



Современная концепция естественного вскармливания

доц.Зиатдинова Н.В. КГМУ

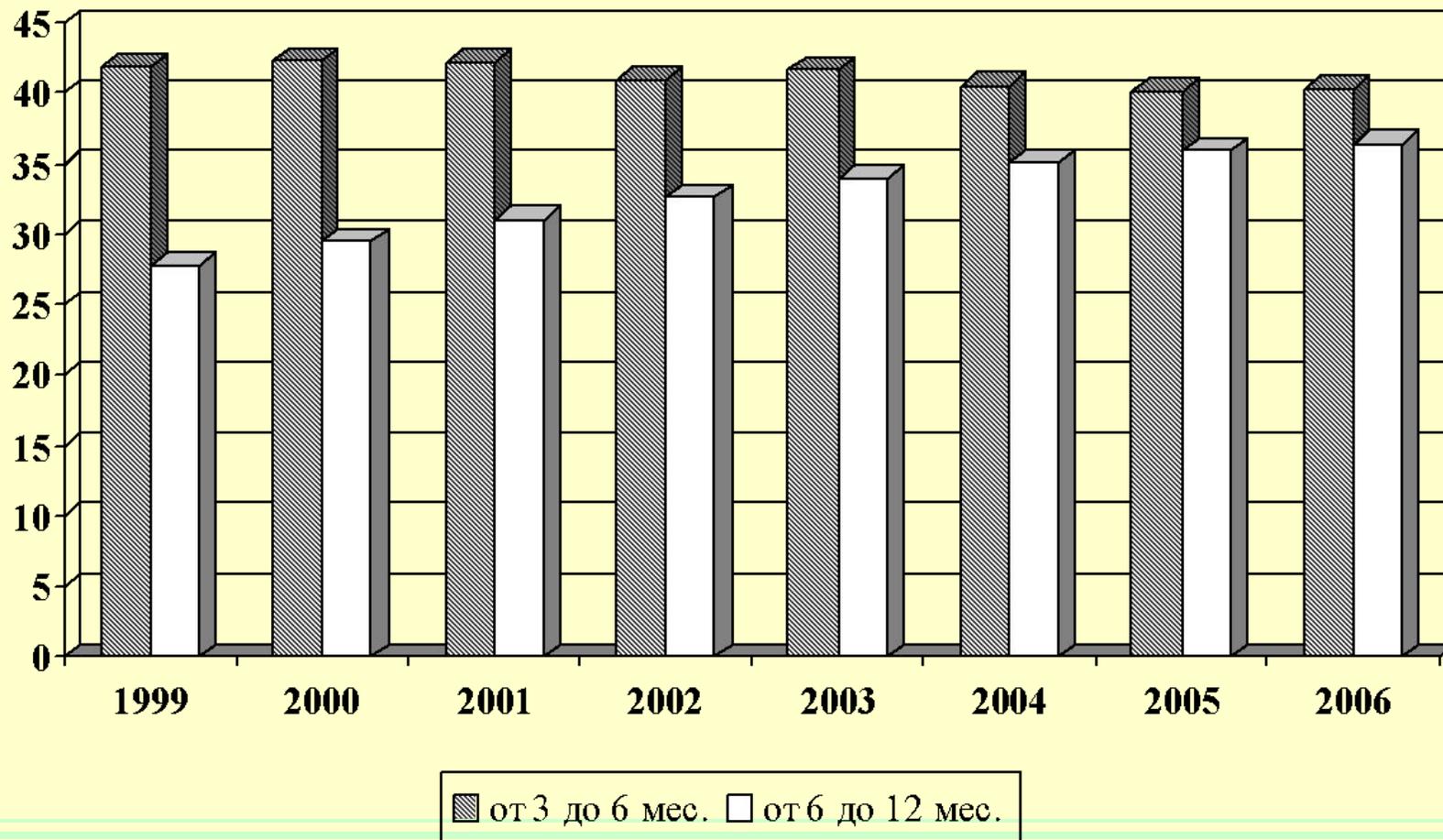
- **Грудное вскармливание** – это единственный вид пищи, полностью приспособленный к ограниченным возможностям пищеварительных функций младенца, и важный фактор адаптации новорожденных к новым условиям внеутробного существования.



- Вскармливание младенца женским молоком рассматривается как **«золотой стандарт»** оптимального питания ребенка первого года жизни.
- «Исключительно» грудное вскармливание должно быть нормой в первые 4-6 мес. жизни.



Распространенность грудного вскармливания в Российской Федерации



ЭВОЛЮЦИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

ОСНОВНОЙ ПЕРИОД: успешное кормление с постепенно нарастающим или постоянными интервалами, хорошим контактом при кормлении, хорошим состоянием питания ребёнка.

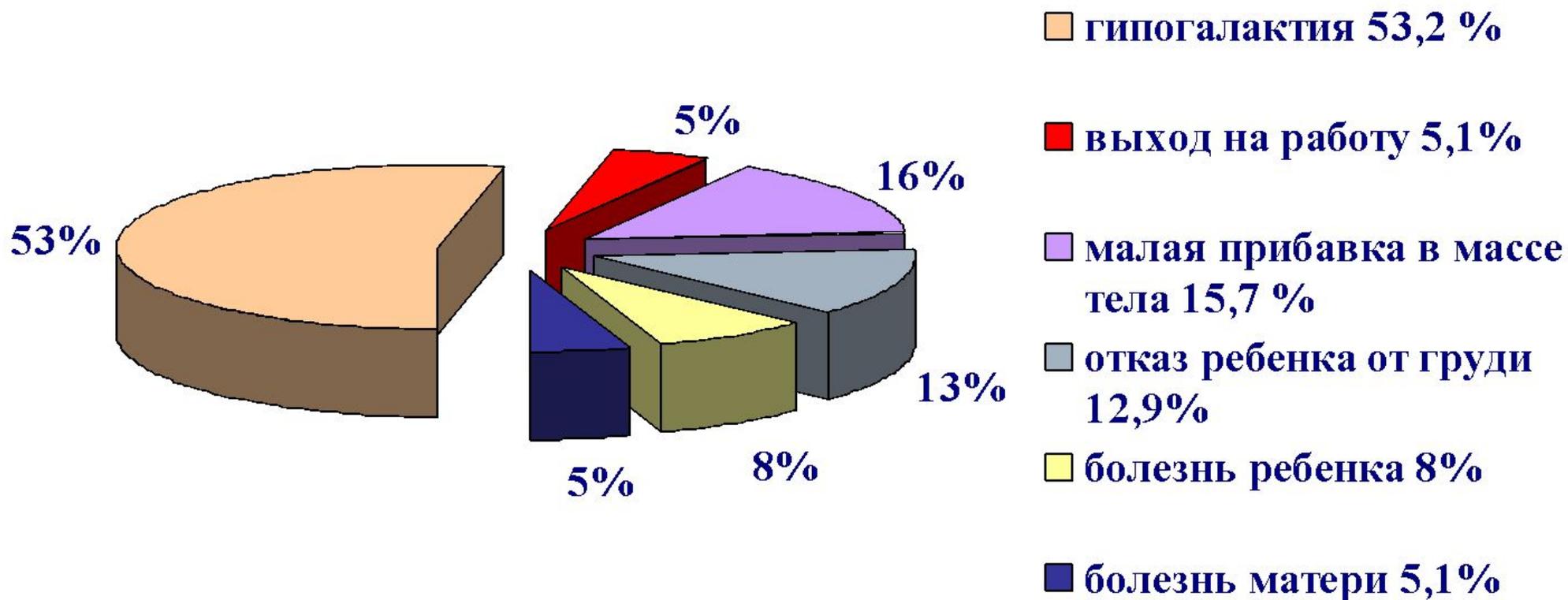
ЛАКТАЦИОННЫЙ КРИЗ: может быть на 1, 2, 3 месяце лактации характеризуется кратковременным снижением лактации (беспокойство ребёнка, урежение стула). При адекватных мерах восстанавливается в течение 5-7 дней.

