



**Влияние
питания на
здоровый рост и
развитие
ребенка**

Почему грудное молоко – лучший выбор для вашего ребёнка?



Грудное молоко легко усваивается организмом ребёнка

Состоит грудное молоко преимущественно из молочной сыворотки, которая легко переваривается в желудке ребёнка и содержит небольшое количество белка (0,9 – 1,1 гр. на 100мл.)

Грудное вскармливание улучшает умственное развитие ребёнка

Грудное молоко богато полиненасыщенными жирными кислотами с длинной цепью, такими как докозагексаеновая кислота, которая является компонентом серого вещества мозга и сетчатки глаза.

Грудное молоко усиливает природные защитные механизмы организма ребёнка

Мама делится своим иммунитетом в форме антител, содержащихся в грудном молоке. Защитными факторами являются содержащаяся в материнском молоке микрофлора представленная бифидобактериями и лактобактериями важные для развития здоровой флоры кишечника и иммунной системы.

Грудное молоко способствует защите ребёнка от заболеваний

Таких детских заболеваний, как желудочно-кишечные инфекции, воспаление среднего уха и респираторные инфекции. Материнское молоко защищает малыша от аллергии (прежде всего атопического дерматита). Осуществляет профилактику кардиометаболических заболеваний: ожирение, повышенное артериальное давление и диабет 2-го типа.

Почему грудное молоко – лучший выбор для матери?



Грудное вскармливание

стимулирует выработку гормонов, которые помогают телу женщины быстрее восстановится после беременности и родов.

Грудное вскармливание экономит деньги семьи

Стоимость питания кормящей матери гораздо меньше стоимости детской молочной смеси.

Грудное вскармливание способствует сжиганию лишних калорий и похудению

Кормящая мама уже через месяц после родов худеет в бёдрах больше, чем женщины, которые не кормили детей грудью.

Причина этого заключается в том, что для образования грудного молока требуется дополнительная энергия

(до 500 ккал в день).

Грудное вскармливание

способствует формированию между матерью и ребёнком тесных, нежных взаимоотношений.

Грудное вскармливание несравнимо практичнее

Грудное молоко всегда доступно, имеет правильную температуру и абсолютно гигиенично. Поскольку грудное молоко не требует приготовления, мама больше времени проводит с ребёнком.

Когда Вы находитесь вне дома, вам не надо заранее или наспех готовить детскую смесь.

Грудное молоко – наиболее сбалансированный продукт питания, который вы можете предложить своему ребёнку



Оно содержит все питательные вещества, необходимые для здоровья вашего ребёнка в нужном для его возраста

количестве:

- Белки
- Жиры
- Углеводы

▶ **Молозиво** - первое молоко, появившееся у матери в первые дни после рождения ребёнка отличается по составу от **Переходного молока** (появляется приблизительно с 4 - 5 дня жизни ребёнка до 2х - недельного возраста), а также от **Зрелого грудного молока**, которое младенец начинает получать примерно с 2 – недельного возраста. Но даже в процессе одного кормления состав грудного молока меняется: в начале кормления **«переднее»** богатое углеводами и водой в конце кормления **«заднее»** богатое жирами.

▶ **Знаете ли Вы**, что молоко, вырабатываемое молочными железами для вскармливания мальчика, содержит больше белков и жиров, чем молоко для вскармливания девочки?

Процесс производства молока

Гипоталамо -
гипофизарна
я система

Импульсы от соска стимулируют
выработку гормона

Пролактин



Пролактин

планирует количество
молока на следующее
кормление

Знаете ли Вы, что грудное
вскармливание способствует естественному
предохранению?

Частое кормление детей грудью, в том числе
по ночам в течении длительного периода,
предотвращает зачатие в течение более
длительного периода после рождения
ребёнка, чем при отсутствии грудного
вскармливания.




Процесс выделения молока

Импульсы от соска стимулируют выработку гормона **Окситоцина**



Окситоцин сокращает миоэпителиальные клетки протоков молочной железы и молоко самостоятельно вытекает из груди.

Миоэпителиальные клетки так же входят в состав мышечного слоя матки, тем самым **Окситоцин** ускоряет сокращение матки до размеров, характерных для неё до беременности.



Гипоталамо -
гипофизарная
система

Основные правила успешного грудного вскармливания.

- ▶ ***Поверить, что Вы будете кормить грудью своего малыша долго и успешно***
- ▶ **Приложить к груди в течение первого часа после рождения** (*исключение: медицинские показания*)
- ▶ **Удобное положение мамы и ребенка при кормлении**
- ▶ **Правильное прикладывание обеспечит правильный захват соска**
- ▶ **Прикладывать к груди как можно чаще**, по первому требованию малыша, в том числе и ночью
- ▶ **Не прекращать кормление грудью** при трещинах сосков, нагрубании, мастите. Необходимо определить причину их возникновения и, по возможности, с ней справиться.

