

Естественное вскармливание



Вскармливание

- Ребенок до 6 месяцев должен находиться исключительно на грудном вскармливании «по требованию»
- *ВООЗ определяет исключительно грудное вскармливание, как вскармливание без дополнения рациона ребенка другой жидкостью, твердой пищи, не включая лекарства и витаминные препараты*
- **Грудное вскармливание**
 - Снижает риск***
 1. Острых кишечных инфекций
 2. Аллергии
 3. Отитов
 4. Ожирения
 - Улучшает***
 1. Состояние матери и ребенка
 2. Умственное развитие

Вскармливание

- ***Ребенок до 6 месяцев не нуждается в дополнительной жидкости, потому что это приводит к***
 1. Снижению количества полученных калорий
 2. Повышению риска возникновения острых кишечных инфекций
 3. Снижению потребности ребенка в грудном молоке
 4. Уменьшению длительности грудного вскармливания



Состав женского молока

ИНГРЕДИЕНТЫ И КАЛОРИЙНОСТЬ
В 100 мл МОЛОКА

ВИД МОЛОКА	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЖЕН-МОЛОЗИВО	7-5	2	4-5	150
СКОЕ ПЕРЕХОДНОЕ	2,5	3,2	5,5-6,6	60-80
ЗРЕЛОЕ	1,1-1,5	3,5-4,5	7	65-70
КОРОВЬЕ	2,8-3,5	3,2-3,5	4,5-4,8	60-65

1. В первые дни молоко называется **молозиво (colostrum)**
2. С 4-5 дня молоко называется **переходное**
3. Со 2-3 недели молоко называется **зрелое**

Суточная потребность ребенка в ингредиентах и состав молока

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕ- ВЫХ ИНГРЕДИЕНТАХ (г/кг м.тела)

Ингредиенты	Возраст	Естеств. вскарм.
Белки	до 4 мес.	2 - 2,5
	4 - 9 мес.	3 - 3,5
	9 - 12 мес.	
Жиры	до 4 мес.	6,5 - 6
	4 - 9 мес.	6 - 5,5
	9 - 12 мес.	5,5 - 5
Углеводы	1 - 12 мес.	12 - 14

ИНГРЕДИЕНТЫ И КАЛОРИЙНОСТЬ В 100 мл МОЛОКА

Вид молока	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЖЕН-МОЛОЗИВО	7-5	2	4-5	150
СКОЕ ПЕРЕХОДНОЕ	2,5	3,2	5,5-6,6	60-80
ЗРЕЛОЕ	1,1-1,5	3,5-4,5	7	65-70
КОРОВЬЕ	2,8-3,5	3,2-3,5	4,5-4,8	60-65

Правильное прикладывание

- ***Ребенок правильно приложен к груди, если выполняются следующие условия:***
 - Рот ребенка широко открыт
 - Губы ребенка вывернуты наружу
 - Губы захватывают большую часть ареолы: верхняя часть ареолы видна больше, чем нижняя
 - Подбородок ребенка дотрагивается к груди матери



Основные признаки правильного положения при грудном вскармливании



- Голова и тело ребенка в одной плоскости
- Ребенок повернут лицом к груди
- Тело ребенка прижато к матери



Мать поддерживает тело ребенка



Вскармливание

- Мать должна кормить ребенка 8-12 раз в сутки, «по требованию»
- Ребенок может находиться у груди так долго, как пожелает
- Использование соски мешает становлению грудного вскармливания



Лактационный криз

- Около 2/3 матерей, которые кормят детей грудью, **на 2 месяце** испытывают ощущение уменьшения прилива молока в груди, которое называется **лактационный криз**
- Лактационный криз связан с гормональными постнатальными изменениями в организме матери
- При этом необходимо :
 1. Увеличить количество кормлений
 2. Прикладывать ребенка к обоим грудям
 3. Не давать ребенку соску
 4. Матери необходимы физический и психологический отдых



