

Вскармливание детей

**Заведующая кафедрой детских болезней КГМУ
Соболева Н.Г.**

Распространенность грудного вскармливания в разных странах Европейского региона

Percentage	Процент
3 months	3 месяца
6 months	6 месяцев
Uzbekistan	Узбекистан
Kyrgyzstan	Кыргызстан
Azerbaijan	Азербайджан
Sweden	Швеция
Bosnia and Herzegovina	Босния и Герцеговина
Kazakhstan	Казахстан
Tajikistan	Таджикистан
Federal Republic of Yugoslavia	Федеративная Республика Югославия
Norway	Норвегия
Bulgaria	Болгария
Republic of Moldova	Республика Молдова
Poland	Польша
Czech Republic	Чешская Республика

Armenia	Армения
Georgia	Грузия
Germany	Германия
Denmark	Дания
Estonia	Эстония
Ukraine	Украина
Switzerland	Швейцария
Netherlands	Нидерланды
Belarus	Беларусь
Russian Federation	Российская Федерация
Lithuania	Литва
Ireland	Ирландия
Slovakia	Словакия
Croatia	Хорватия
Luxembourg	Люксембург
United Kingdom	Соединенное Королевство
Source: WHO "Regional Office for Europe (27)	<i>Источник: Европейское региональное бюро ВОЗ (27)</i>

**ДЕКЛАРАЦИЯ ВОЗ/ЮНИСЕФ
ОХРАНА, ПООЩРЕНИЕ И ПОДДЕРЖКА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ, ОСОБАЯ РОЛЬ
РОДОВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СЛУЖБ**

Декларацией провозглашены десять принципов успешного грудного вскармливания младенцев. Каждому родильному дому и больнице по уходу за новорожденными детьми следует:

- СТРОГО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ УСТАНОВЛЕННЫХ ПРАВИЛ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ И РЕГУЛЯРНО ДОВОДИТЬ ЭТИ ПРАВИЛА ДО СВЕДЕНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА И РОЖЕНИЦ.
- ОБУЧАТЬ МЕДИЦИНСКИЙ ПЕРСОНАЛ НЕОБХОДИМЫМ НАВЫКАМ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРАКТИКИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ.
- ИНФОРМИРОВАТЬ ВСЕХ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН О ПРЕИМУЩЕСТВАХ И ТЕХНИКЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ.
- ПОМОГАТЬ МАТЕРЯМ НАЧИНАТЬ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВОГО ПОЛУЧАСА ПОСЛЕ РОДОВ.
- ПОКАЗЫВАТЬ МАТЕРЯМ, КАК КОРМИТЬ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ И КАК СОХРАНИТЬ ЛАКТАЦИЮ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ ВРЕМЕННО ОТДЕЛЕНЫ ОТ СВОИХ ДЕТЕЙ.
- НЕ ДАВАТЬ НОВОРОЖДЕННЫМ НИКАКОЙ ИНОЙ ПИЩИ ИЛИ ПИТЬЯ, КРОМЕ ГРУДНОГО МОЛОКА, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ СЛУЧАЕВ, ОБУСЛОВЛЕННЫХ МЕДИЦИНСКИМИ ПОКАЗАНИЯМИ.
- ПРАКТИКОВАТЬ КРУГЛОСУТОЧНОЕ НАХОЖДЕНИЕ МАТЕРИ И НОВОРОЖДЕННОГО РЯДОМ В ОДНОЙ ПАЛАТЕ.
- ПООЩРЯТЬ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ПО ТРЕБОВАНИЮ МЛАДЕНЦА, А НЕ ПО РАСПИСАНИЮ.
- НЕ ДАВАТЬ НОВОРОЖДЕННЫМ, НАХОДЯЩИМСЯ НА ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ, НИКАКИХ УСПОКАИВАЮЩИХ СРЕДСТВ И УСТРОЙСТВ, ИМИТИРУЮЩИХ МАТЕРИНСКУЮ ГРУДЬ (СОСКИ, РОЖКИ И ДР.).
- ПООЩРЯТЬ ОРГАНИЗАЦИЮ ГРУПП ПОДДЕРЖКИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ И НАПРАВЛЯТЬ МАТЕРЕЙ В ЭТИ ГРУППЫ ПОСЛЕ ВЫПИСКИ ИЗ РОДИЛЬНОГО ДОМА ИЛИ БОЛЬНИЦЫ.

