











Расчет питания

- Суточный объем пищи (V_c) рассчитывают по формуле Гейнера--Черни:
- - от 2 недель до 2 месяцев - $1/5$ от массы тела;
- - от 2 мес. до 4 мес. - $1/6$ от массы тела;
- - от 4 мес. до 6 мес. - $1/7$ от массы тела;
- - от 6 мес. до 9 мес. - $1/8$ от массы тела (не более 1000 мл);
- - с 9 мес. до 12 мес. $V_c = 1100$ мл;

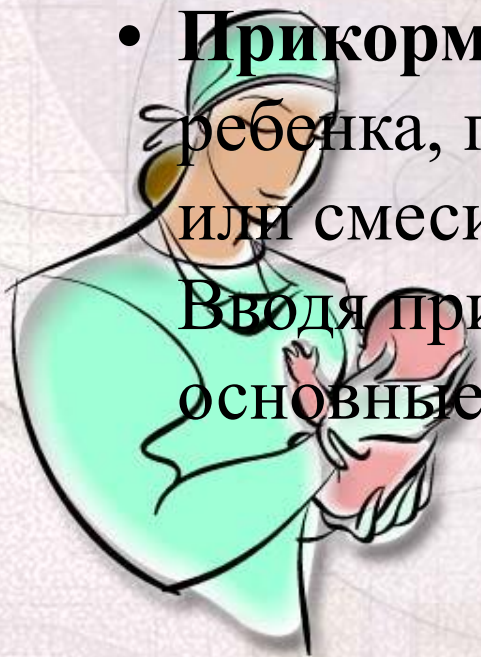


Разовый объем пищи (V_p) зависит от количества кормлений:

- $V_p = V_c / K_k$.
- Количество кормлений (КК):
 - - до 1 мес. - 6-7 раз в сутки (через 3-3,5 часа с ночным перерывом 6-6,5 часа);
 - - с 1 до 5 мес. - 6 раз в сутки (через 3,5 часа с ночным перерывом 6,5 часа); .
 - - с 5 до 12 мес. - 5 раз в сутки (через 4 часа с ночным перерывом 8 часов).
- *Существуют и другие способы расчета питания (калорийный, по отдельным ингредиентам и т.д.).*
-



- **Прикорм** – это продукт питания, который вводится к грудному молоку (молочной смеси)ребёнку
- 1-го года жизни,
- начиная с 4-4,5 месяцев
- **Прикорм** — это блюда, вводимые в рацион ребёнка, постепенно вытесняющие женское молоко или смеси и приучающие его к взрослой пище. Вводя прикорм, надо соблюдать следующие основные правила:



- В жаркое время года, при кишечных расстройствах прикорм назначается в более поздние сроки — с 5,5-6 месяцев. Более раннее введение прикорма рекомендуется при рахите, железодефицитной анемии, упорных срыгиваниях, отставании в физическом развитии, а также недоношенным детям.



Правила введения прикорма

- Необходимо выяснить, что ребёнок готов к введению прикорма
- (держит голову,
- сидит в специальном детском стульчике или на коленях у матери,
- открывает рот, когда подносят ложку с едой и отворачивается, если не голоден)





- Сидит на коленях у матери или в специальном детском стульчике
- Прикорм дают из ложки, начинают с $\frac{1}{2}$ ч.л. и увеличивают за 5-7 дней до полной порции, разделив её на 2 кормления
- После получения прикорма, приложить к груди
- Прикорм должен быть свежим, гомогенным, консистенции от сливок до сметаны (в зависимости от возраста), температуры тела
- Не добавлять соль и специи
- При плохой переносимости остановить введение данного продукта и ввести другой



- вводить постепенно, начиная с малых количеств;
- переходить к другому виду прикорма только после того, как ребенок привыкнет к первому виду;
- прикорм должен быть однородным и не вызывать у ребенка затруднений при глотании. С возрастом следует переходить к более густой, а ближе к году — к плотной и неоднородной пище, возможно раньше приучая ребенка к приему пищи с ложечки и жеванию.



Продукты прикорма

- Первым продуктом могут быть каши, овощное или фруктовое пюре
- Важно, чтобы ребёнок получал продукты с повышенным содержанием **железа** (каши промышленного производства, мясо, рыба, желток, горох и фасоль)



Продукты прикорма







Первый прикорм

- — овощное пюре, содержащее смесь различных овощей (картофель, капуста, морковь, кабачок, тыква, репа, патиссон, зеленый горошек, томаты и др.). Введение овощного прикорма следует начинать с одного вида овощей (картофель, вымоченный в течение 10-12 часов, капуста, кабачок и др.). Это позволяет в случае пищевой аллергии рано выявить продукт, который вызывает аллергическую реакцию, и исключить его из питания. Постепенно ассортимент овощей увеличивается. В овощной прикорм добавляется растительное масло, доза которого постепенно доводится до чайной ложки.



