

БУЗ ВО «Вологодская детская городская поликлиника №1»



Питание детей первого года жизни.



Подготовила:

Асташенко Н.Н

медицинская сестра
кабинета здорового ребенка

Вологда
2015

Питание будущей мамы

Правильное питание будущей мамы- залог гармоничного роста и развития здорового малыша.



Полезно:



Разнообразное
питание
с учётом
индивидуальных
особенностей
организма



Вредно:



Голодание,
переедание,
однообразное
питание.

Основные правила здорового питания во время беременности

1. Не менее 5-6 приёмов пищи
2. менее 6-8 стаканов жидкости в день- перед едой или между приёмами пищи
3. Не злоупотреблять солью, острой, жареной и сладкой пищей
4. Свежие овощи и фрукты- основные компоненты ежедневного меню
5. Мясные продукты-в отварном или тушёном виде (тефтели, паровые котлеты, запеканки)
6. Рыба 1-2 раза в неделю, в отварном виде



Питание кормящей мамы

*Приём пищи

5-6 раз в день-

за 30 мин

до кормления ребёнка

*Жидкости пить

не менее 1 литра,-

за 15 минут

до кормления ребёнка – стакан воды обязательно!



Необходимые продукты:

- *мясо, мясопродукты, птица
- *рыба (если нет на неё аллергии)
- *яйца
- *кисломолочные продукты
- *хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макароны
- *растит. и сливочное масла
- *овощи, фрукты- предпочтение стоит отдать зелёным и жёлтым сортам яблок, грушам сорта «конференс»
- *соки, нектары
- *кондитерские изделия: зефир, пастила, мармелад, песочное печенье типа крекер и "Мария".



Ограничить:

*виноград, торты, пирожные, сладкие: сырки, каши, блины, пончики, напитки

*кондитерские изделия, сладости, мороженое

*абрикосы, персики, дыня, вишня, черешня, смородина, слива

*соль, сахар



Исключить:

*мясо утки, гуся, шашлык, бифштексы, рыбные деликатесы, колбасы, морепродукты, сало, лук, чеснок

*соления, маринады, майонез, чипсы, кетчуп, специи

*алкоголь, крепкий кофе

*шоколад, какао, арахис

*цитрусовые, клубнику, тропические фрукты

Грудное вскармливание



Состав молока

Молозиво

Продуцируется в первые дни после родов



Зрелое молоко

Вырабатывается через несколько дней после родов, сменяет молозиво



Раннее молоко- вырабатывается вначале кормления

Позднее молоко-производится в конце кормления





Польза для мамы



*Когда ребёнок сосёт грудь, в организме матери происходит выброс окситоцина, который усиливает сокращения матки и тем самым предотвращает послеродовые кровотечения.

*Мать быстрее справляется с послеродовым стрессом, т.к. кормление грудью очень положительно влияет на эмоциональное состояние женщины.

*У кормящих женщин значительно реже возникают злокачественные опухоли молочной железы, яичников и матки.



Польза для малыша



*Малыш получает грудное молоко нужной температуры, защищённое от воздействия воздуха, света и микроорганизмов.

*Дети на грудном вскармливании отличаются спокойствием, уравновешенностью, мягкостью характера. Они вырастают более приветливыми, доброжелательными, больше привязаны к матери.

*Такие дети реже болеют, особенно аллергией, ожирением, сахарным диабетом.



Сколько раз кормить



- * По требованию
- * В первые дни - 10 раз и более
- * К 3 месяцам - 6-разовое кормление, через 2-2.5 часа и не менее 1-2 ночных кормлений
- * Оптимальное время кормления 10-20 мин



Подготовка к кормлению

* кормить малыша следует в спокойном, удобном месте, где вас не будут беспокоить

* в промежутках между кормлениями необходимо что-нибудь съесть, а за 15 мин до кормления выпить стакан любой жидкости- это усиливает лактацию

* нет необходимости перед каждым кормлением обмывать грудь, и, тем более

с мылом или обрабатывать

антисептиками,- вполне достаточно ежедневно душа



Основные проблемы грудного вскармливания

1. Отказ от груди

Причины:

- *болезнь ребенка (ребенок берет грудь, но сосет меньше, чем сосал ранее)
- *неправильное прикладывание к груди
- *перемены, расстраивающие ребенка (ребенок не плачет, а просто не берет грудь);
- *«кажущийся» отказ (поведение ребенка, позволяющее матери думать, что ребенок отказывается от груди).





2. Недостаточное количество молока

Жалоба: «У меня не хватает молока!»

Причины:

- * частое прикладывание ребенка к груди
- * продолжительное кормление
- * мягкая грудь

Важно знать:

достаточная лактация
устанавливается ТОЛЬКО
с 3-й недели жизни ребенка!!!



