

АФО детей грудного возраста



Кожа: очень нежна, легко ранима. В связи с несовершенной теплорегуляцией легко наступают перегревание или переохлаждение организма.

Подкожно-жировой слой. Масса его нарастает, что может явиться причиной крайне нежелательного ожирения.

Костная система

Соединения костей черепа становятся более прочными. К 1-2 мес. закрывается малый родничок, а к году - большой. Слишком раннее их зарастание, которое бывает при патологиях обмена веществ, вызывает сжатие и последующую деформацию головного мозга, позднее (при определенных условиях) сопутствует гидроцефалии - водянке головного мозга.

Зубки

Прорезывание зубов начинается в 6-8 месяцев. Вначале появляются 2 нижних зуба, затем 2 - верхних, после них - еще 2 верхних по бокам от предыдущих, и, наконец, 2 нижних по бокам от предыдущих нижних, т.е. годовалый ребенок должен иметь 8 зубов.

Появление их сопровождается небольшим повышением температуры, беспокойством, бессонницей, недомоганием. Это не должно волновать родителей, так как такие проявления бывают у большинства здоровых детей. Чтобы зубы прорезывались быстрее - дайте ребенку погрызть специальное резиновое колечко, морковку. Небольшую температуру (до $38\pm C$) "сбивать" не следует - она естественная защитная реакция организма.

Мышечная система

Если поза, когда у ребенка руки в покое согнуты в локтях, а ноги - в коленях и притянуты к животу, поза оправданная до 2,5 мес., сохраняется и дальше, необходима консультация невропатолога, т.к. это может быть признаком неврологического заболевания.

Дыхательная система

Возраст	Частота дыхания в минуту
Новорожденный	40 – 60
1 – 2 месяца	35 – 48
1 – 3 года	28 – 35
4 – 6 лет	24 – 26
7 – 9 лет	31 – 23
10 – 12 лет	18 – 20
13 – 15 лет	16 – 18

Частота сердечных сокращений ЧСС (пульса) у детей.

Возраст	ЧСС в норме	Границы нормы
Плод	140	120-160
Новорожденный (до 1 мес)	140	110-170
1 - 12 мес	132	102-162
1 - 2 года	124	94-154
2 - 4 года	115	90-140
4 - 6 лет	106	86-126
6-8 лет	98	78-118
8 - 10 лет	88	68-108
10- 12 лет	80	60-100
12-16 лет	75	55-95

Мочеполовая система.

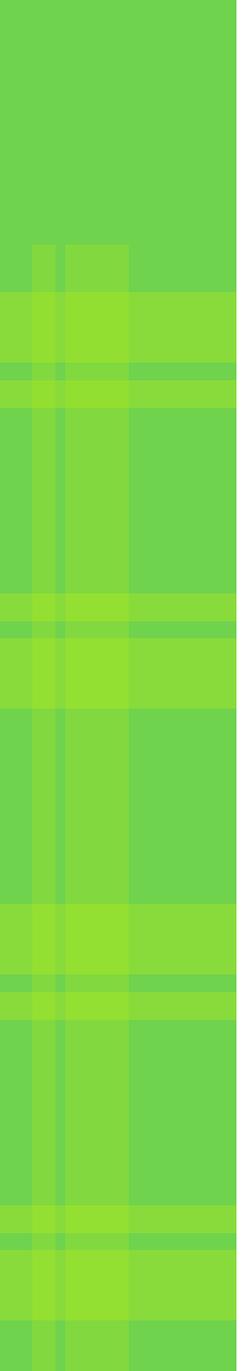
Объем мочевого пузыря увеличивается, стенки становятся эластичнее. К концу первого года число мочеиспусканий уменьшается до 15-16 раз в сутки.

Нервная система

В этом возрасте уже становятся более сильными мышцы шеи и спины, и ребенок, лежа на животе, ненадолго приподнимает голову, а в вертикальном положении несколько секунд удерживает ее прямо. При прикосновении к подошвам ребенка, лежащего на животе, он отталкивается ногами и пытается ползти, а если поддерживать его под мышки, опирается ногами.

Двухмесячный удерживает голову в течение более длительного времени. Он следит за движущимися предметами, реагирует на голос поворотом головы. В ответ на обращение к нему улыбается, "гулит". При прикосновении к стопам ребенок уже не пытается ползти - этот рефлекс исчезает.

В 3 месяца не только свободно удерживает голову, но и легко переворачивается со спины на живот. Более точно улавливает направление звука и поворачивается в его сторону. Приблизости груди матери, бутылочки или ложки открывает рот, тянется. Проявляет чувства - любит, когда с ним играют, а если перестают заниматься, кричит.



В 4 месяца уже садится при опоре и поддержке. Начинает определенным образом реагировать на знакомые и незнакомые лица. Не только улыбается, но и смеется.

5-месячный ребенок уже хорошо знает мать, различает топ голоса, с которым к нему обратились. Движения его становятся более уверенными, он стоит на ногах, поддерживаемый под мышками.

6-месячный самостоятельно садится и сидит без поддержки. Пытается ползать на четвереньках, при поддержке встает и делает попытки переступить ногами, переворачивается с живота на спину. Может есть с ложки.