Вариации поз мамы и малыша при кормлении грудью

Поза «*колыбелька*»



Поза
«*перекрестная
колыбелька*»

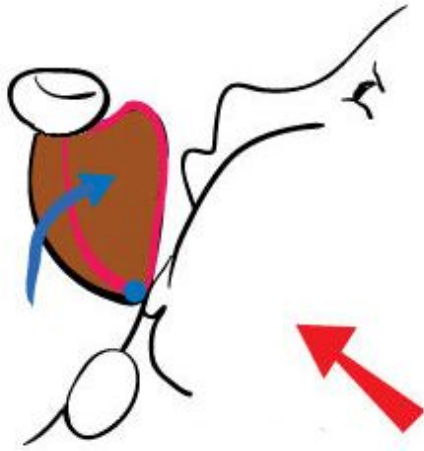
Вариации поз мамы и малыша при кормлении грудью

Поза «из-под руки»



Поза «лежа на боку»

Пошаговое прикладывание



- Касаемся соском губ ребенка и как только малыш широко раскрывает ротик, приближаем его к груди
- Вкатывает сосок и ареолу в ротик



- Теперь у ребенка грудь глубоко в ротике, сосок там, внутри, касается границы твердого и мягкого неба



Когда малыш сосет правильно

- Снизу ареола глубже в ротике, чем сверху
- Его щечки надуты, а не втянуты
- У него нижняя губа вывернута наружу, подбородок глубоко упирается в мамину грудь
- Сосание медленное глубокое. Слышно как ребенок глотает молоко.

Когда малыш сытый :)))



Главный показатель – малыш после кормления, отпускает грудь, имеет очень довольный вид и достаточно долго спит.

Объективный показатель достаточного количества получаемого малышом молока - гармоничный рост и развитие:

- ▣ равномерное, в соответствии с возрастными нормами, нарастание массы тела и роста, окружности груди,
- ▣ хорошее состояние кожи (она чистая, розовая, бархатистая),
- ▣ спокойный сон,

Как дома самостоятельно можно оценить хватает ли молока малышу или нет?

Молока не хватает,

если:

Тест на мокрые пеленки

Выделение концентрированной мочи - менее 6 раз в день, желтого цвета, с резким запахом.

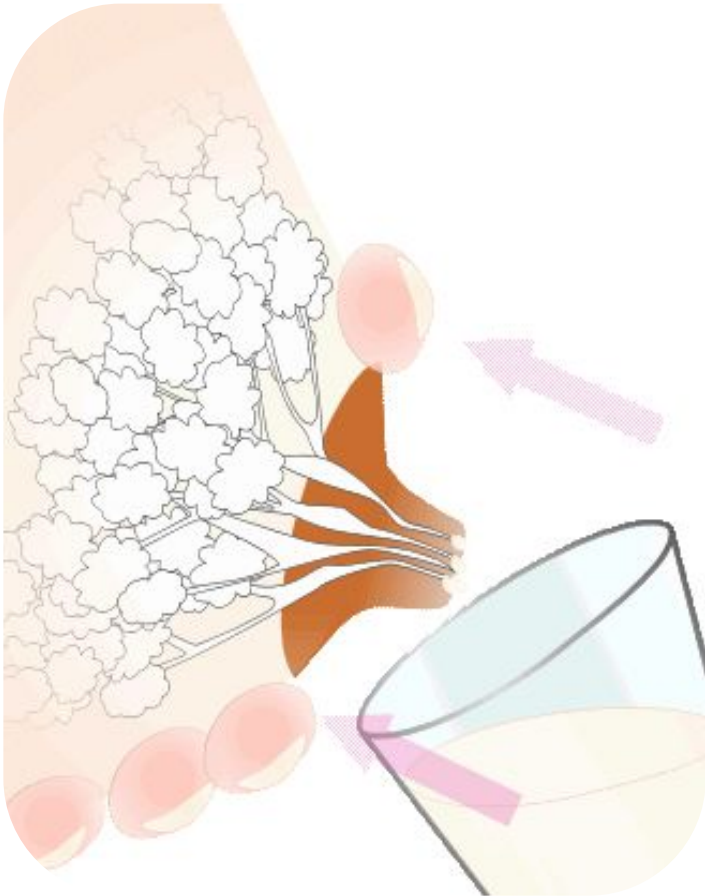
Контроль веса

Плохая прибавка в весе (менее 125 грамм в неделю, а так же если вес через две недели от рождения меньше, чем был при рождении)



Сцеживание грудного молока

Как правильно сцедить молоко руками?