ПЕРИОД ПЕРЕХОДНОЙ АДАПТАЦИИ: от начала введения густого прикорма до полного формирования прикорма.

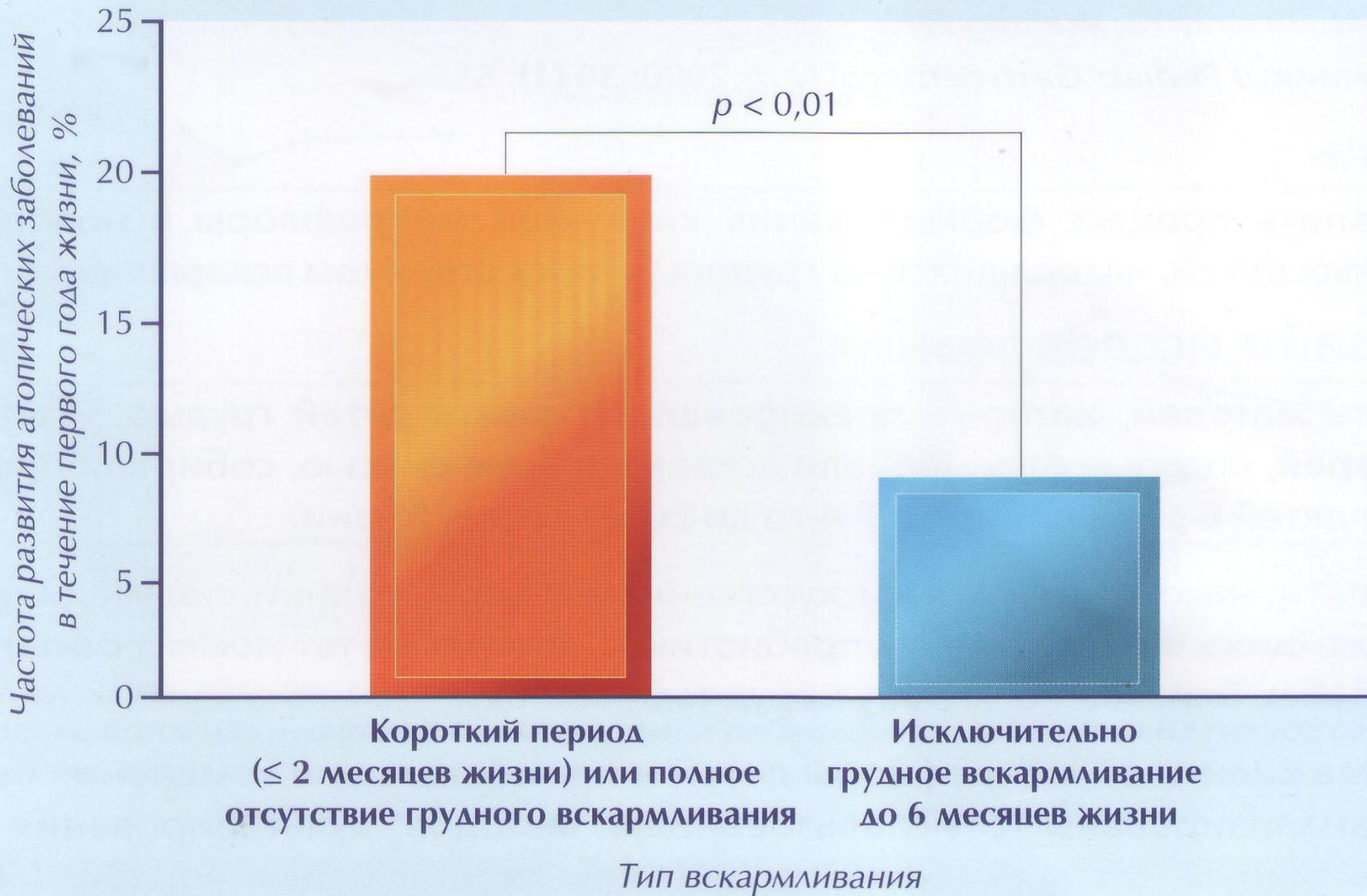
ПЕРИОД ОТЛУЧЕНИЯ: менее 2-х прикладываний к груди.

**НАИБОЛЕЕ ОТВЕТСТВЕННЫЕ ПЕРИОДЫ
ВСКАРМЛИВАНИЯ:** взаимоиндукции; адаптации
лактационного криза.

Причины прекращения грудного вскармливания







**СОЮЗ ПЕДИАТРОВ РОССИИ
НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ ДИЕТОЛОГОВ И НУТРИЦИОЛОГОВ
ГУ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ РАМН
ГУ НИИ ПИТАНИЯ РАМН**

«Утверждаю»

**Председатель Национальной
Ассоциации диетологов и
нутрициологов
академик РАМН**


_____ **Гутельян В.А.**
« 18 » июля 2008 г.

«Утверждаю»

**Председатель Исполкома
Союза педиатров России
академик РАМН**


_____ **Баранов А.А.**
« 18 » июля 2008 г.

**НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОПТИМИЗАЦИИ ВСКАРМЛИВАНИЯ
ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

1. Грудное молоко имеет **оптимальный состав** по количеству и качеству *белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ*, который необходим для обеспечения интенсивного роста ребенка при незрелой системе органов пищеварения.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

2. Грудное молоко обладает **уникальными защитными свойствами** от бактериальных и вирусных инфекций.

3. Грудное молоко **предупреждает возникновение аллергии**, так как не оказывает сенсibiliзирующего действия, способствует формированию иммунологической толерантности (устойчивости)

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

4. Управление ростом, развитием и тканевой дифференцировкой через широкий комплекс гормонов и других биологически активных веществ, поступающих с женским молоком.

5. Обеспечение адекватного пищевого поведения.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

6. Обеспечение правильного анатомического формирования зубочелюстной системы, мозгового черепа, а также аппарата звуковоспроизведения вследствие возникновения в ходе сосания ребенком груди матери усилий и напряжений, наиболее адекватно регулирующих эти процессы.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

7. Формирование тесной психоэмоциональной связи ребенка с кормящей матерью в процессе длительного и тесного физического, эмоционального контакта в ходе кормления грудью.

