

Прикорм:

ПИЩА, которая вводится в питание ребенка с 6 месяцев дополнительно к грудному вскармливанию.

Упражнение:
Как пользоваться Памяткой для Матери

Кратность приема и количество прикорма

От 6 до
12
месяцев



*3 раза в день,
если ребенок на
грудном
вскармливании*

*5 раз день,
если ребенок не
находится на
грудном
вскармливании*

От 12
месяцев
до 2 лет



*3 основных приема
пищи +
2 питательных
перекуса*

2 года и
старше



*3 основных приема
пищи +
2 питательных
перекуса*

Количество пищи для прикорма на одно кормление

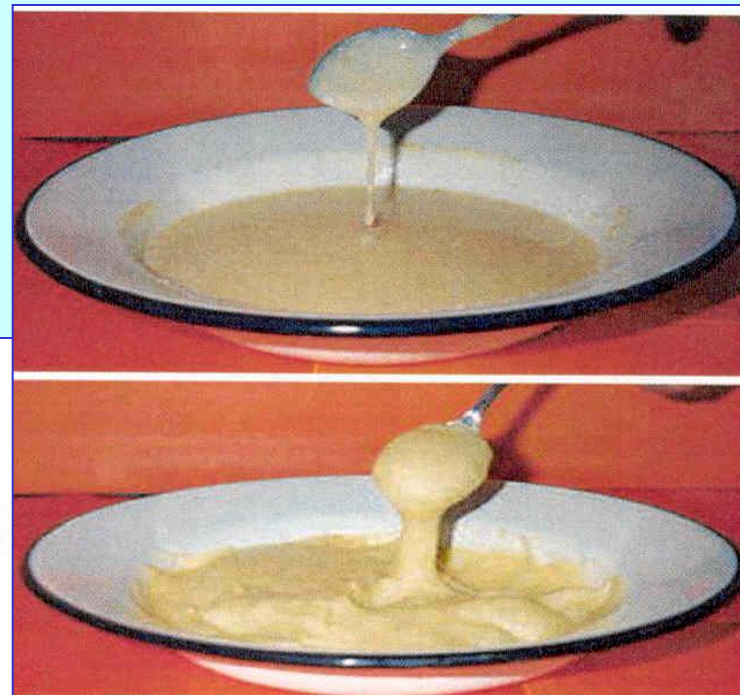
При грудном вскармливании:

- 6–7 месяцев - 150 мл**
- 8–10 месяцев - 180 мл (не полный стакан)**
- 11–12 месяцев - 225 мл**
- 12 мес. – 2 года – 300 мл (1,5 стакана)**
- 2 года и старше – 350 мл (2 почти полных стакана)**

При отсутствии грудного вскармливания:

- 6–12 месяцев - 225 мл**
- 12–24 месяцев - 250-300 мл.**

Густота прикорма



Слишком
жидко



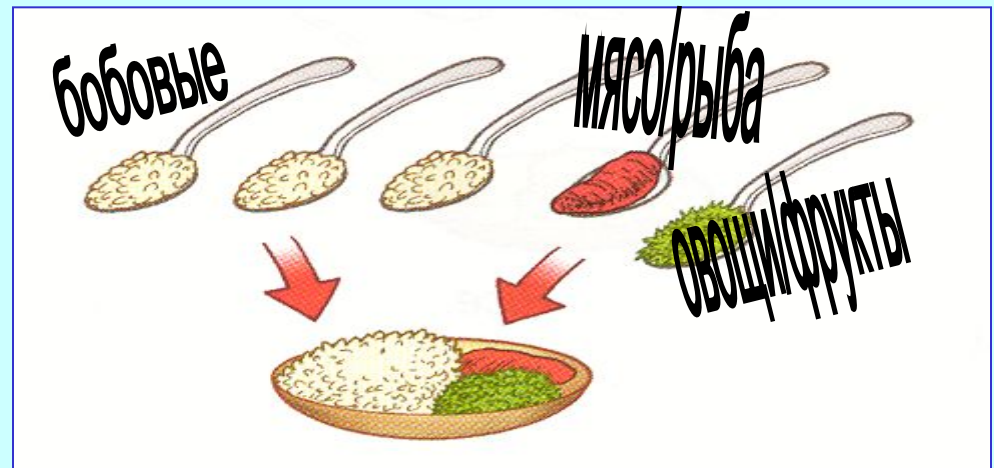
Правильная
густота



Продукты рекомендованные для прикорма

- ✓ Мясо, рыба, печень/субпродукты
- ✓ Овощи, фрукты
(темно-зеленые и оранжево/желто-зеленые)
- ✓ Бобовые