Второй прикорм

- вводится только после полной замены одного кормления овощным прикормом.(5,5-6)месяцев
- В качестве 2-го прикорма используют безглютеновые злаки (рисовая, гречневая, кукурузная мука).
- Вначале второй прикорм дается в виде 5%-ной каши на овощном отваре с добавлением растительного масла, а затем сливочного, спустя 1-2 недели переходят на кормление 10% -ной молочной кашей. Если ребенок плохо набирает массу тела или у него часто бывает неустойчивый стул, рекомендуется сначала ввести кашу, а затем овощное пюре.



Третий прикорм

- — в 7,5-8 месяцев еще одно кормление полностью заменяется кефиром или другим кисломолочным продуктом, в это же кормление можно давать ребенку творог.
- Молоко в качестве третьего прикорма использовать не рекомендуется, так как оно часто вызывает аллергические реакции и расстройства пищеварения.



- С **6-7** месяцев жизни можно давать **желток куриного яйца**, сваренного вкрутую, растертого с грудным молоком, начиная с 1/4 его части 2-3 раза в неделю.
- С **7-8** месяцев в рацион ребенка рекомендуется вводить **творог** с 5-10 г перед основным кормлением.
- К **1** году ежедневное количество творога достигает **50 г**.
- **Мясо** в виде мясного пюре вводится с **7** месяцев. В дальнейшем оно заменяется **фрикадельками (8-9 месяцев)** и **паровыми котлетками (11-12 месяцев)**.



- **С 8-9 месяцев** вместо мясного блюда 1-2 раза в неделю дается **рыбное пюре**. Мясные и рыбные блюда рекомендуется сочетать с овощным пюре и свежей зеленью. Можно давать **хлеб, печенье, белые сухарики**, которые предварительно размачиваются в одном из видов прикорма.



- **С 10-12 месяцев** в питание вводится **тертый сыр**.

Частота введения прикорма

- До 8 мес – 3 раза в день
- 9-11 мес – 4 раза в день
- 1 год – получает разнообразный прикорм из каждой группы продуктов



Соки и другие напитки

- После того, как ребёнок получает другие продукты
- Не разводят водой, сахар не добавляют
- С 6 мес некоторые дети начинают пить воду
- Питьё дают из чашки
- Чай не употребляют до 2 лет





Гипогалактия – сниженная секреторная функция молочных желёз.

- **Причины:**
- оперативные вмешательства во время родов,
- кровотечения,
- гормональная стимуляция родов,
- позднее прикладывание к груди,
- нарушение техники кормления,
- переутомление ,
- психические травмы



Достоверные признаки недостаточного количества молока (гипогалактии)

- Прибавка массы меньше 500г за 1 мес
- Мочеиспускания ребёнка менее 6 раз в сутки, моча жёлтая, с резким запахом



Рекомендации матери при гипогалактии



- Увеличить частоту кормлений (не менее **8-10 раз в сутки**, в том числе и ночью)
- Научить мать **правильно прикладывать** ребёнка к груди
- Если ребёнок до 6 мес получает другие продукты питания или напитки, то **отказаться от них**
- Обеспечить матери **полноценное питание с увеличенным питьевым режимом и отдых**
- **Отказаться от сосок и пустышек**
- Продукты, повышающие лактацию (**орехи, настои аниса, семян тмина, чай с душицей и пр.**). Препараты (**вит Е, апилак, никотиновая кислота и пр.**)



Смешанное вскармливание

Введение докорма само по себе может способствовать уменьшению количества грудного молока, поэтому докорм необходимо давать после прикладывания к груди.

Докорм может быть либо самостоятельным кормлением, либо добавлением к грудному молоку при каждом или некоторых кормлениях.

Последний способ более целесообразен при недостатке молока у матери, так как регулярное и достаточно частое прикладывание ребенка к груди стимулирует выработку грудного молока.

Необходим он также в первые дни введения докорма (независимо от причин, вызвавших его назначение) и при повышенной чувствительности ребенка к новой пище.



Показания к проведению смешанного вскармливания

- Гипогалактия
- Временное или постоянное ограничение кормления грудью





Правила проведения смешанного вскармливания

- Докорм вводится после кормления грудью из ложечки или чашки и только после прикладывания ребёнка к обеим молочным железам
- Режим кормления свободный
- Не допускать длительных (более 6 часов) интервалов между кормлениями грудью
- Молочная смесь хранится не более 40 мин с момента приготовления
- Продукты прикорма те же, что и при грудном вскармливании
- Количество еды не всегда одинаково на протяжении дня



Ориентировочный объём питания для ребёнка 1-го года жизни

- От рождения до 10 дней (формула Финкельштейна) – $70(80)^*n$
n- количество дней жизни, 70- если масса менее 3200, 80- если масса более 3200

Объемный метод

от 10 дней до 2 мес – $1/5$ массы тела

от 2 мес до 4 мес – $1/6$ массы тела

от 4 мес до 6 мес – $1/7$ массы тела

от 6 мес до 12 мес – $1/8-1/9$ массы тела



Искусственные смеси :

Неадаптированные

- (цельные молоко и кефир и их разведения)
– кислые и сладкие
- –

Адаптированные

- базисные для детей до 5-6 месяцев и остальные с 5-6 месяцев, кислые и сладкие



Специального назначения (лечебные) (для маловесных и недоношенных детей, при лактазной недостаточности, антирефлюксные, при пищевой аллергии (на соевом или козьем



Способы дачи докорма

нельзя



МОЖНО





Какой продукт используется в качестве докорма?