8. Грудное вскармливание оказывает благотворное влияние на здоровье человека не только в раннем возрасте, но и во всей последующей жизни.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ 1-го ГОДА ЖИЗНИ

Грудное вскармливание

Профилактика ближайших нарушений

- Анемия
- Гипотрофия
- Аллергия
- Рахит
- Нарушение пищеварения
- Дисбактериоз

Профилактика отдаленной патологии

- Ожирение
- Сахарный диабет
- Аллергия
- Остеопороз
- Хронические заболевания ЖКТ
- Гиперхолестеринемия
- ИБС

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЖЕНСКОГО МОЛОКА
(в расчёте на 1 литр)

ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА	ЕД. ИЗМ.	ВИД МОЛОКА		
		Молозиво (1- 5 дн.)	Переходное (6- 10 дн.)	Зрелое (с 15дн.)
Белок	г	22	17,5	10
Жир	г	25	44	45
Углеводы	г	57	64	73
Энергетич-я ценность	ккал	545	725	740

СОСТАВ ВИТАМИНОВ В ЖЕНСКОМ МОЛОКЕ

(в расчёте на 1 литр).

ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА	ЕД. ИЗМ.	ВИД МОЛОКА		
		Молозиво (1- 5 дн.)	Переходное (6- 10 дн.)	Зрелое (с 15дн.)
Ретинол (вит. А)	МКГ	1600	880	550
Каротиноиды	МКГ	1370	380	200
Токоферол (вит. Е)	МГ	14,8	8,9	4,3
Фолиевая кислота	МКГ	5	5,7	14
Пантотеновая кислота (В3)	МГ	1,8	2,9	4,5
Аскорбиновая кислота	МГ	72	70	62

NORMAL

LESION

Terminal duct
Lobular unit

Cyst
Sclerosing adenosis
Small duct papilloma
Hyperplasia
Atypical hyperplasia
Carcinoma

Lobular stroma

Fibroadenoma
Phyllodes tumor

Nipple and areola

Smooth muscle

Large ducts and
lactiferous sinuses

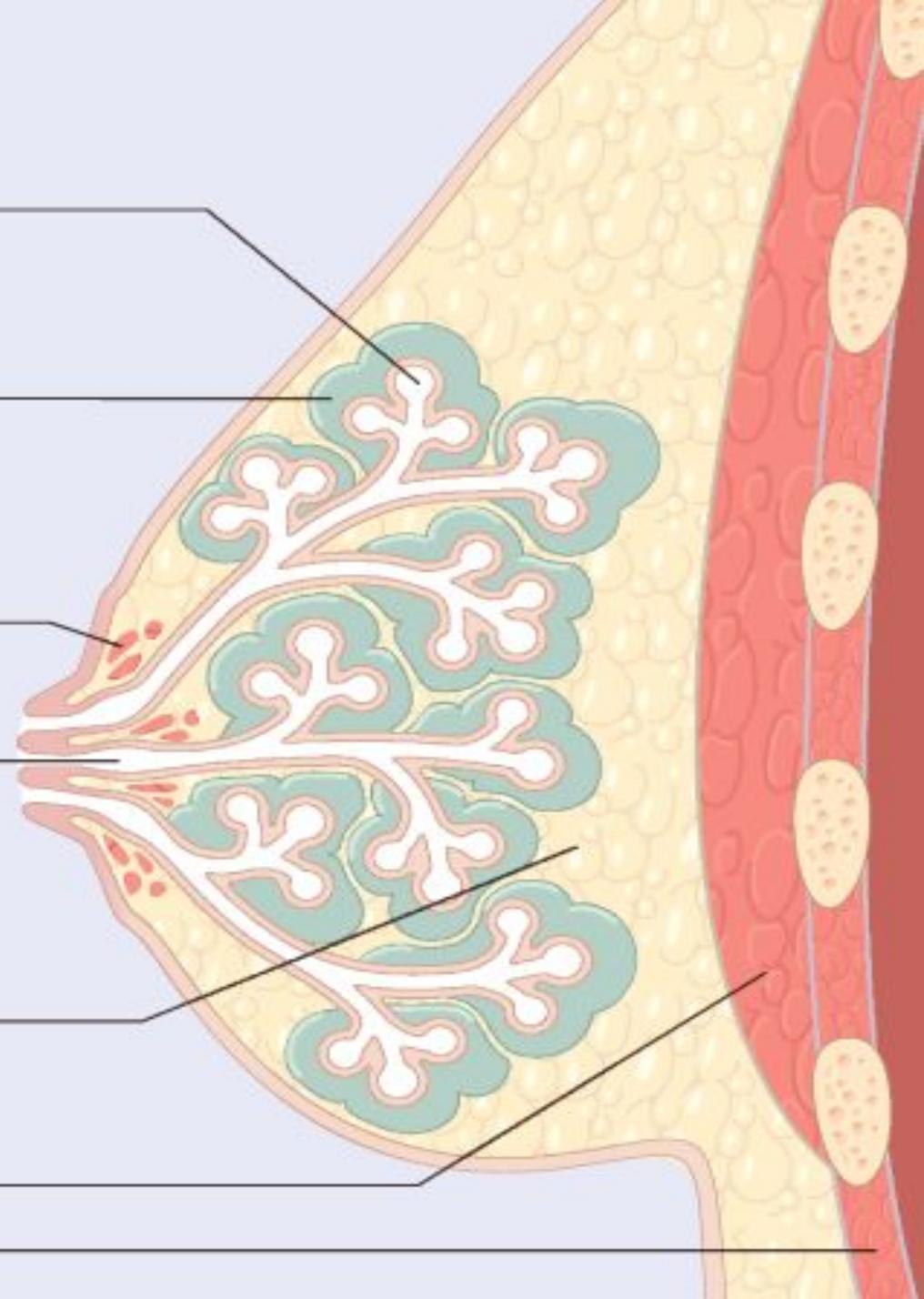
Duct ectasia
Recurrent subareolar
abscess
Solitary ductal papilloma
Paget's disease

Interlobular stroma

Fat necrosis
Lipoma
Fibrous tumor
PASH
Fibromatosis
Sarcoma

Pectoralis muscle

Chest wall and ribs



Состав грудного молока

Белок женского молока состоит

- из **сывороточных протеинов (70 – 80%)**, содержащих все незаменимые аминокислоты в оптимальном для ребенка соотношении,
- и **казеина (20-30%)**.

соотношение - 80:20

Белковые фракции женского молока

подразделяются - **метаболизируемые**

70-75% (**пищевые**) и

- **неметаболизируемые белки 25-30%**

(**иммуноглобулины, лактоферрин, лизоцим и др.**),

Состав грудного молока

Лактоферрин: Связывание железа в кишечнике.
Становление эубиотической микрофлоры
кишечника.

Таурин: Дифференцировка тканей мозга.
Развитие сетчатки глаза. Передача нервного
импульса. Поддержание структуры клеточных
мембран. Сократительная функция миокарда.
Конъюгация желчных кислот. Осморегуляция.
Антиоксидантное действие.