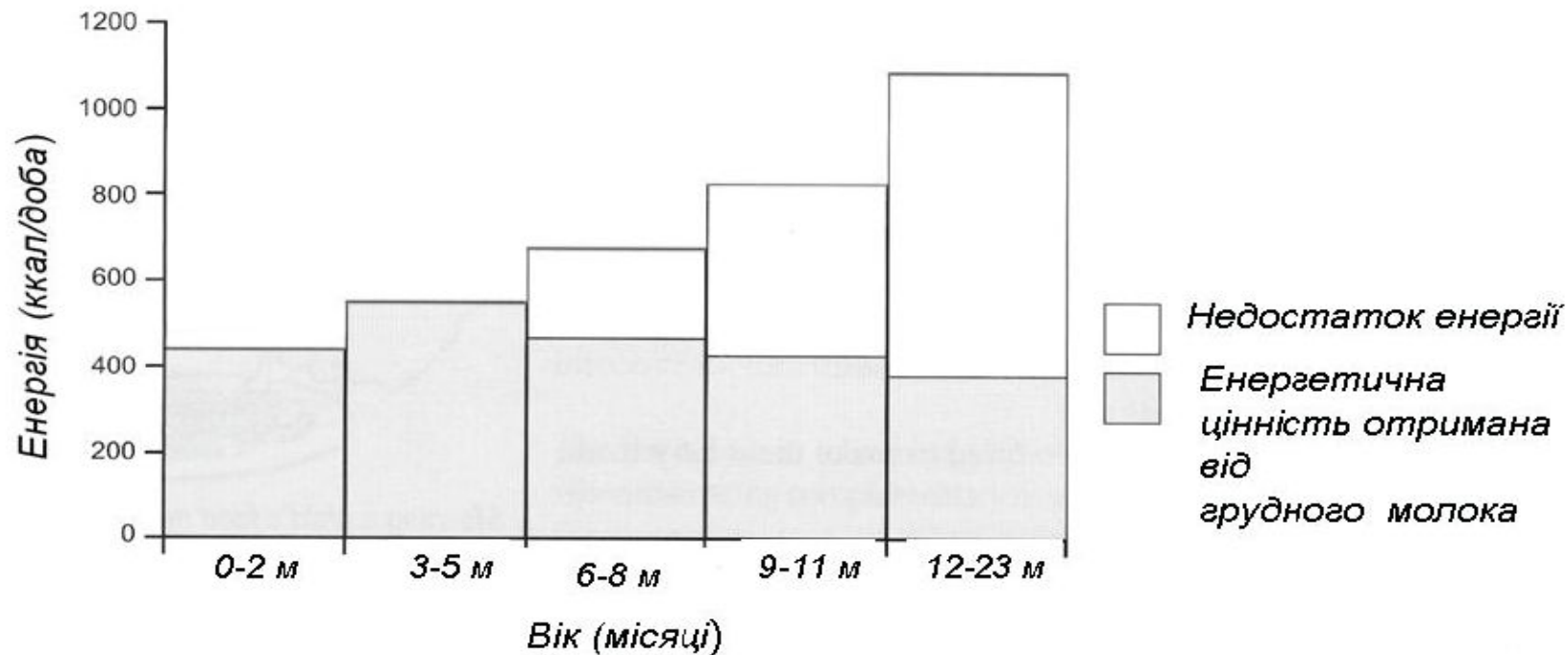
Голодный криз

- Это кратковременное относительное снижение количества молока, возникающее **на 2, 7, 12 месяцах** лактации
- Голодный криз связан с повышенной потребностью ребенка в связи с быстрым ростом
- При этом необходимо :
 1. Увеличить количество кормлений
 2. Прикладывать ребенка к обоим грудям
 3. Не давать ребенку соску
 4. Матери необходимы физический и психологический отдых