Правильно

Неправильно





Искусственное

вскармливание – это вид вскармливания, при котором ребёнок не получает грудное молоко, а получает заменители грудного молока



Показания к искусственному вскармливанию

- **Со стороны матери** – о. или хр. заболевания (туберкулёз, сифилис, ВИЧ и некоторые другие заболевания, тяжёлые соматические заболевания, сахарный диабет, злокачественные образования, базедова болезнь ,прекращение лактации, нет матери)
- **Со стороны ребёнка** – наследственные заболевания обмена веществ



Правила проведения искусственного вскармливания

- Родители ребёнка должны быть предупреждены о риске для здоровья ребёнка при вскармливании его искусственной смесью
- Режим кормления свободный
- Количество еды не всегда одинаково на протяжении дня
- Сроки введения прикорма и продукты те же , что и при грудном вскармливании
- При искусственном вскармливании рекомендуется более ранний переход на пятиразовое кормление с длительными промежутками между отдельными кормлениями, так как чужеродная пища дольше задерживается в желудке.
- Объем пищи, как и при естественном вскармливании, зависит от возраста и веса ребенка.



Правила кормления из бутылочки



- Смесь подогреть до 37, проверить температуру смеси, капнув каплю себе на запястье
- Нельзя подогревать в микроволновой печи
- Молоко должно вытекать каплями, а не струёй
- Бутылочку держать так, чтобы горлышко было постоянно заполнено молоком
- Не оставлять ребёнка с бутылочкой наедине
- Не кормить спящего ребёнка
- Не использовать не выпитую смесь для следующего кормления
- После кормления подержать ребёнка столбиком и положить на спину, голову набок



«Облигатные» аллергены

- Продукты- при использовании которых в 95% случаев появляются аллергические реакции.
- **К ним относятся:**
- **кофе, какао, шоколад;**
- **яйца** (в том числе и в составе различных продуктов);
- **рыба, икра** и другие морепродукты;
- **грибы** (включая грибные супы, добавки и соусы);
- **орехи** (в том числе и в виде добавки в другие продукты);
- **мед** (нередко входит состав продуктов детского питания промышленного производства);
- **фрукты, овощи и ягоды, имеющие красную или оранжевую окраску (клубника, земляника, малина, цитрусовые, персики, абрикосы, гранаты, морковь, помидоры, свекла и некоторые другие);**
- **молоко** (самый распространенный продукт, вызывающий пищевую аллергию у детей 1— 2-го года жизни);
- **соя** (соевые бобы и соевые смеси).



Правила приготовления пищи:

- вымачивание овощей (мелко нарезанные овощи опускают в холодную воду на 12 часов);
- отказ от молока и молочных смесей при приготовлении каш и овощных пюре (немного молока или смеси добавляется в готовое блюдо);
- соблюдение режима кормления и адекватности объема пищи;
- ограничение или отказ от соли, сахара, вкусовых добавок;
- соблюдение сроков и постепенное введение прикорма.



Состояния непереносимости отдельных пищевых веществ получили название синдромов мальабсорбции (нарушенного всасывания).

- Наиболее распространены непереносимость
- молочного сахара (лактозы) — лактазная недостаточность;
- непереносимость сахарозы — дисахаридазная недостаточность,
- непереносимость глютена (белка клейковины злаковых культур) — целиакия.



При непереносимости сахарозы

Исключить

- из диеты ребенка необходимо продукты, содержащие сахарозу и крахмал, — **сахар, картофель, манную крупу, мучные изделия**

Можно употреблять

- **фрукты и овощи, содержащие небольшое количество сахарозы, — яблоки, морковь**



При лактазной недостаточности бывает

Исключить

- уменьшения количества молока

Заменить на

- его кисломолочными продуктами (трехдневным кефиром, кумысом, мацони — в этих продуктах лактоза находится уже в расщепленном состоянии)
- заменители молока (соевое или миндальное) или специальные безлактозные смеси



Целиакия — непереносимость глютена, белкового вещества, содержащегося в клейковине некоторых злаковых (пшеницы, ржи, овса).

Нельзя

- хлеб, сухари, печенье, мучные и макаронные изделия, овсяную и манную каши, сосиски, колбасу



Можно

- картофель, фрукты, овощи, рис, гречку, кукурузную и соевую муку, растительные жиры, молоко, сыр, мясо, рыбу, сахар, варенье, мед.

Благодарю за внимание!