ТАУРИН

```
graph TD; A[ТАУРИН] --> B[Необходим для построения сетчатки глаза]; A --> C[Способствует развитию мозга]; A --> D[Улучшает всасывание и усвоение жира]; A --> E[Участвует в конъюгации желчных кислот];
```

**Необходим
для построения
сетчатки глаза**

**Способствует
развитию
мозга**

**Улучшает всасывание
и усвоение жира**

**Участвует
в конъюгации
желчных кислот**

**Способствует
синтезу
соматотропного
гормона**

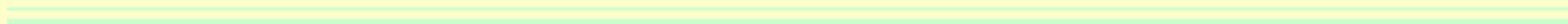
**Является
предшественником
М
серотонина**

Триптофан

**Входит
в состав
биологически
активных белков**

**Участвует
в синтезе ниацина**

**Способствуют
выработке
мелатонина**



**Обеспечивает
высокий уровень
триптофана**

**Увеличивает
содержание
метионина и
цистеина**

**Улучшает
всасывание
кальция и цинка**

α -лактальбумин

**Обладает
иммуно-
модулирующим
действием**

**Стимулирует
рост
бифидофлоры
кишечника**

**Способствует
образованию
пептидов
с антибактериальными
свойствами**

- В женском молоке присутствуют **нуклеотиды**, на долю которых приходится около 20% всего небелкового азота и принадлежит важная роль в поддержании иммунного ответа,
-
-

**Поддерживают
иммунную
систему**

**Необходимы для
синтеза ДНК и РНК**

Нуклеотиды

**Стимулируют
рост и
дифференцировку
энтероцитов**

**Стимулируют
рост
бифидофлоры
кишечника**

**Способствуют
усвоению
пищевых
веществ**

Состав грудного молока

Жиры:

Основными компонентами жира женского молока являются триглицериды, фосфолипиды, жирные кислоты, стеролы

Наличие **липазы:**

Высокая степень дисперсности.

Преобладание ненасыщенных жирных кислот (олеиновая, арахидоновая, а-линоленовая): миелинизация нервных волокон, синтез простагландинов.

Участвуют в формировании биомембран головного мозга и нейросетчатки

Необходимы для миелинизации нервных волокон

Обладают иммуномодулирующими свойствами

ДЦПНЖК

Являются предшественниками эйкозаноидов (простогландины, лейкотриены, тромбоксаны) 0,1-0,8% и 0,2-0,9% от общего содержания жирных кислот, соответственно

Про- и противовоспалительные эффекты

Агрегация тромбоцитов

Регуляция тонуса гладкой мускулатуры бронхов

Содержание холестерина в женском молоке

- Содержание холестерина в женском молоке относительно высоко и колеблется от 9 до 41 мг%, стабилизируясь к 15 суткам лактации на уровне 16-20 мг%.
 - У детей на естественном вскармливании отмечается более высокий уровень холестерина, чем при использовании детских молочных смесей. Он необходим для формирования клеточных мембран, тканей нервной системы и ряда биологически активных веществ, включая витамин D.
-
-

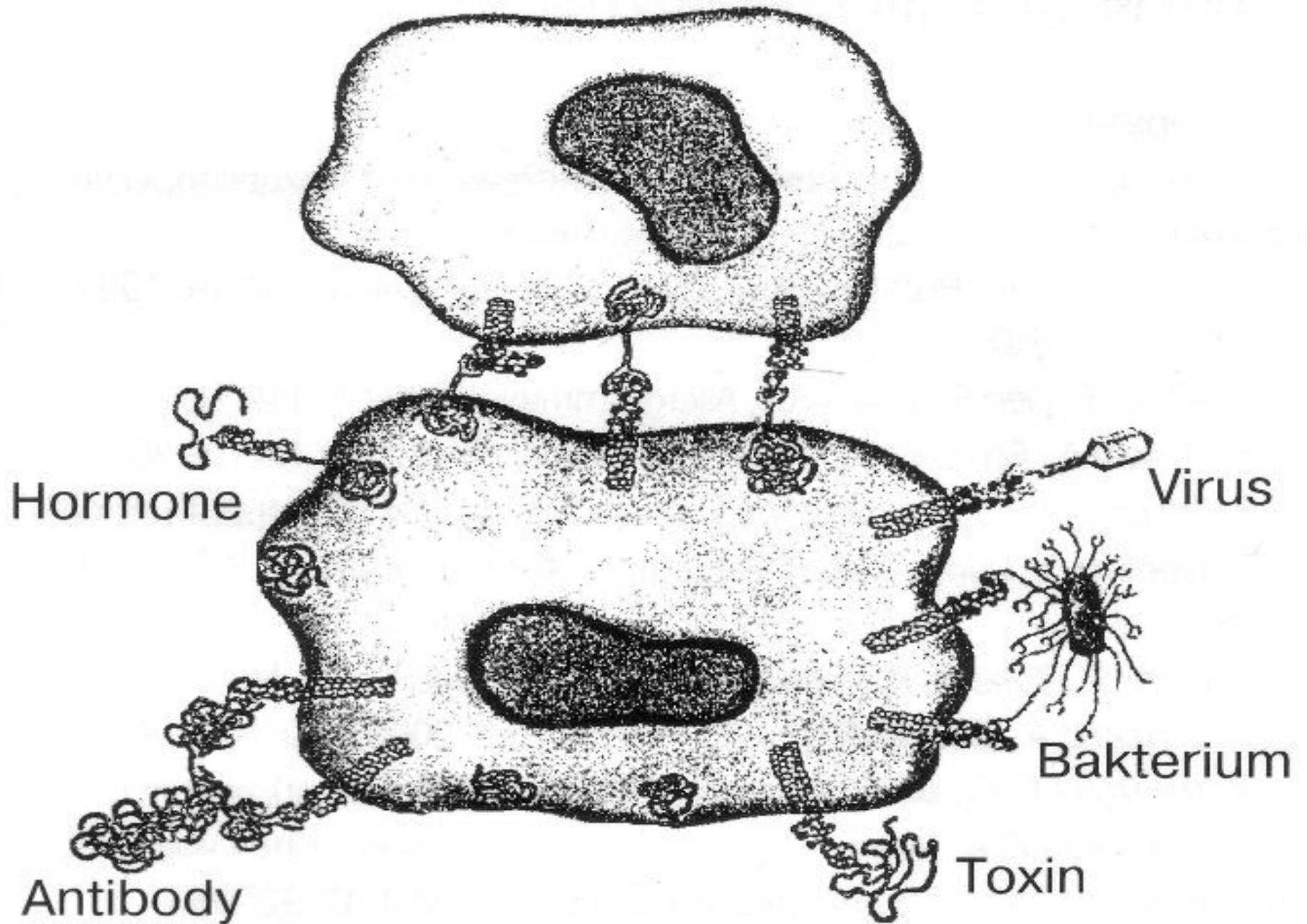
Состав грудного молока

Углеводы: дисахарид β -лактозой, олигосахаридами и небольшим количеством глюкозы и галактозы

β - Лактоза (80 -90%): Активация бифидумфлоры. Подавление патогенной флоры. Способствует всасыванию кальция.

Олигосахариды (15%) (молозиво – 20 г/л, зрелое молоко- 13 г/л, в коровьем молоке < в 100 р.): могут блокировать связывание специфических патогенов (ротавирусы, токсины E.coli, пневмококк и др.) со структурами рецепторов на поверхности клетки (конкуренция за рецепторы).