Начинает произносить первые слоги: ма, ба, па и др.

7-месячный ползает, поднимается на четвереньки, сидит самостоятельно, при опоре встает на колени.

Поддерживаемый под мышки, хорошо переступает ногами.

Повторяет слоги: ма-ма, па-па и др.

8-месячный ребенок свободно ползает, встает и сам садится, цепляясь за кроватку.

Повторяет заученные движения, хлопает в ладоши. Встает и пробует ходить при поддержке за руки. Мимика становится разнообразной.

9-месячный выполняет довольно сложные движения - перебирает игрушки, выполняет простые просьбы: "дай ручку" и др.

Ищет спрятанный предмет. Пытается стоять, не опираясь. Ходит, держась за руку. Садится из вертикального положения.

10-месячный сам поднимается и стоит без опоры. Может ходить, держась за руку.

Подражает движениям взрослых. Начинает произносить простые слова.

11-месячный ребенок встает, садится, нагибается. Знает названия некоторых предметов и показывает их. Понимает запрещения и выполняет просьбы. В конце первого года делает первые шаги без поддержки. Произносит отдельные слова. Его запас около 10 слов.

Особенности питания детей грудного возраста



**«Все прекрасное в человеке от
лучей солнца и молока матери»**

М.Горький

Идеальной пищей для младенца является грудное молоко матери, т.к. имеет родственную связь с тканями ребенка.

Это **«золотой стандарт»** оптимального питания.

Содержание ингредиентов на 100,0 мл,г

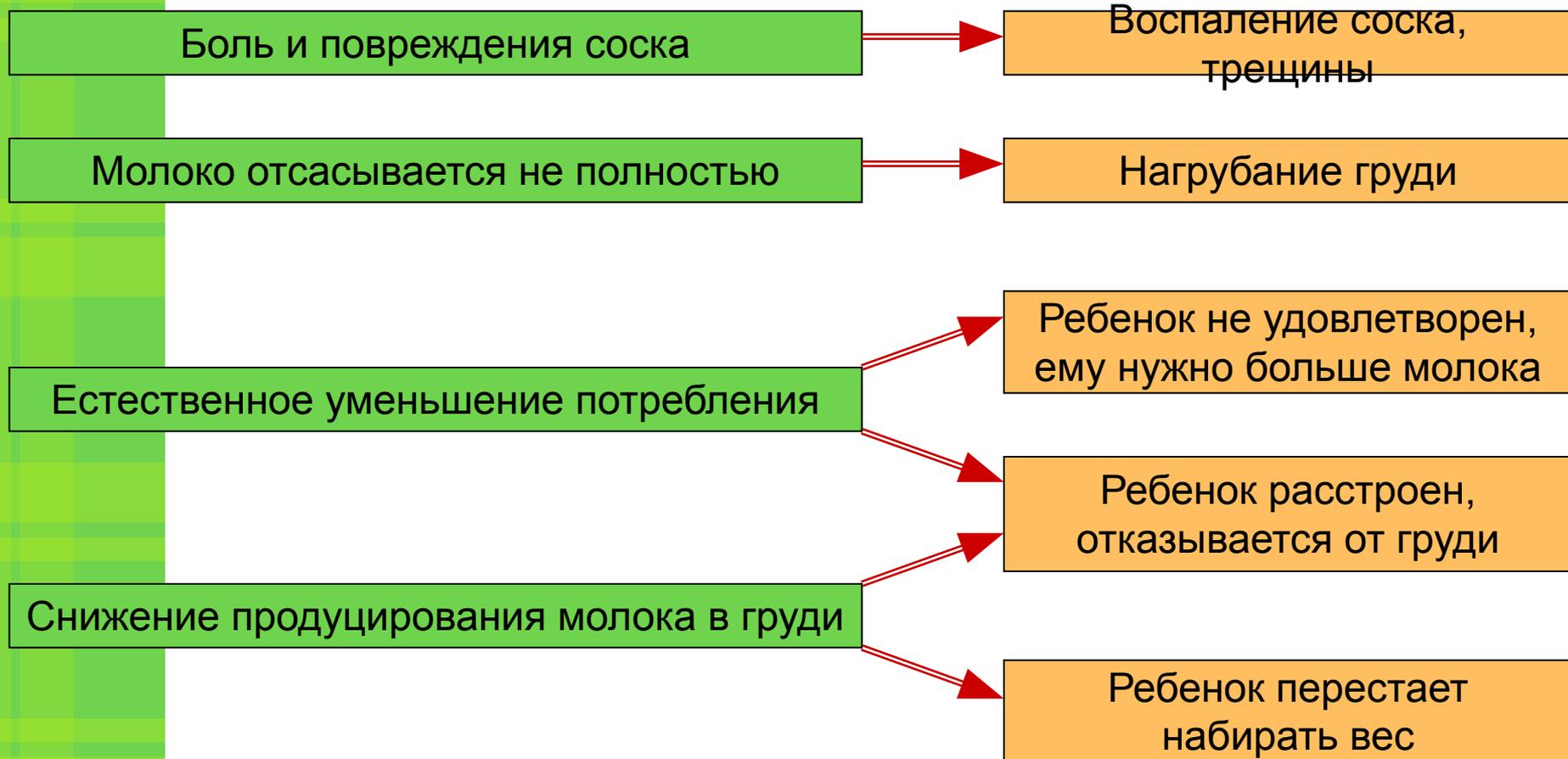
	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Молозиво	10,0-13,0	0,9-1,9	4,0-7,6	100-150
Женское молоко	0,9-1,5	3,9	7,4	69
Коровье молоко	3,4	3,9	4,5	62

