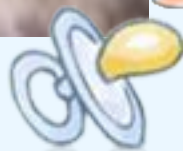


ОСОБЕННОСТИ ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА



Пища -
единственный
источник энергии
для правильного
роста и развития
детского
организма.
Правильная
организация
питания с первых
дней жизни
обеспечивает
ребенку
гармоничное
развитие,
хорошую
сопротивляемость
различным
заболеваниям.



Система пищеварения детей
1-го года жизни имеет ряд возрастных
особенностей:

- недостаточная секреторная способность пищеварительных желез;
- низкая активность ферментов в желудочном и кишечном соке;
- анатомическая незавершенность пищеварительного тракта;
- несовершенство защитных механизмов во всех отделах желудочно-кишечного тракта и ряд других;

В связи с этим единственно правильным, адекватным и оптимальным для грудного ребенка является естественное вскармливание. Этот вид соответствует основным принципам рационального питания:

- получение достаточного количества пищи;
- удовлетворение потребности ребенка
- соблюдение режима питания с учетом возраста и индивидуальных потребностей ребенка

- **Рациональное вскармливание** - один из важнейших факторов, обеспечивающих здоровье ребенка в будущем!



В случае, если у матери развивается **ГИПОГАЛАКТИЯ** (уменьшение количества молока) или **АГАЛАКТИЯ** (полное отсутствие молока), ребенка нужно перевести на **смешанное** или **искусственное** вскармливание!



- **ЕСТЕСТВЕННОЕ ВСКРМЛИВАНИЕ** - это вскармливание при котором ребенок до 5 месяцев получает только материнское молоко, а с 5 еще и прикормы.

Есть 3 вида женского молока

- 1 МОЛОЗИВО** - клейкая густая жидкость желто-серого цвета появляется после рождения ребенка и выделяется до 4-5-го дня его жизни.
- 2 ПЕРЕХОДНОЕ МОЛОКО** - Вырабатывается с 4-5-го дня жизни до 2-3 недель.
- 3 ЗРЕЛОЕ МОЛОКО** Вырабатывается со 2-3-й недели жизни ребенка и имеет полное биологическое сродство с организмом ребенка



Докорм – (от слова "докармливать") это количество еды, которое дают ребенку в том случае, если маминого молочка не достаточно. В качестве докорма выступают так называемые высокоадаптированные молочные смеси – заменители материнского молока. Докорм дается после кормления грудью с ложечки.



ДОБАВКИ – это дозированные блюда, которые включаются в рацион как источники витаминов, минеральных веществ, микроэлементов и как дополнительные источники основных ингредиентов (белков, жиров, углеводов), необходимых растущему организму.



ПРИКОРМЫ – это блюда, которыми полностью заменяют грудные кормления, вытесняя материнское молоко.



В 3 месяца вводят фруктовый сок в количестве суточный объем равен $10 \cdot N$, где N- число месяцев ребенка до 10. с 10 и до 12 мес. Количество сока остается равным 100мл.



В 3,5 месяца – вводят фруктовое пюре которое рассчитывают так же, как и сок, дозу увеличивают до 35 г так же за неделю



В 5 месяцев -1 прикорм вводят овощное пюре начиная с капусты, кабачков, моркови, картофеля заправляя растительным маслом начинают с 1 чайной ложки увеличивая дозу в течении недели.

В 5,5 месяцев - творог, приготовленный в домашних условиях. До года максимум 40грам.



В 6 месяцев -2 прикорм вводят
молочную кашу сначала 5%
затем 8% и через 2 недели 10%.
Начинают с рисовой , гречневой
, овсяной, с 8 месяцев
заправляют маслом и вводят
манную кашу.



В 7 месяцев мясное пюре для расширения меню и формирования обеда.

Используется мясо постных сортов. Начинают с 1 чайной ложки и доводят до 50 грамм.



В 8 месяцев - 3-ий прикорм.
Вводят цельный кефир по
тем же принципам, что и
остальные блюда.



В 10 месяцев - заменяют четвертое кормление на цельное молоко.

В 12 - заменяют последнее пятое кормление на цельное молоко.





Во втором
полугодии
добавляют
сухари и
печенье.