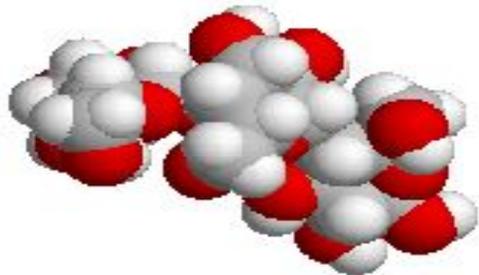


Пребиотики- ЕСТЕСТВЕННО УКРЕПЛЯЮТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

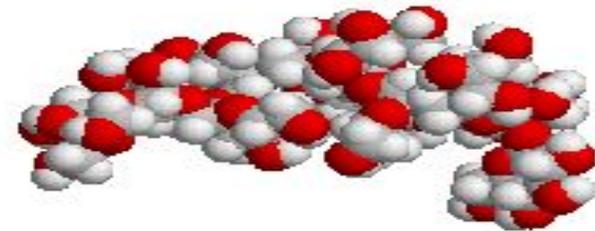
ГОС е.г. DP3



с



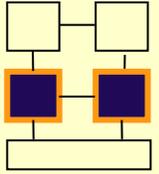
ФОС е.г. DP10



90 % GOS: короткоцепочечные Галакто-Олигосахариды
10 % FOS: длинноцепочечные Фрукто-Олигосахариды

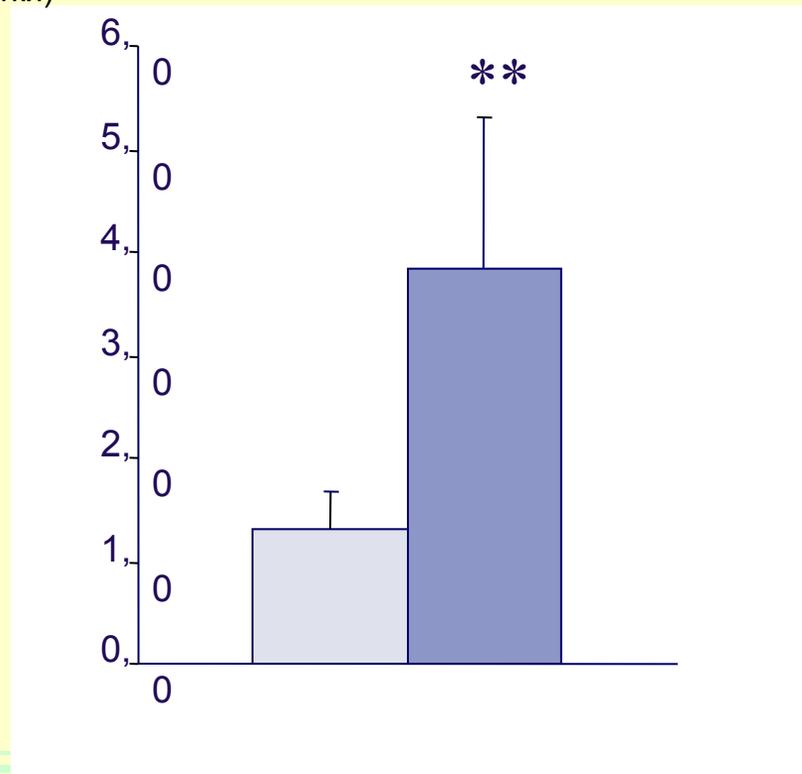
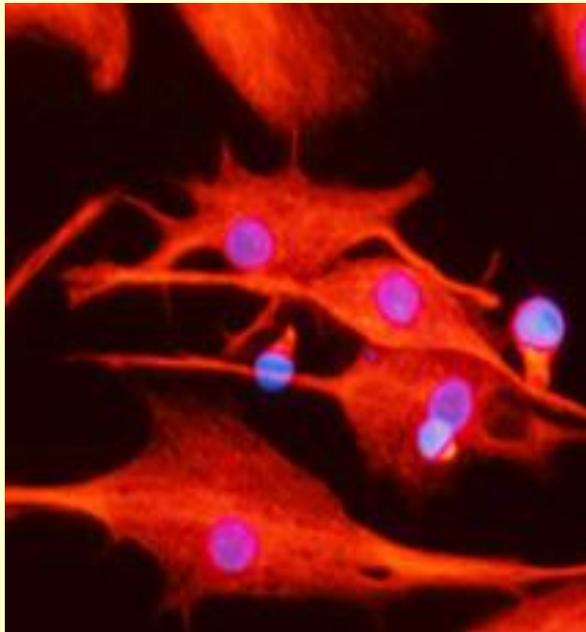
Олигосахариды

GOS/FOS влияют на Th1/Th2
через взаимодействие DC/T-клеток



Стимуляция противоаллергического профиля

Соотношение IFN- γ /IL-4
(позитивные клетки)



Контроль
GOS/FOS

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА ГРУДНОГО МОЛОКА

ИММУНОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:

Иммуноглобулины А, М, G, E, D,

Ig A с S-компонентом.

Лизоцим (>300 раз);

Фракции комплемента C-3, C-4; IL-10;

Колоний-стимулирующие факторы.

Макрофаги.

Лимфоциты «Т» и «В»;

Нейтрофилы.

Соединения с иммунологическими свойствами в грудном молоке

Противомикробные соединения

Иммуноглобины: sIgA, SIgG, SIgM
Лактоферрин, лактоферрин В и Н
Лизоцим
Лактопероксидаза
Нуклеотид гидролизующий
Антитела
к-казеин и α -лактальбумин
Хаптокоррин (Haptocorrin)
Муцины
Лактадхерин (Lactadherin)
Свободный секреторный компонент
Олигосахариды и пребиотики
Жирные кислоты
Материнские лейкоциты и цитокины
sCD14
Комплемент и дополнительные рецепторы
 β - дефензин-1
Toll-подобные рецепторы
Бифидофактор
Устойчивые/стимулирующие соединения
Цитокины II-10 и TGF β
Антиидиотипические антитела

Соединения развития иммунитета

Макрофаги
Нейтрофилы
Лимфоциты
Цитокины
Факторы роста
Гормоны
Молочные пептиды
Полиненасыщенные жирные кислоты с длинной цепью
Нуклеотиды
Молекулы адгезии

Противовоспалительные соединения

Цитокины: II-10 и TGF β
Антагонист рецептора II-1
TNF α и рецепторы II-6
sCD14
Молекулы адгезии
Полиненасыщенные жирные кислоты с длинной цепью
Гормоны и факторы роста
Остеопротегерин
Полиненасыщенные жирные кислоты с длинной цепью
Гормоны и факторы роста

Защитные компоненты грудного молока

Пассивный иммунитет

Гуморальное звено
- sIgA
- другие иммуноглобулины

Клеточное звено
- нейтрофилы
- лимфоциты
- макрофаги

Другие защитные компоненты

- олигосахариды
- лактоферрин
- α – лактальбумин
- нуклеиновые кислоты
- цитокины
- антиоксиданты
- живые бактерии
- бифидо- и лактобактерии

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА ГРУДНОГО МОЛОКА

ГОРМОНЫ: Адренокортикотропный гормон;
Тиреотропный гормон; Релизинг фактор;
Кортикостероиды; Тироксин; Гонадотропный
гормон; Кальцитонин; Гастроинтестинальные
гормоны; Тканевые гормоны роста; Пролактин;
Окситоцин.