- ❑ У вас должны быть **чистые руки** и чистая емкость для сбора молока
- ❑ Устройтесь в уединенном, тихом, теплом месте
- ❑ Положите большой и указательный пальцы на границу ареолы, темного кружка вокруг соска
- ❑ Придавите немного грудь назад по направлению к грудной клетке
- ❑ Сожмите и прокатите пальцы, от ореолы к основанию соска, выдавливая молоко.



Короткие, но частые сцеживания лучше стимулируют лактацию, чем длительные, но редкие.

Что делать, если молока не хватает?

1. Восстановление лактации:

- частое прикладывание к груди,
- охранительный режим (покой, еда, сон матери)

2. Не паниковать!!!

- при нехватке молока – докорм высокоадаптированными смесями, **ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА.**

Обратите ваше внимание, что высокоадаптированные смеси – это смеси которые максимально приближены по составу к грудному молоку:

- ▣ *Уровень белка, приближенный к грудному молоку*
- ▣ *Включение «умных липидов» (DHA, ARA)*
- ▣ *Включение пробиотиков (полезные бифидобактерии и лактобактерии)*



Какой белок нужен малышу?



Белок, должен быть приближен к грудному молоку по количеству, аминокислотному составу и представлен преимущественно сывороточным белком:

1. Количественно белка **1,2 гр.** на 100мл.

2. Качественно:

– преобладание сывороточного белка - желательное

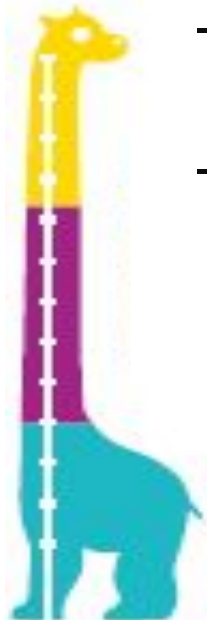
70 % сывороточного и 30 % казеинового

– сбалансированный аминокислотный состав (за счёт высокого содержания *L*-лактальбумина)

Белок OPTIPRO



Такой белок обеспечивает ребёнку гармоничный рост и развитие и профилактирует такое заболевание как ожирение





Я хочу вырастить гения!

В состав смеси должны входить полиненасыщенные жирные кислоты с длинной цепью (к ним относятся докозагексаеновая кислота (DHA) и арахидоновая (ARA)) которые играют, важную роль в развитии мозга и становлению зрительного анализатора, сетчатки глаз. Иначе их называют **«Умными липидами»**.

Важно, чтобы в составе детской смеси соотношение DHA/ARA было 1/1, как в грудном молоке.

Высоко адаптированная смесь для правильного роста и развития мозга, для формирования зрения содержат важные **микронутриенты** – железо, цинк, медь, йод, селен; витамины - А, С, D, Е, В6 и В12. Обращайте внимание на содержание очень важной аминокислоты таурин.

Умные липиды



**С какими проблемами вы можете
встретится в первые месяцы
жизни и как с ними справиться?**

Колики



Как справиться с коликами?

1. Если вы на Грудном вскармливании, постарайтесь его максимально сохранить и проконсультируйтесь у участкового педиатра.
2. Если у вас недостаточно грудного молока, обратитесь к доктору он поможет подобрать смесь для вашего малыша.

Но вам необходимо обратить внимание на то, что важно сочетание таких факторов в смеси, как:



Бактерии **Lactobacillus reuteri** – это полезные живые бактерии, содержащиеся в грудном молоке и снимающие симптомы колик. Эти бактерии полезны для развития здоровой кишечной флоры.

Научные исследования показали, что **здоровая кишечная микрофлора – ключевой фактор нормального развития пищеварительной системы ребёнка**. Выяснилось, что младенцы, страдающие от колик, обладают менее здоровой микрофлорой кишечника, причем **Lactobacillus reuteri** у них достоверно меньше.

Особый частично расщеплённый (**умеренно гидролизованный**) белок легко переваривается, как грудное молоко, обеспечивая комфортное пищеварение малышу.

Сниженный уровень молочного сахара (лактозы), предотвращает вздутие, а следовательно уменьшает боль в животике малыша и предотвращает беспокойство и плач.

Белок ОРТІРРО® НА



Запор

Что делать если у вашего малыша запор?

