Прикорм:

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

Упражнение:

Как пользовать 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:

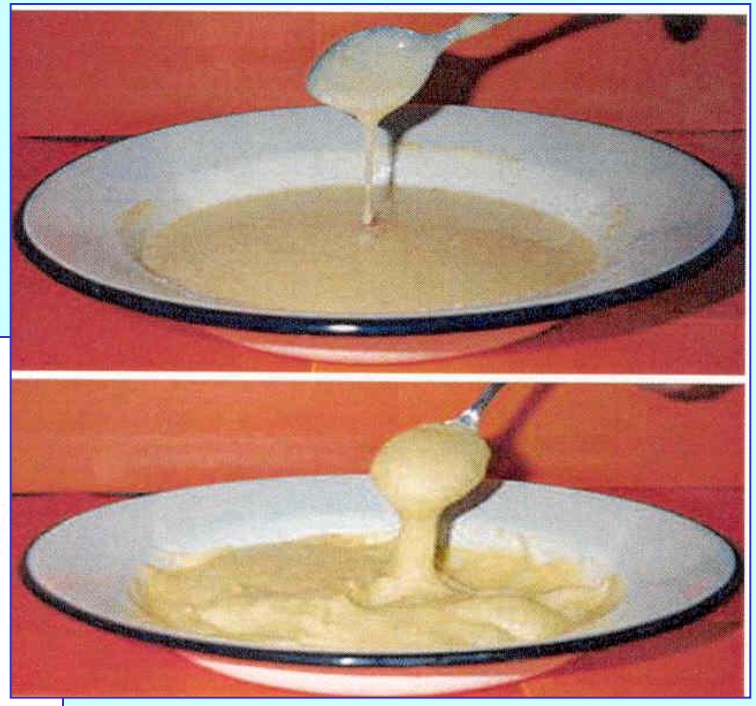
- *6–7 месяцев - 150 мл*
- *8–10 месяцев - 180 мл (не полный стакан)*
- *11–12 месяцев - 225 мл*
- *12 мес. – 2 года –300 мл (1,5 стакана)*
- *2 года и старше – 350 мл (2 почти полных стакана)*

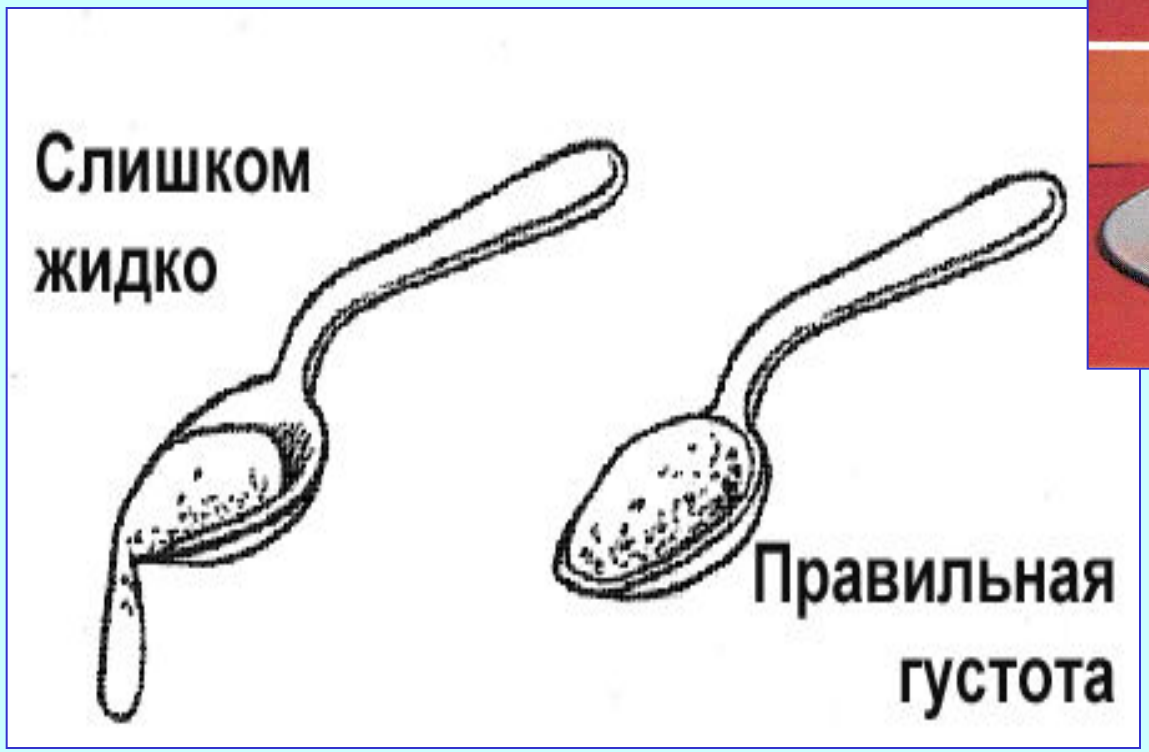
При отсутствии грудного вскармливания:

- 6–12 месяцев - 225 мл

-12–24 месяцев - 250-300 мл.