Действия и методы, помогающие и мешающие грудному вскармливанию

Действия и методы, мешающие грудному вскармливанию	Действия и методы, помогающие грудному вскармливанию
Отделение ребенка от матери	Кожный контакт между матерью и ребенком
Задержка первого кормления	Кормление грудью вскоре после рождения (в течение 1 часа)
Ограничение частоты кормления	Частые кормления по требованию ребенка ("под руководством" ребенка)
Кормление строго по графику	Ребенку разрешается самому откинуться от груди
Отъем ребенка от груди прежде, чем он закончит сосать	Правильное расположение тела и прикладывание ребенка к груди
Ребенку даются другие жидкости до первого кормления грудью	Исключительное грудное вскармливание
Ребенка докармливают искусственной питательной смесью	Исключительное грудное вскармливание
Ребенку между кормлениями дают просто вводу или воду с виноградным сахаром, глюкозой или сахарозой или "чай"	Исключительное грудное вскармливание
Допускаются высказывания, которые заставляют мать сомневаться в ее способности вырабатывать молоко	Укрепление уверенности матери лаской и подбадриванием

Действия и методы, помогающие и мешающие грудному вскармливанию (продолжение)

Раздача бесплатных образцов детских питательных смесей промышленного производства	
Изоляция матери от тех, кто поддерживает грудное вскармливание	
Использование накладок для сосков, сосок и пустышки	Не используются накладки для сосков, соски и пустышек
Применение во время родов лекарственных препаратов, оказывающих седативное действие на ребенка	
Обмывание сосков до или после каждого кормления грудью	Не используются кремы и мази для нанесения соски. Мыло на грудь не наносится, и грудь не слишком часто обмывается перед кормлением.

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

1. Польза для здорового ребенка

- грудное вскармливание обеспечивает идеальное питание для новорожденных и способствует нормальному росту и развитию;
- уменьшает частоту и тяжесть инфекционных заболеваний, тем самым снижая детскую заболеваемость и смертность;
- уменьшает частоту заболеваний рахитом, анемией, аллергических реакций;
- снижает в два раза возникновение раковых заболеваний у детей до 15 лет;
- снижает частоту диареи, возникновение диабета;
- уменьшает риск возникновения аномалий прикуса;
- уменьшает в 3 раза риск возникновения синдрома внезапной смерти у младенцев;
- снижает в 5 раз риск урогенитальной инфекции;
- снижает в 3 раза расстройство зрения;
- снижает в 3,6 раза риск смерти от ОРЗ у младенцев;
- оптимизирует умственное развитие детей.

2. Польза для матери

- **вскармливание ребенка грудью в течение, по крайней мере, 3 месяцев, может наполовину сократить**
- **риск возникновения предклимактерического рака груди;**
- **риск перелома бедра в возрасте за 65 лет снижается у женщин, вскармливающих ребенка грудью, в 2 раза.**
- **Вскармливание грудью каждого ребенка в течение 9 месяцев снижает этот риск в 1/4 раза.;**
- **Вскармливая ребенка грудью, мать предохраняет себя от новой беременности на 98% в течение 6 первых месяцев,**
- **и на 96% после 6 месяцев до восстановления;**
- **вскармливание каждого ребенка в течение, по крайней мере, 2 месяцев, снижает риск образования эпителиального рака**
- **яичника на 25%;**
- **статистически, лица, страдающие рассеянным склерозом, в меньшей степени вскармливались материнским молоком в детстве.**

ПОТРЕБНОСТЬ ДЕТЕЙ В БЕЛКАХ В ВОЗРАСТЕ 0-12 МЕС, Г/КГ МАССЫ ТЕЛА

ВОЗРАСТ, МЕС.	ФАО/ВОЗ/УООН
0-1	
1-2	2,25
2-3	1,82
3-4	1,47
4-5	1,34
5-6	1,30
6-9	1,25
9- 12	1,15

- **ПОТРЕБНОСТЬ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ В УГЛЕВОДАХ**
 - **РАВНА 13 г/кг**
- **ПОТРЕБНОСТЬ ДЕТЕЙ В ЖИРАХ**
 - **(г/кг)**
 - **от 0 до 2 мес - 6,5**
 - **от 3 до 5 мес - 6,0**
 - **от 6 до 11 мес - 5,5**