И обеспечьте разнообразие при каждом кормлении



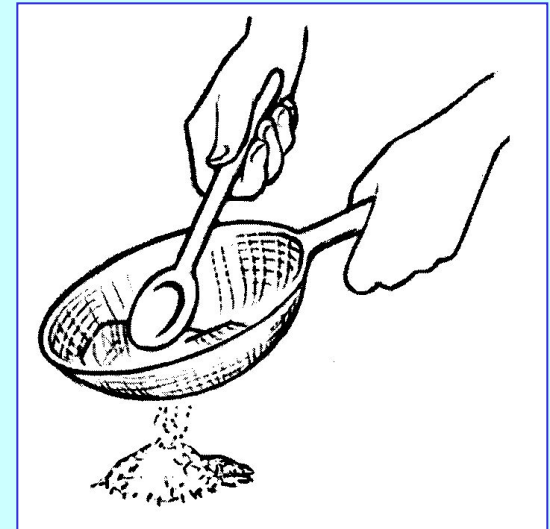
Приготовление прикорма

Бобовые

(горох, фасоль, чечевица, маш) -
предварительно замочить, хорошо
отварить и протереть через сито, чтобы
удалить кожицу

Крупы (рис, гречка ...) – отварить,
протереть через сито и довести до
готовности с добавлением молока

Орехи – хорошо очищенные и только в
виде пасты

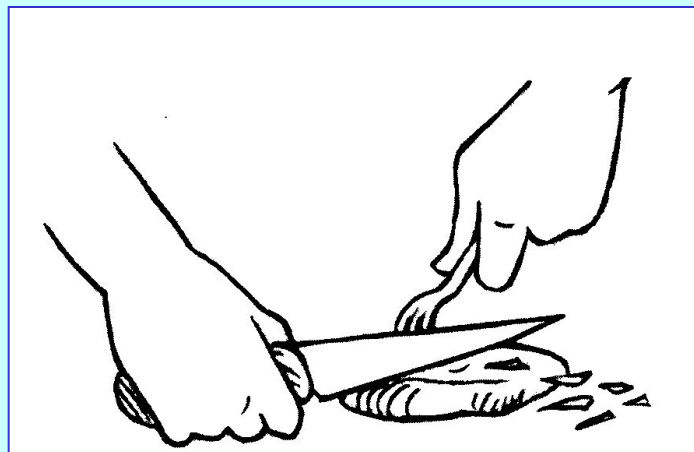


Как приготовить?

Мясо — используйте постное или не жирное мясо, и мясо птицы, освобожденное от шкурки

Яйца — круто сваренные и протертые яйца, давайте равно как белок, так и желток

Овощи и фрукты — размятые местного производства, *соки и фруктово-овощные пюре* - домашнего приготовления.



Частота грудного вскармливания при введении прикорма

Возраст	Грудное вскармливание
От 6 до 12 месяцев	Грудное вскармливание по требованию, днем и ночью, 6 раз за 24 часа
От 12 месяцев до 2 лет	Продолжайте грудное вскармливание в дополнение к прикорму в соответствии с рекомендованной для прикорма частотой и количеством пищи на одно кормление

Во время переходного периода, давайте дополнительную пищу (прикорм) **до** кормления грудью.

Как вводить прикорм (транзиторный период) ?