Густота прикорма



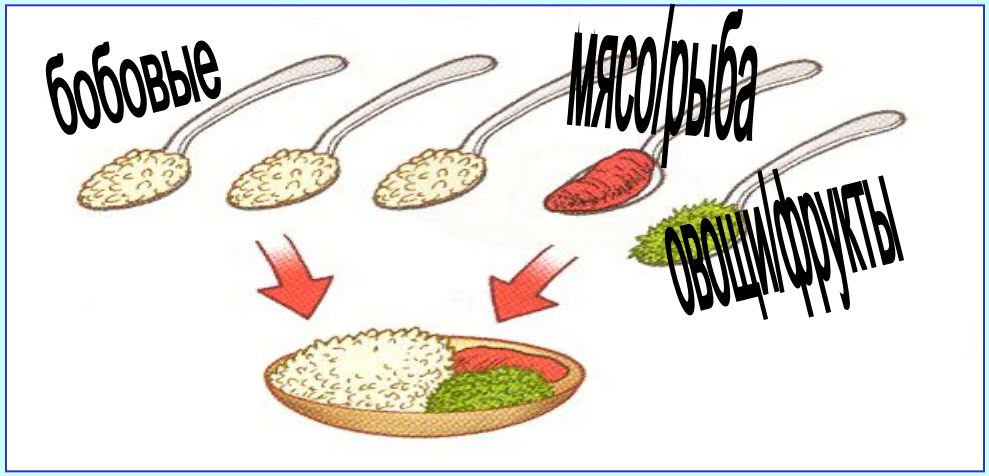


Complementary

Продукты рекомендованные для прикорма

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

И обеспечьте разнообразие при каждом кормлении



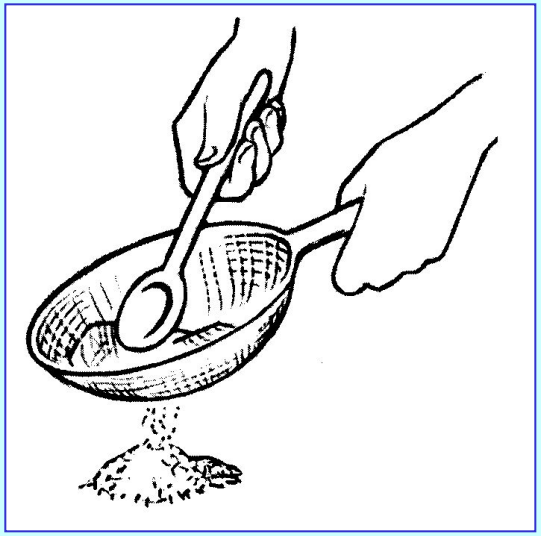
Приготовление прикорма

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

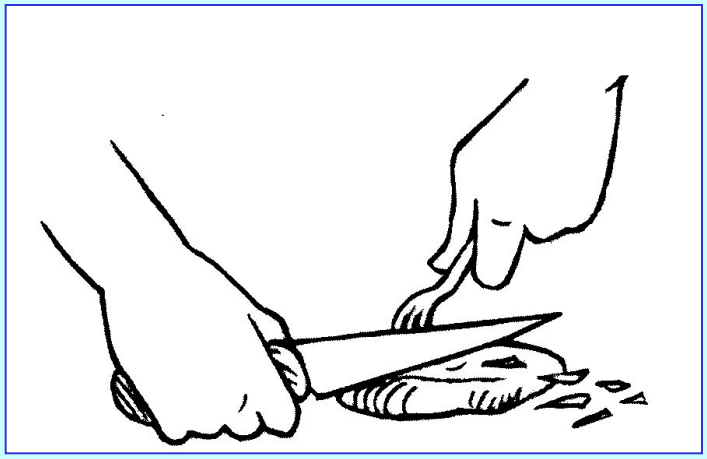


Как приготовить?

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 пишу 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

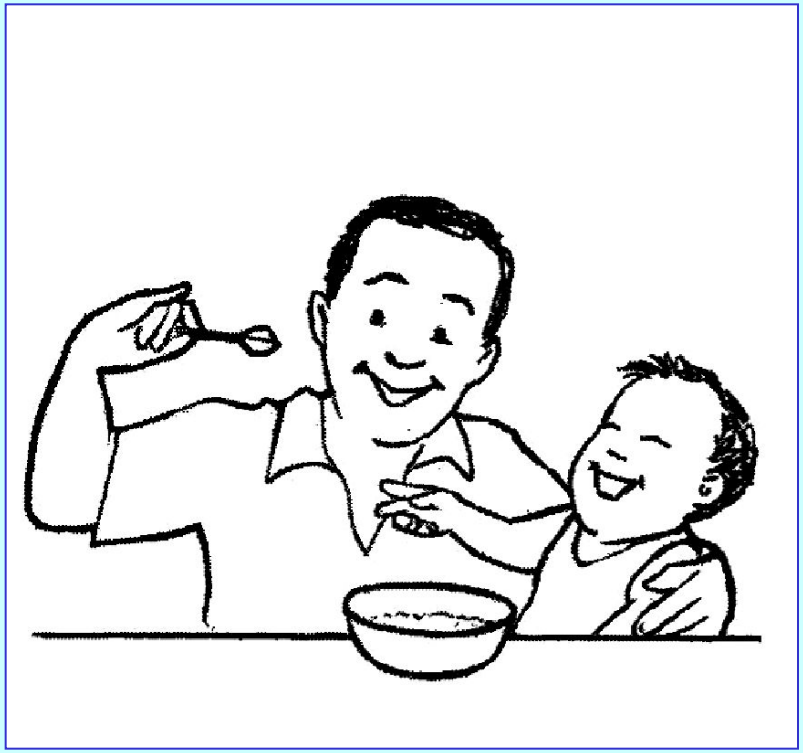
АКТИВНОЕ И ОТВЕТНОЕ КОРМЛЕНИЕ –

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!