«Калорийный» способ расчета питания (по М.С. Маслову)

- В первый день - 10 ккал/кг
- с 1 по 14 день - на каждый день + 10 ккал/кг
- с 14 дня до 2 месяцев - 140 ккал/кг/сут
- до 3 месяцев - 120 ккал/кг/сут
- с 3 до 6 месяцев - 115 ккал/кг/сут
- с 6 до 9 месяцев - 110 ккал/кг/сут
- с 9 до 12 месяцев - 100 ккал/кг/сут

«КАЛОРИЙНЫЙ» СПОСОБ РАСЧЕТА ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ ДО 2 МЕСЯЦЕВ

- $V \text{ (разовый)} = \frac{M \text{ тела} \times \text{потребность в ккал}}{\text{калорийность продукта} \times \text{число кормлений}}$
-

СУТОЧНЫЙ ОБЪЕМ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

От 2 недель до 2 месяцев	<u>1/5 массы тела 600-800 мл в сутки</u> <u>100-150 мл на 1 кормление</u>
От 2 месяцев до 4 мес.	<u>1/6 массы тела 800-900 мл в сутки</u> <u>130-165 мл на 1 кормление</u>
От 4 мес. до 6 мес.	<u>1/7 массы тела 900-1000 мл в</u> <u>сутки</u> <u>180-200 мл на 1 кормление</u>
От 6 мес. до 8 мес.	<u>1/8 массы тела 1000-1100 мл в</u> <u>сутки</u> <u>200-220 мл на 1 кормление</u>
От 8 месяцев до 12 месяцев	<u>1/9 массы тела 1000-1200 мл в</u> <u>сутки</u> <u>200-240 мл на 1 кормление</u>

- Существует 2 варианта первого прикорма:
- 1) злаковые каши, не содержащие глютена (греча, рис, кукуруза, просо, саго);
- 2) жидкое овощное пюре, причем первыми из овощей нужно вводить наиболее мягкие из них (морковь, кабачок, картофель, шпинат, капуста)
- Правила введения прикорма
- Начинать введение прикорма с небольшого количества, постепенно его увеличивая. В первый день прикорм давать в количестве 3-5 чайных ложек, в течение 10-12 дней довести до полного объема одного кормления. За последующие две недели ребенок привыкнет к новому виду пищи, после чего вводить второй прикорм.
- Давать прикорм следует перед кормлением грудью, с ложечки
- Нельзя вводить два прикорма одновременно.
- По своей консистенции блюда прикорма должны быть гомогенными и не вызывать затруднения при глотании. С возрастом следует переходить к более густой, а позднее - к плотной пище.
- После введения прикорма установить 5-ти разовый режим кормления.
- Первый прикорм вводится в одно из дневных кормлений; наиболее удобным является введение прикорма в 10 или в 14 ч.

Возраст введения в рацион питания грудного ребенка других жидкостей кроме грудного молока

Средний возраст введения			
Страна	<4 недель	<3 месяцев	<5 месяцев
Балтийские государства			
Литва			Коровье и козье молоко, кефир
Центральноазиатские республики (ЦАР)			
Казахстан Кыргызстан Узбекистан	Вода, чай с сахаром	Коровье молоко, чай	
Содружество Независимых Государств (исключая ЦАР)			
Армения Азербайджан Российская Федерация		Вода, чай, коровье молоко, фруктовые соки	Фруктовые соки, коровье молоко
Западная Европа			
Соединенное Королевство		Травяной чай вода	Коровье молоко

Сроки введения прикорма в питание грудных детей

Средний возраст введения прикорма				
Страна	< 3 месяцев	3-4 месяца	5-6 месяца	> 6 месяцев
Балтийские государства				
Литва	Фрукты, ягоды, овощной сок		Творог, яичный желток, растительное и сливочное масло, крупы	Мясо, бульон
Центральноазиатские республики (ЦАР)				
Узбекистан	Овощи, фрукты	Бульон	Птица , рыба, яйцо, мясо, мука, картофель	Домашняя птица
Содружество Независимых Государств (исключая ЦАР)				
Армения Азербайджан		Картофель , крупяной суп , молоко, каши, печенье	Фрукты , каши , овощи , картофель, печенье	
Российская Федерация		Фрукты	Овощное пюре, крупы	Мясо
Южная Европа				
Италия		Рис, каши, фрукты, сыр, пармезан	Мясо, макароны, овощи	Яйцо, рыба, рис бобовые
Испания			Крупы, фрукты	Хлеб, овощи, йогурт, мясо, бобовые