ВИТАМИНЫ: Витамин «А»; Витамины группы «В»;
Витамин «С»; Витамин «Д».



МИНЕ- РАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	ЕД. ИЗМ.	ВИД МОЛОКА		
		Молозиво (1- 5 дн.)	Переходное (6- 10 дн.)	Зрелое (с 15дн.)
Натрий		410	325	180
Калий	МГ	810	650	455
Железо	МГ	0,85	0,59	0,40 (>в 3 раза)
Цинк	МГ	8	3,8	1,4
Йод	МКГ	45-450	-	20-100
Хлор	МГ	890	650	390
Селен	МКГ	42	-	15

АЛГОРИТМ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

- **подготовленные роды**
- **раннее прикладывание к груди матери (в первые 30 минут)**
- **совместное пребывание матери и ребенка в одной палате**
- **свободное вскармливание**
- **возможны интервалы между кормлениями 1 мес.-1,5 часа, 2 мес. – 2 часа**
- **обучение техники вскармливания**
- **исключение средств, имитирующих грудь**
- **установление индивидуальных режимов кормления к 1-3 месяцам**

- В родильном доме с целью становления достаточной по объему и продолжительности лактации **здоровый новорожденный ребенок** должен выкладываться на грудь матери *в первые 30 минут* после не осложненных родов на срок **не менее, чем на 30 минут.**
-
-

Противопоказания к раннему прикладыванию со стороны ребенка:

- оценка по шкале Апгар ниже 7 баллов;
 - асфиксия новорожденного;
 - нарушение мозгового кровообращения II-III степени;
 - глубокая недоношенность;
 - тяжелые пороки развития.
-
-

- Режим «свободного вскармливания» является ключевым фактором обеспечения полноценной лактации и способствует установлению тесного психоэмоционального контакта между матерью и ребёнком.
 - При методике "свободного вскармливания" ребенок вырабатывает свой индивидуальный ритм приема пищи с постоянными достаточно длительными промежутками между кормлениями.
-
-

ЧАСТОТА КОРМЛЕНИЙ

- Новорождённый ребёнок – свободное кормление (по требованию);
- **1 – 5 мес.** – 6 раз в сутки (через 3,5 часа, ночной перерыв 6 часов);
- **5 – 12 мес.** – 5 раз в сутки (через 4 часа, ночной перерыв 8 часов);
- **Старше 12 мес.** – 4 раза в сутки.
- Длительность нахождения пищи в желудке:
 - гр. молоко – 2-2,5 часа;*
 - молочная смесь – 3 часа;*
 - злаки, овощи – 4 часа;*

АЛГОРИТМ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

после выписки из родильного дома

**Активный
патронаж**

**Дальнейшая ориентация матери
на грудное вскармливание**

**Оценка достаточности
грудного вскармливания**

**Роль комнаты
здорового ребенка**

**Предупреждение и
коррекция возможных
осложнений**

**Проблемы с
грудной железой**

**Трудности со
стороны ребенка**

Гипогалактия

В первые 10 дней жизни необходимый объем молока можно определить по формуле Зайцевой и формуле Финкельштейна.

Формула Зайцевой:

$$V = 0,02 \cdot m \cdot n$$

где

V- суточный объем,

m - масса тела при

рождении,

n - день жизни ребенка.

**Формула
Финкельштейна:**

n x 70 (если масса тела при рождении 3200 г и ниже),

n x 80 (если масса тела при рождении более 3200 г).

С 10 дня подсчет суточного количества молока проводят калорийным или объемным методом

Калорийный (энергетический) метод

На 1 кг массы тела ребенок должен получать в сутки:

в I полугодии жизни – 115 ккал;

во II полугодии жизни – 110 ккал.

Объемный метод расчета питания

Возраст, мес.	Часть от массы тела	Количество молока в сутки, мл	Количество молока на одно кормление, мл
10 дней - 2	1/5	600-800	100-150
2 - 4	1/6	800-900	130-165
4 - 6	1/7	900-1000	180-200
6 - 8	1/8	1000	200
8 - 12	1/9	1000-1100	200-220

Потребность в энергии и основных пищевых веществах

Количество энергии: I полугодие - 115 ккал/кг;
II полугодие - 110 ккал/кг.

Количество белка:

0-2 мес. – 2,2 г/кг;
3-5 мес. – 2,6 г/кг;
6-12 мес. – 2,9 г/кг.

Количество жира:

от 0 до 2 мес. – 6,5 г/кг;
от 3 до 5 мес. – 6,0 г/кг;
от 6 до 12 мес. – 5,5 г/кг.

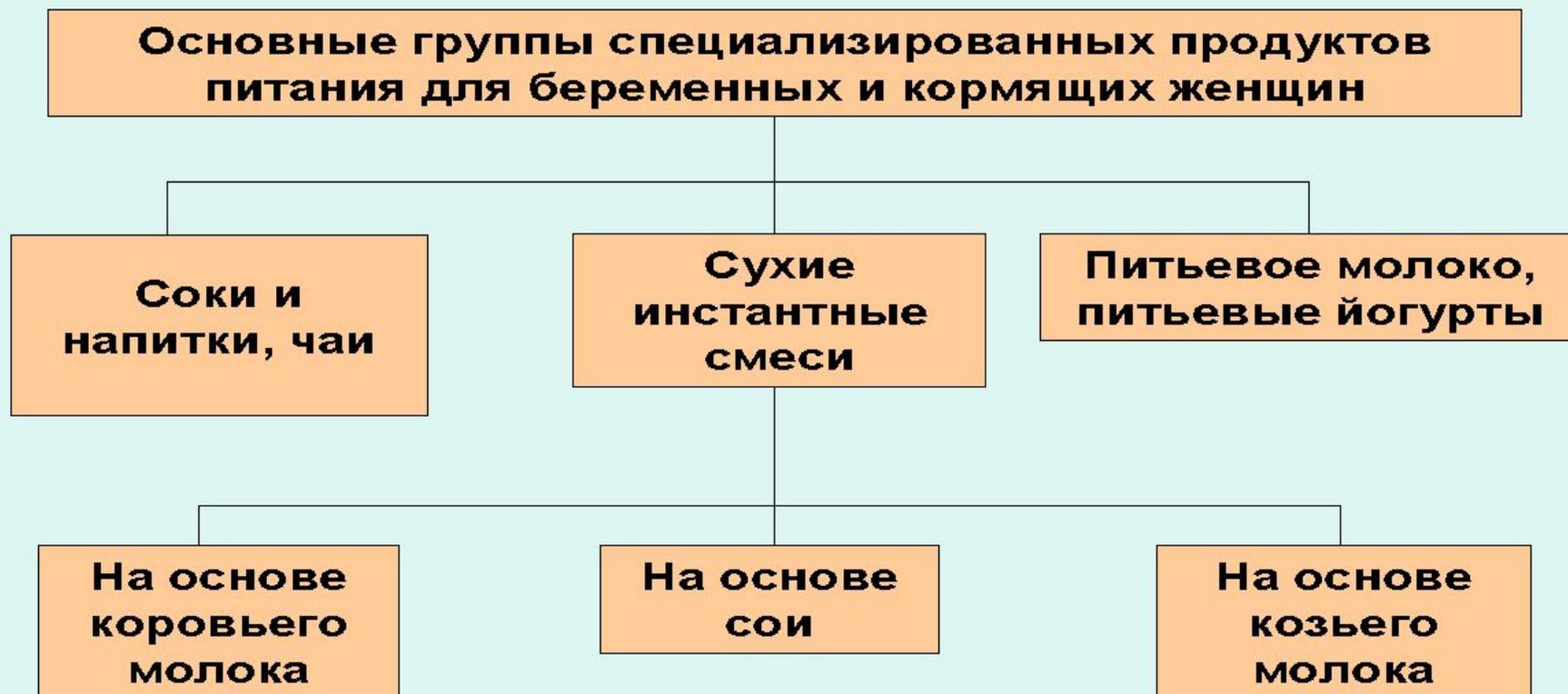
Количество углеводов:

от 0 до 12 мес. – 13 г/кг.