Транзиторный период – это период, когда вводится впервые прикорм

Пища должна :

- вводиться **ПОСТЕПЕННО** – начиная с чайной ложечки, увеличивая объем, ориентируясь на ребенка
- быть **ОДНОРОДНОЙ, УМЕРЕННОЙ ГУСТОТЫ** (пюре); **ОДНОКОМПОНЕНТНОЙ**, из **ТИПИЧНЫХ** для данной местности продуктов

Когда давать прикорм

Выберите наиболее удобное время в течение дня:

- **когда ребенок**

- более активный
- голодный (попробуйте кормить ребенка приблизительно в одно и тоже время, и не после грудного вскармливания)

- **Когда мать**

- может уделить больше времени ребенку

Установите ежедневный режим питания

Как вводить прикорм?

- В первую очередь начинают вводить прикорм с **КРУП** и **ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ**
- Период ввода новых продуктов не должен быть растянутым.
- Избегайте давать постоянно только протертую пищу:

**растертое
пюре**

**маленькие
крупинки
кусочки**

**большие
крупинки**

**мелко
нарезанные**

6 месяцев



8 месяцев



**9
месяцев**



Как вводить прикорм?

- Вводите **МЯСО** в виде пюре, а далее размолотом виде. Начиная с 9 месяцев давайте мясо порезанное на мелкие кусочки.
- Ограничьте введение **ЦЕЛЬНОГО КОРОВЬЕГО МОЛОКА** до 9 месяцев.

Как приготовить прикорм?

- Используйте для приготовления прикорма пищу с семейного стола, такую как **отварное мясо, овощи...**
- **Соль, сахар, специи** не рекомендуются для использования в питании детей в возрасте до 3 лет
- **Не давайте маленьким детям чай**, особенно детям в возрасте до 3 лет

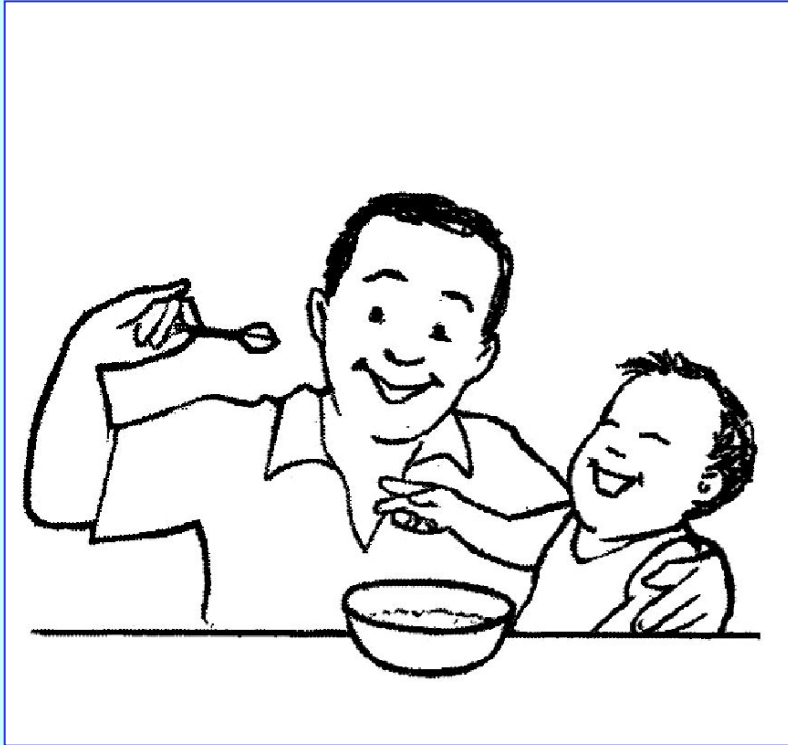
АКТИВНОЕ И ОТВЕТНОЕ КОРМЛЕНИЕ –

**активное участие как матери,
так ребенка в процессе
кормления**

Задачи активного и ответного кормления

- Реагировать на признаки голода ребенка
- Стимулировать ребенка больше есть
- Общаться с ребенком во время кормления

Стимулируйте есть больше!



**Проявите как можно больше
любви и заботы!**

Когда ребенок начинает учиться есть самостоятельно поощряйте его попытки, но продолжайте **быть рядом и активно поощрять** ребенка кушать



Участие ребенка в приеме пищи за семейным столом способствует его развитию!