<u>Время</u>	<u>Блюда и продукты</u>	<u>Количество</u>
6 ч	Грудное молоко	190
	Грудное молоко	150
10 ч	Сок черносмородиновый	40
	Пюре овощное	10
14 ч	Грудное молоко	130
	Яблоко тертое	50
18 ч	Грудное молоко	170
	Пюре яблочное	20
22ч	Грудное молоко	190

Пример : ребенку 5 месяцев (6650 г)

От 2 недель до 2 месяцев	<u>1/5 массы тела 600-800 мл в сутки</u> <u>100-150 мл на 1 кормление</u>
От 2 месяцев до 4 мес.	<u>1/6 массы тела 800-900 мл в сутки</u> <u>130-165 мл на 1 кормление</u>
От 4 мес. до 6 мес.	<u>1/7 массы тела 900-1000 мл в сутки</u> <u>180-200 мл на 1 кормление</u>
От 6 мес. до 8 мес.	<u>1/8 массы тела 1000-1100 мл в сутки</u> <u>200-220 мл на 1 кормление</u>
От 8 месяцев до 12 месяцев	<u>1/9 массы тела 1000-1200 мл в сутки</u> <u>200-240 мл на 1 кормление</u>

Пример: ребенку 5,5 месяцев (7000 г)

Время	блюда и продукты	количество
6ч	Грудное молоко	200
10 ч	Грудное молоко Пюре фруктовое	150 50
14ч	Пюре овощное Сок яблочный	150 50
18 ч	Грудное молоко	200
22 ч	Грудное молоко	200

Меню 6 месяцев (8000 г)

Время	блюда и продукты	количество
6ч	Грудное молоко	200
10 ч	Каша гречневая Желток яичный Грудное молоко Сок яблочный	50 1/6 шт. 100 35
14 ч	Пюре овощное Сок морковный	170 30
18 ч	Грудное молоко Яблоко тертое	150 50
22 ч	Грудное молоко	200

Пример меню 7 месяцев (8400 г)

Время	блюда и продукты	<i>количество</i>
6ч	Грудное молоко	210
10 ч	Каша овсяная 10% Желток яичный Пюре ягодное	150 ½ шт. 60
14ч	Суп овощной протертый Фарш мясной Сухарик Пюре овощное Сок яблочный	20 5 5 110 60
18ч	Грудное молоко	210
22 ч	Грудное молоко	210

Пример меню 8 месяцев

		Пример меню 8 месяцев (8800г)		
<i>Время</i>	<i>блюда и продукты</i>			<i>количество</i>
6 ч	Грудное молоко			220
	Каша 10%-ная овсяная			150
10 ч	Желток			1/2 ШТ.
	Пюре ягодное			70
	Суп овощной протертый			30
	Сухарик			5
14 ч	Пюре овощное			100
	Пюре мясное			30
	Сок фруктовый			70
	Кефир			190
18 ч	Творог			30
	Печенье			5
22 ч	Грудное молоко		220	

Пример меню 9-12 месяцев

<i>Время</i>	<i>блюда и продукты</i>	<i>количество</i>
6 ч	Грудное молоко	220
10 ч	Каша "Nestle" с фруктами	150
	Желток	1/2 ШТ.
	Пюре из чернослива	80
14 ч	Суп овощной протертый	30
	Сухарик	5
	Пюре овощное + растительное масло	120
	Фрикадельки мясные или пюре мясное	50
	Сок	30
18 ч.	Творог	40
	Биолакт	120
	Печенье	10
	Сок яблочный	50
11 ч	Грудное молоко	220

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ИСКУССТВЕННОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ

СМЕСИ

- НЕАДАПТИРОВАННЫЕ

- В-рис В - греча В - кефир

-

- АДАПТИРОВАННЫЕ

- 1 поколение: «Малютка», «Малыш»
- 2 поколение: «Детолакт», «Симилак»
- 3 поколение: «Nestle», «Нутриция», «Heinz»

-

-

- МОЛОЧНЫЕ (сладкие)

-

- КИСЛОМОЛОЧНЫЕ

-

- СМЕСИ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

Благодарю за ваше внимание..