- Грудное вскармливание целесообразно продолжать до **1-1,5** лет, причем частота прикладываний ребенка к груди после года уменьшается до **1-3** раз в сутки.
-
-

- В ряде случаев гипогалактия носит транзиторный характер, проявляясь в виде так называемых **лактационных кризов**, под которыми понимают временное уменьшение количества молока, возникающее без видимой причины. В их основе лежат особенности гормональной регуляции лактации.
 - Лактационные кризы обычно возникают на 3 – 6 неделях, 3, 4, 7, 8 месяцах лактации. Их продолжительность в среднем составляет 3 – 4 дня, и они **не представляют опасности для здоровья ребёнка**.
-
-

Основные группы специализированных продуктов для питания беременных и кормящих женщин (И.Я.Конь, 2007)

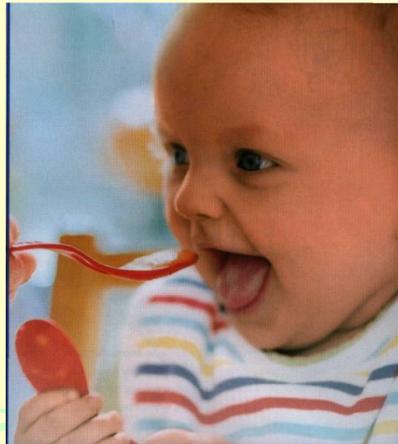


Возможными противопоказаниями к грудному вскармливанию со стороны матери являются:

- эклампсия, сильные кровотечения во время родов и в послеродовом периоде, открытая форма туберкулеза, состояние выраженной декомпенсации при хронических заболеваниях сердца, легких, почек, печени, а также гипертиреоз, острые психические заболевания, особо опасные инфекции (тиф, холера и др.), герпетические высыпания на соске молочной железы (до их долечивания), ВИЧ-инфицирование.
-
-

Организация прикорма

- Под **прикормом** подразумеваются все продукты, кроме женского молока и адаптированных детских молочных смесей, дополняющие рацион необходимыми пищевыми веществами, для обеспечения дальнейшего адекватного роста и развития ребенка



ПРИКОРМ

```
graph TD; A[ПРИКОРМ] --> B[ПРОДУКТЫ ПРИКОРМА (ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ)]; A --> C[БЛЮДА ПРИКОРМА];
```

ПРОДУКТЫ ПРИКОРМА (ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ)

- Соки
- Фруктовые пюре
- Творог
- Желток

БЛЮДА ПРИКОРМА

- Каши
- Овощное пюре
- Мясо-растительное пюре
- Рыба-растительное пюре
- Кисломолочные смеси

- **при естественном вскармливании** - введение прикорма после 6 мес., т.е. **«исключительно грудное вскармливание»**

если:

- ребенок родился в срок, здоровым, с нормальными весом и ростом, к данному возрасту практически здоров
 - кормящая мать – здорова, получает полноценное питание, включающее обогащенные продукты или принимает витаминно-минеральные комплексы
-
-

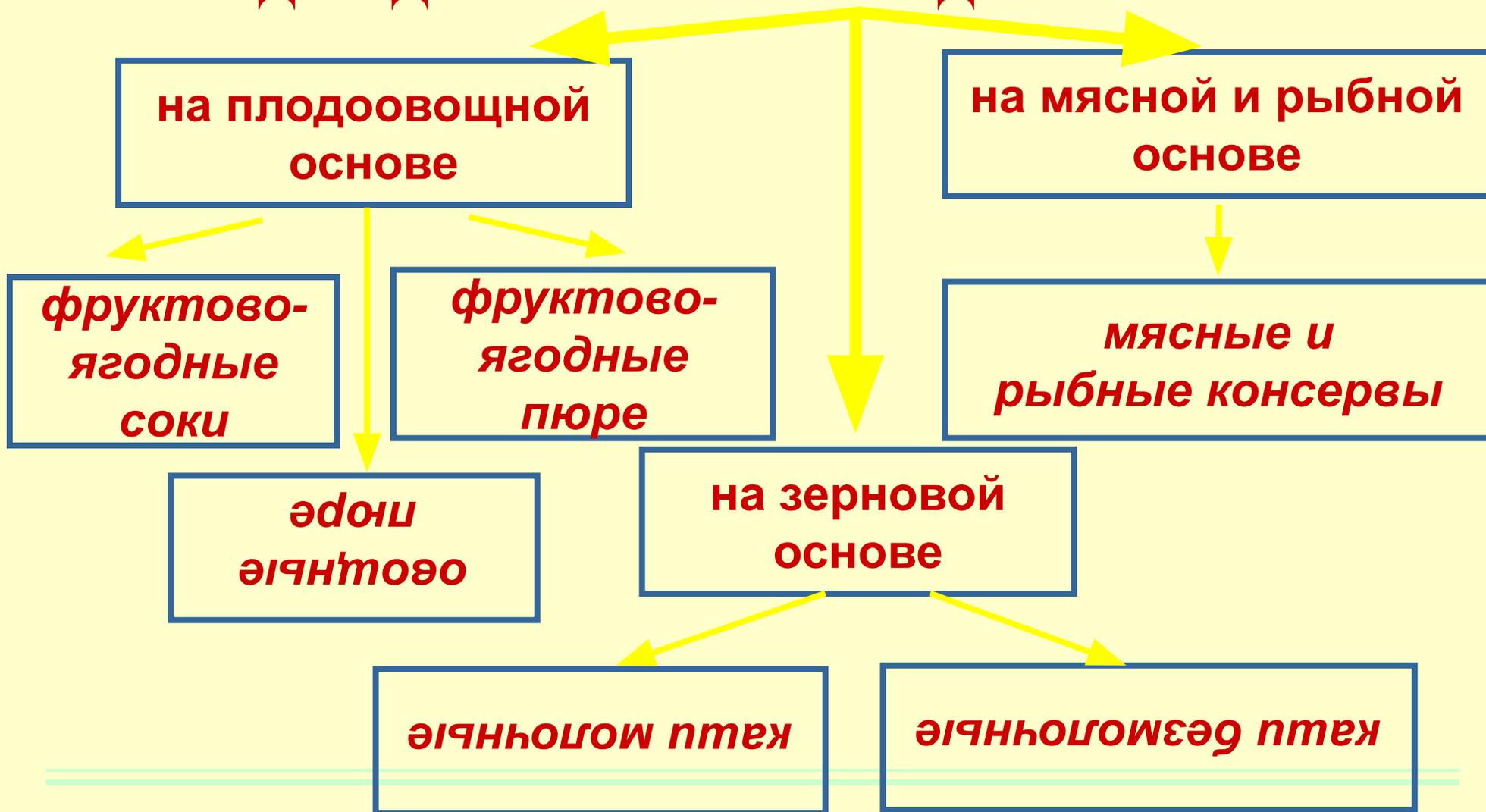
- Введение прикорма целесообразно проводить в возрасте **5-6 месяцев**. Установлено, что **минимальный возраст**, при котором возможно введение первых продуктов прикорма – **5 месяцев**.
 - Ранее этого срока ребенок еще не подготовлен к усвоению иной пищи, чем женское молоко или детская молочная смесь.
-
-

