

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 душ



# 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, мелису, душицу, укроп, анис; фиточай «Лактогон»;
- \*гомеопатические препараты: «Млекоин», «Апилак»



# Смешанное и искусственное вскармливание



# Правила кормления смесью

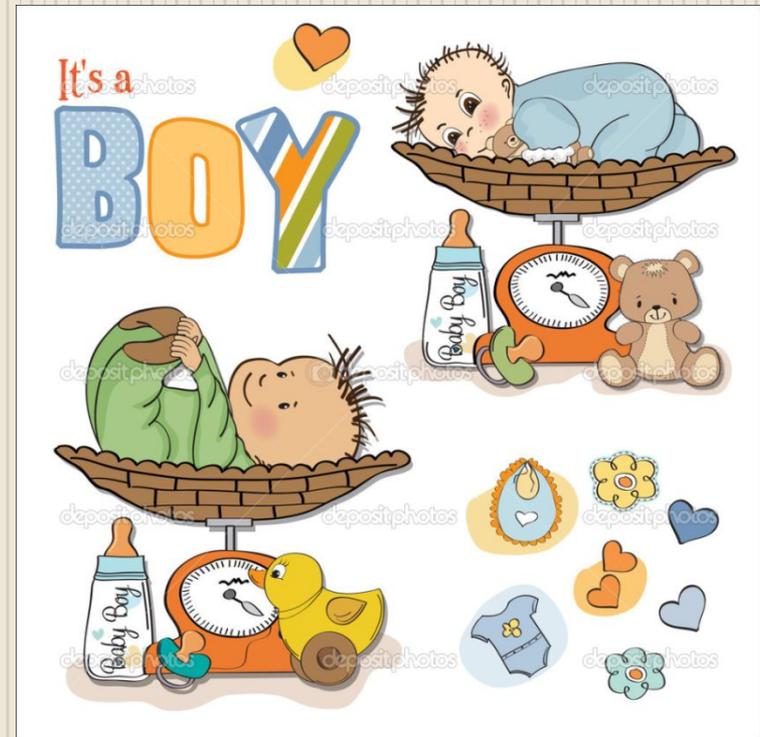
- \*кормить ребёнка смесью следует как минимум до года, даже после введения прикормов
- \*готовить смесь нужно непосредственно перед кормлением
- \* использовать только чистые бутылочки
- \* вода для смеси должна быть кипячёной и охлаждённой до 40
- \* во время кормления держать бутылочку следует под 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