Энергетическая потребность ребенка до 2 лет

Малюнок 1. Энергетичні потреби (верхня лінія) і кількість грудного молока



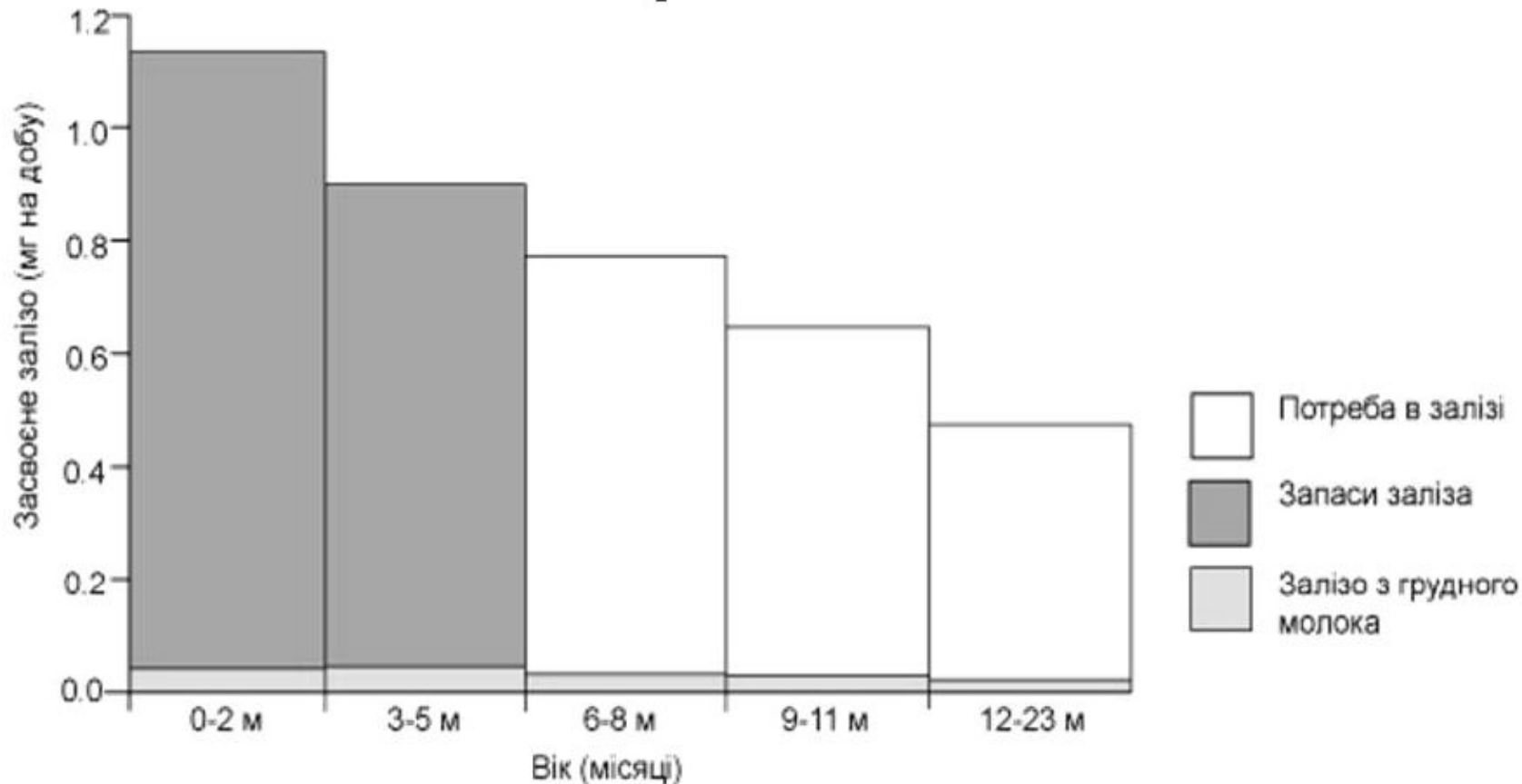
- Введение прикорма необходимо как восполнение разницы между общими энергетическими потребностями ребенка и энергией, полученной от грудного молока

Прикорм

- **Прикорм** – это любые продукты питания, которые вводятся в рацион ребенка старше 6 месяцев, в дополнение к грудному молоку



Потреба в железе ребенка до 2 лет



- **Прикорм** необхідний для того, чтобы пополнили дефицит железа для ребенка **после 6 месяцев**