УСЛОВИЯ ГОТОВНОСТИ РЕБЁНКА К ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА

Возраст около 5-6 месяцев и более.

1. Угасание рефлекса «выталкивания» (языком) при хорошо скоординированном рефлексе продвижения комочка пищи языком и его проглатывания.
 2. Проявление готовности ребёнка к жевательным движениям при попадании в рот ложки, соски или других предметов.
 3. Состоявшееся или текущее прорезывание части зубов.
-
-

ПРОДУКТЫ ПРИКОРМА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ



При назначении прикорма следует придерживаться следующих правил:

- введение каждого нового продукта начинают с небольшого количества, постепенно (за 5–7 дней) увеличивают до необходимого объёма; при этом внимательно наблюдают за переносимостью;
 - новый продукт (блюдо) следует давать в первой половине дня для того, чтобы отметить возможную реакцию на его введение;
 - овощной прикорм начинают с одного вида овощей, затем постепенно вводят другие продукты данной группы. Введение фруктовых пюре и каш также начинают с монокомпонентных продуктов;
 - прикорм дают с ложечки, до кормления грудью или детской молочной смесью;
 - новые продукты не вводят, если ребёнок болен и в период проведения профилактических прививок.
-
-

Характеристика продуктов прикорма

- Соки содержат органические кислоты (яблочную, лимонную и др.), положительно влияющие на процессы пищеварения.
 - В соки промышленного производства могут быть добавлены витамин С, лимонная кислота, отдельные минеральные вещества, натуральные фруктовые ароматизаторы.
 - **Первым** рекомендуют назначать **яблочный** или **грушевый соки**, которые традиционны для россиян и реже вызывают аллергические реакции.
-
-

- Овощное пюре (с 5 мес.)— источник органических кислот, калия, железа и пищевых волокон, включая пектины.
 - Отдельные виды овощей (морковь, тыква, шпинат и др.) богаты β -каротином, предшественником витамина А.
 - Вначале овощное пюре должно состоять из *одного вида овощей*, обладающих нежной клетчаткой, например, кабачков.
-
-

- Получая фруктовые пюре, ребёнок постепенно привыкает к более густой пище, что очень важно для последующего введения зернового и овощного прикорма.
 - **Фруктовые пюре** содержат сахара, органические кислоты и растительные волокна в большем количестве, чем соки.
-
-

Рекомендации по введению овощных блюд

Возраст	Монокомпонентные	Поликомпонентные	Комбинированные	Состав
5 мес	+	+	-	Кабачки, цветная капуста, морковь, картофель, тыква, белокочанная капуста, тыква+кабачки, картофель+морковь и др.
6 мес	+	+	-	Томаты, свекла, кабачки + тыква +картофель и др.
7 мес	+	+	+	Зеленый горошек, бобовые, овощи+мясо
8 мес	+	+	+	Лук, чеснок
9 мес				Растительно-рыбные, специи (белый перец, лавровый лист), пряные овощи (укроп, селидерей).

Зерновой прикорм

- Каша (с 6 мес.)— один из основных источников углеводов, растительных белков и жиров, пищевых волокон, железа, селена, витаминов В1, В2, РР и др.
- Прикорм на основе злаков следует начинать с **безглютеновых круп** (рисовой, гречневой, позднее кукурузной)
- Каши могут быть *молочными* или *безмолочными*
- Безмолочные каши разводят грудным молоком, детской смесью, получаемой ребёнком.
- В дальнейшем могут использоваться глютенсодержащие каши (овсяная, ячневая, пшеничная, манная) и каши из смеси круп.

Рекомендации по введению каш

Возраст	Моно-компонентные	Поли-компонентные	Без глютена	С глютен	С наполнителями	Состав
5 мес	+	+	+	-	-	Рис, греча, кукуруза
6 мес	+	+	+	+	Фрукты	Кукуруза + греча, кукуруза + рис, овсянка, толокно, манка, пшено
7 мес	+	+	+	+	Фрукты, мед	Из трех и более зерновых компонентов
9 мес	+	+	+	+	Фрукты, мед, какао	Из трех и более зерновых компонентов

- **Мясо (с 6-7 мес.)** содержит полноценный животный белок, количество которого в говядине, нежирной свинине, мясе кролика, кур, цыплят, индейки, конины доходит до 20–21%.
 - **Мясо** содержит хорошо усвояемое гемовое железо, магний, цинк, а также витамины А, В1, В2, В6 В12.. Мясное пюре в рацион ребёнка рекомендуется вводить с 6 мес.
-
-

Рекомендации по введению мясного прикорма

Возраст, мес.	Наименование	Степень измельченности	Суточный объем, г
С 7	Телятина, говядина, цыпленок, индейка	Гомогенизированные	30
С 7,5	Можно добавить конину, нежирную свинину, баранину	Гомогенизированные	30-50
С 8	Смешанные консервы из нескольких видов мяса с добавлением печени, сердца, языка. с включением лука, чеснока, сельдерея, петрушки, бобовых	Пюреобразные	50
С 9-10	С добавлением сладкого перца, лаврового листа	Крупноизмельченные	60

- Творог (с 8 мес.)и яичный желток— ценные источники животного белка и жира, минеральных веществ (кальций, фосфор и др.), а также витаминов А, группы В.
-
-

- Кисломолочные продукты детского питания (детский кефир, бифидокефир, йогурт и др.) в рацион ребёнка можно вводить **не ранее 8-месячного** возраста в количестве **не более 200 мл в сутки**.
 - При достаточной лактации у женщин назначение указанных продуктов можно отложить на более отдалённые сроки.
-
-

- **Вода** входит в состав всех пищевых продуктов, большое количество воды (около 85%) содержится в грудном молоке и детских **МОЛОЧНЫХ СМЕСЯХ**. С «твёрдой» пищей (хлеб, каша, пюре и др.) ребёнок получает 30% воды.
 - В настоящее время, как для питья, так и для приготовления смесей и блюд прикорма рекомендуют использовать **специальную бутилированную воду для детского питания**, поскольку она безопасна в бактериологическом отношении, не содержит вредных химических и радиоактивных веществ, обладает хорошими органолептическими свойствами, не требует кипячения, имеет низкую минерализацию.
-
-