Достоверные признаки нехватки молока



*плохая прибавка в весе
(меньше 500г в месяц)

*ребенок мочится менее 6 раз в день:

понемногу;

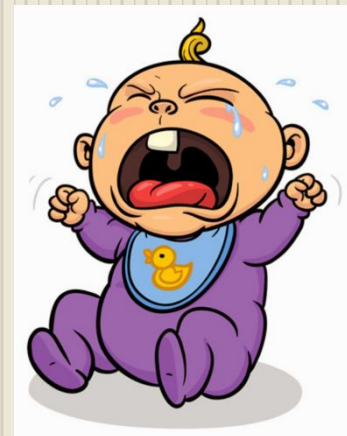
моча концентрированная

с резким запахом



Вероятные признаки нехватки молока

- *ребенок не удовлетворен после кормления грудью
- *ребенок часто плачет
- *очень частые кормления грудью
- *очень продолжительные кормления грудью
- *ребенок отказывается от груди
- *у ребенка плотный, сухой или зеленый стул
- *у ребенка редкий стул и в небольшом объеме
- *при сцеживании нет молока
- *молочные железы не увеличились во время беременности
- *молоко "не прибыло" после родов



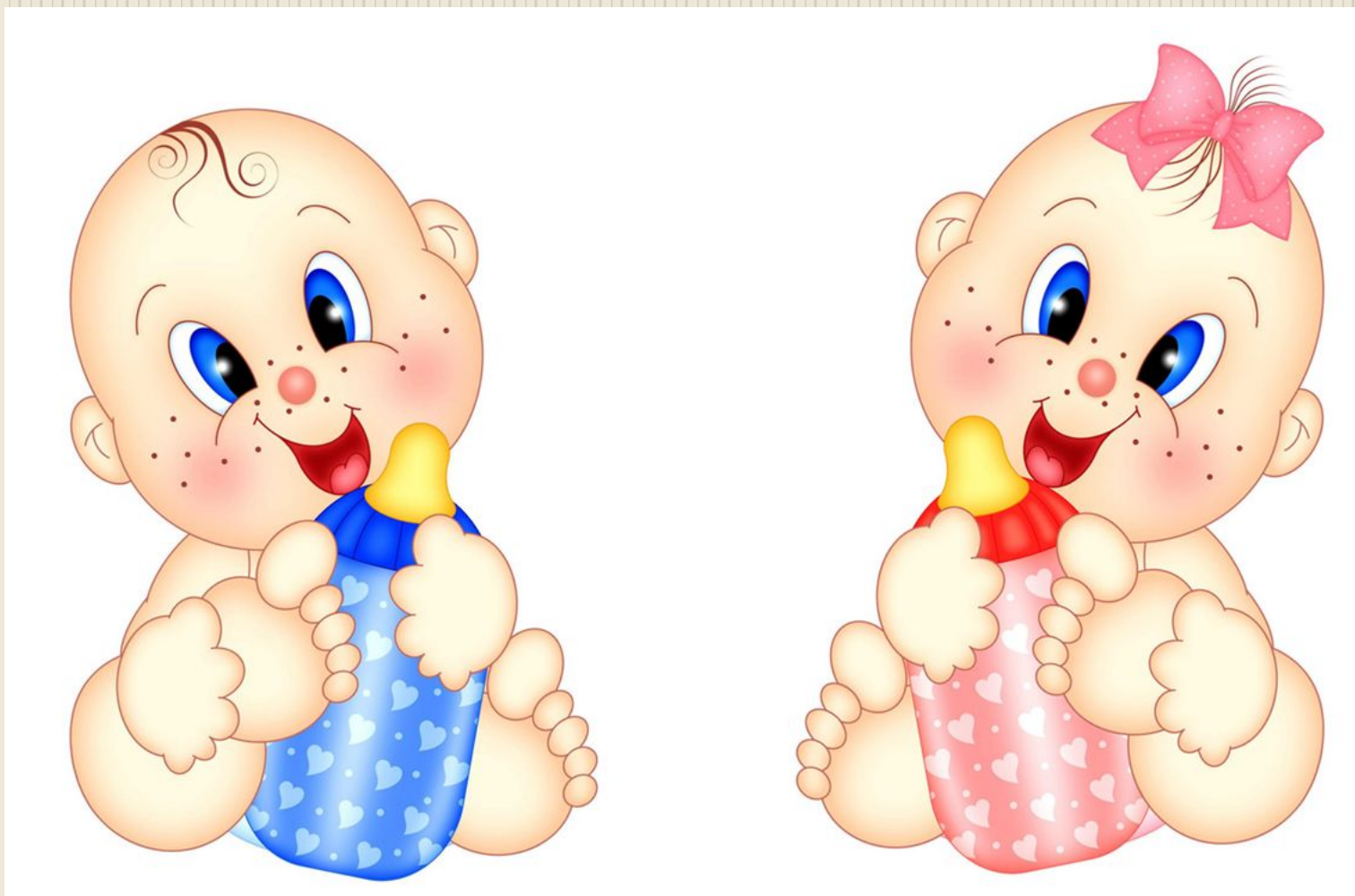


Для сохранения лактации необходимо:

- *правильный режим и диета
- *доброжелательная обстановка в семье
- *раннее прикладывание к груди;
- *кормление по требованию ребенка;
- *исключить курение и употребление спиртных напитков (меняется вкус молока, оказывают токсическое действие на ребенка);
- * психологический настрой матери
- *специальные молочные смеси («Фемилак», «Мама плюс» и т.д)
- *фитотерапия: сборы, содержащие крапиву, мяту, Melissa, душицу, укроп, анис; фиточай «Лактогон»;
- *гомеопатические препараты: «Млекоин», «Апилак»



Смешанное и искусственное вскармливание



Правила кормления смесью

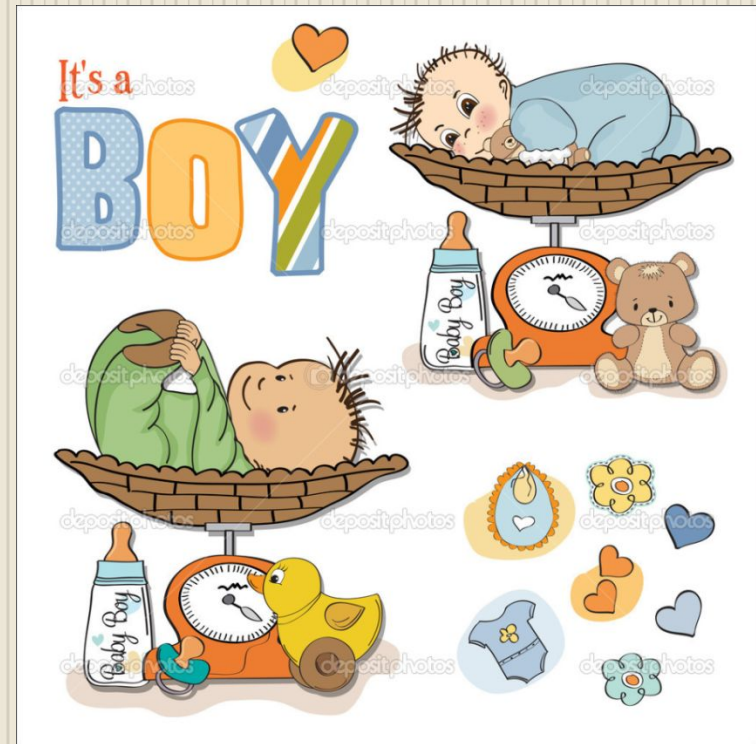
- *кормить ребёнка смесью следует как минимум до года, даже после введения прикормов
- *готовить смесь нужно непосредственно перед кормлением
- * использовать только чистые бутылочки
- * вода для смеси должна быть кипячёной и охлаждённой до 40
- * во время кормления держать бутылочку следует под небольшим углом, сначала наполнив смесью соску, чтобы ребёнок не заглатывал воздух.

нельзя! заменять молочную смесь
коровьим или козьим молоком
нельзя! хранить и тем более использовать
повторно оставшуюся после кормления смесь.



Смесь не подходит ребёнку, если:

- *малыш недостаточно пребывает в весе и росте
- *часто срыгивает
- *беспокоится после еды
- *стул у ребёнка чаще 3 раз в сутки с неперевааренными белыми комочками
- *если после принятия смеси появилась какая-либо аллергическая реакция.



Прикормы



Готовность малыша к введению прикорма

- *малыш сидит с поддержкой
- *он уверенно держит и поворачивает головку



пищу

- *его вес с рождения удвоился
- *малыш перестал выплёвывать густую

Правила введения прикорма

- *прикорм следует давать перед кормлением грудью или смесью
- *увеличивать объём прикорма постепенно, в течение недели-с 1ч. л до возрастной нормы
- *другой вид прикорма начинают через 7-10 дней после введения предыдущего
- *в качестве первого прикорма предпочтительно овощное пюре или каша- если ребёнок плохо прибывает в весе или у него неустойчивый стул
- *фруктовое пюре даётся между кормлениями
- *вводя прикормы, обязательно даём питьё - с ложечки, поильника, чашки.
Это может быть простая вода, позже — компоты



6 месяцев - овощное пюре

7 месяцев - каши, овощной суп, яичный желток, сухарик.

8 месяцев - фруктовое пюре, творог, кефир, мясное пюре.

9 месяцев - печенье, рыба.

10 месяцев - суп-пюре с мясом и добавлением свеклы, салат из свежих овощей, ягоды, мясная фрикаделька.

11 - 12 месяцев - зелень, сметана, булка с маслом, соки, детское молоко, салат из свежих или варёных овощей, мясная паровая котлета.



Спасибо за ВНИМАНИЕ