Качественные продукты прикорма

- Богатые на энергию, белок и микронутриенты (железо, цинк, кальций, витамины А и С, фолиевая кислота)
- Чистые и безопасные
- Без специй и соли
- Легкие для ребенка в употреблении
- нравятся ребенку
- Легко доступны
- Легки в приготовлении

***основными доступными продуктами являются
каши и картофель***

Питание ребенка с 6 месяцев



- 1. Продолжить грудное вскармливание «по потребности» днем и ночью**
- 2. Обеспечить введение адекватного прикорма**
 - Каша
 - Картофельное пюре
 - Мясо/птица
 - Яичный желток
 - Сыр, йогурт
 - Фрукты и овощи, богатые витамином А (морковь, помидор, капуста, шпинат, ягоды)
- 3. Вследствие малого объема желудка у детей прикорм следует обогащать**
 - Сливочным маслом или подсолнечным маслом
 - Мягким сыром

Расчет питания объемным методом (Гейбнера и Черни)

<i>Возраст ребенка</i>	<i>Объем пищи</i>
10 дней- 2 месяца	1/5 массы тела
2-4 месяца	1/6 массы тела
4-6 месяцев	1/7 массы тела
6-12 месяцев	1/8 массы тела

- **Например** : ребенку 3 месяца, масса тела = 5400 г.
- Объем пищи на сутки = $5400 : 6 = 900$ мл

Питание ребенка с 6 месяцев

- Продолжать грудное вскармливание днем и ночью «по потребности»
- Добавить 2 блюда прикорма
 - *Каша 50-100 г (гречневая или рисовая) на молоке + ½ чайной ложки масла. Кашу можно разводить грудным молоком или молочной смесью*
- Или
 - *Картофельное пюре 50-100 г (кабачковое, тыквенное) + ½ чайной ложки масла. В пюре добавить мясо, мягкий сыр*
- Не нужно добавлять соль, специи
- Не следует кормить ребенка насильно, пусть он сам решит, когда нужно прекратить кушать
- Каждый продукт прикорма вводится, начиная с 1 ч. л., постепенно увеличиваясь и доводя до нормального объема за 5-7 дней, разделив порцию на 2 кормления



Питание ребенка с 6 месяцев

- Количество продуктов следует увеличивать по мере роста ребенка
- Частота кормлений ребенка в зависимости от его аппетита позволяет определить количество пищи, которое требуется ребенку
- Фруктовые соки должны быть введены после введения основных продуктов прикорма и твердой пищи.
- Не следует давать ребенку цельное неразведенное коровье или козье молоко до 9-ти месячного возраста, а лучше до 1 года. Разведенное коровье молоко можно использовать для приготовления блюд прикорма.
- Не рекомендуется вскармливать ребенка исключительно козьим молоком, в связи с риском возникновения фолиеводефицитной анемии.

Питание ребенка с 9 месяцев

- **Продолжать грудное вскармливание днем и ночью «по потребности»**
- **Добавить 4 блюда прикорма**
- *Каша 180 г (гречневая или рисовая) на молоке + 1 чайной ложки масла. Каши можно разводить грудным молоком или молочной смесью*
 - +
 - *Картофельно-овощное пюре 150-180 г + 50 г мяса/птицы/рыбы + ½ яичного желтка + 1 ч.л. растительного масла, хлеб*
 - +
 - *Мягкий сыр 30 г*
 - *Молочные продукты : йогурт 100 г + печенье*
 - *Фруктовое пюре 80 г*
- **Не нужно добавлять соль, специи**
- **Не следует давать молочные продукты 1-2% жира или обезжиренные**
- **Не следует кормить ребенка насильно, пусть он сам решит, когда нужно прекратить кушать**



Питание ребенка с 12 месяцев

- В возрасте одного года ребенку можно давать еду с семейного стола (если она не очень соленая или очень острая).
- Нет потребности в отдельном приготовлении пищи для ребенка.
- ребенок до 3 лет должен получать 2 дополнительных перекуса.
- Добавление соли еще не рекомендуется.
- В возрасте 12 месяцев у ребенка есть зубы, а подвижность языка позволяет глотать большие кусочки пищи.
- Во время кормления родители должны быть терпеливыми и поощрять ребенка есть самостоятельно.