1. Если вы на Грудном вскармливании, постарайтесь его максимально сохранить и проконсультируйтесь у участкового педиатра.
2. Если у вас недостаточно грудного молока, обратитесь к доктору он поможет подобрать смесь для вашего малыша.

Но вам необходимо обратить внимание на то, что важно сочетание таких факторов в смеси, как:

Бифидобактерии. Улучшают состав кишечной микрофлоры



Клинические исследования показали, что вскармливание смесями, содержащими полезные бифидобактерии (пробиотики), способствует развитию и поддержанию здоровой кишечной микрофлоры, подобной флоре детей, находящихся на грудном вскармливании, укреплению естественного иммунитета ребёнка и предупреждению диареи.

БИО – ферментации (сбраживания) кисломолочной смеси

Преимущества БИО – ферментации (сбраживания) кисломолочной смеси:

✓ Обеспечивает дополнительную защиту от болезнетворных бактерий;

✓ Улучшает усвоение белка, кальция, витаминов и железа

Уникальная комбинация обеспечивает двойную защиту.



У вас аллергия и вы опасаетесь развития заболевания у вашего ребёнка?

Факторы которые помогут защитить малыша от аллергии:

1. Прежде всего грудное вскармливание, постарайтесь его максимально сохранить и если у вас возникли проблемы проконсультируйтесь у участкового педиатра.
2. Важный фактор – диета кормящей матери, которая должна включать продукты с низким аллергенным потенциалом:

- Кисло молочные продукты (кефир, биокефир, бифидок, ацидофилин, йогурты без фруктовых добавок)
- Крупы (гречневая, кукурузная, рисовая овсяная и др.)
- Овощи и фрукты (зеленой, белой окраски)
- Супы вегетарианские
- Мясо не жирного сорта говядины, свинины; филе индейки, цыплят в отварном, тушеном виде, а также в виде паровых котлет
- Хлеб пшеничный второго сорта, ржаной «Дарницкий»
- Напитки - чай, компоты, морс



3. Если у вас недостаточно грудного молока, обратитесь к доктору он поможет подобрать смесь для вашего малыша.

Но вам необходимо обратить внимание на то, что важно сочетание таких факторов в смеси, как:

БЕЛОК входящий в состав.

Для профилактики аллергии у детей учёными и педиатрами был разработан специальный белок коровьего молока прошедший процесс расщепления. Полученные белки называются гипоаллергенными, а смеси гипоаллергенными. **Эффективность гипоаллергенных смесей доказывается в ходе проведения крупномасштабных научных исследований.**

Белок OPTIPRO® HA

Срыгивания.



Что делать если малыш срыгивает?

1. Если вы на Грудном вскармливании, постарайтесь его максимально сохранить и проконсультируйтесь у участкового педиатра.

Что можно сделать и тем самым помочь

малышу:

- Попробуйте кормить чаще и маленькими порциями
- Кормите ребёнка в вертикальном положении
- Убедитесь, что ребёнок правильно захватывает грудь, что предотвратит заглатывание воздуха
- Похлопывайте ребёнка по спине 2-3 раза в течение каждого кормления для предотвращения накопления воздуха в желудке
- После каждого кормления подержите ребёнка в вертикальном положении в течении 15-30 минут
- Игры после кормления должны быть спокойными, избегайте резких движений
- Избегайте давление на живот малыша. Убедитесь, что одежда ребёнка и подгузник сидят на нём не слишком тесно
- Положение ребёнка во время сна - на боку, с приподнятым головным концом кровати

Если вы кормите грудью, исключение из вашего рациона молока и яиц может помочь вашему ребёнку.

2. Если у вас недостаточно грудного молока, обратитесь к доктору он поможет подобрать смесь для вашего малыша.

Но вам необходимо обратить внимание на то, что важно сочетание таких факторов в смеси так:

В состав таких смесей входит загуститель. Наиболее физиологично использование крахмала в качестве загустителя. Добавление оптимального количества крахмала помогает уменьшить срыгивание, сохраняя калорийность пищи и количество углеводов на уровне, соответствующем наиболее современным рекомендациям педиатров.

Смесь содержащая расщеплённый белок (умеренный гидролиз) из желудка эвакуируется так быстро, как грудное молоко. Это позволяет быстро снизить давление внутри желудка.

Загуститель

КОМФОРТ

Белок ОРТПРО® НА

Надёжная защита малыша



**Мама защищает ребёнка
с самого начала...**



**... и продолжает давать защиту
с лучшим питанием для
ребёнка – грудным молоком.**



**В случае отсутствия грудного
молока наша с вами задача –
обеспечить ребёнку надёжную
защиту, правильно выбрать
смесь.**