Особенности секреции грудного молока

Различают:

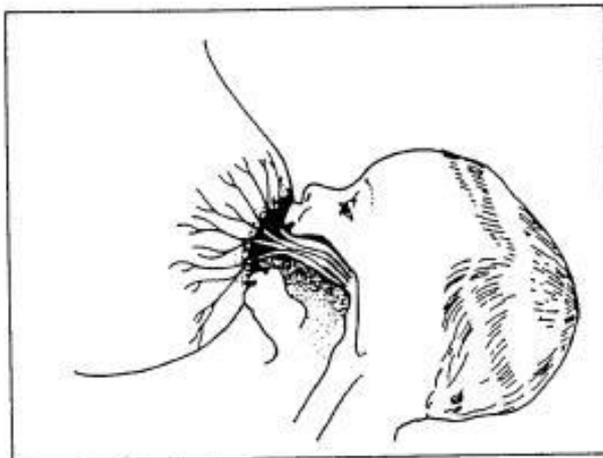
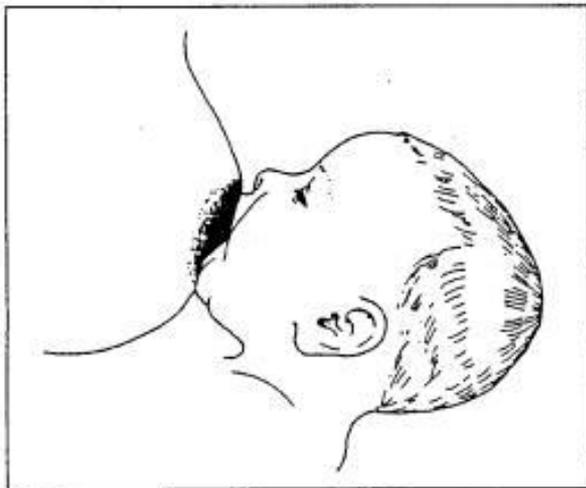
- **переднее молоко**, первые порции секреции, содержит: сывороточные белки, воду, углеводы.
- **заднее молоко** содержит: жиры, ферменты липазу и амилазу, помогающее процессу переваривания и усвоения, вызывает ощущение сытости. Если ребенок не получает заднее молоко, то у него развиваются проблемы с кишечником: вздутие, колики, расстройство стула.

Неправильное прикладывание младенца к груди приводит к нарушению процесса вскармливания



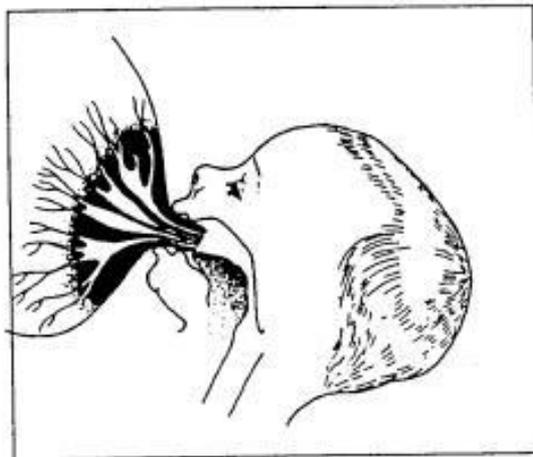
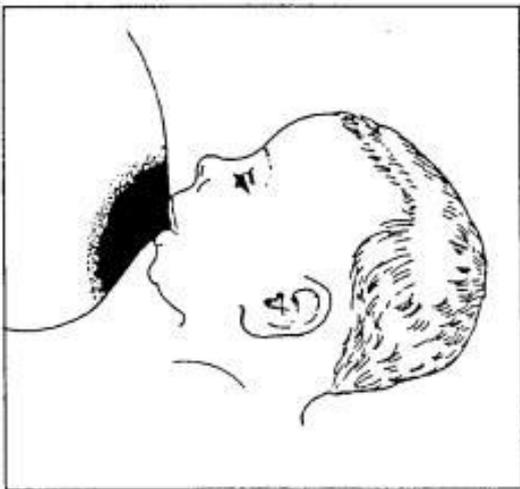
На этих двух рисунках вы можете со стороны увидеть разницу между правильным и неправильным прикладыванием к груди.

1



На рисунке 1 - ребенок **приложен хорошо**. Ребенок так близко, что его подбородок касается груди. Его рот широко раскрыт. Его нижняя губа вывернута наружу. Вы можете видеть большую часть ареолы над ртом и меньшую снизу.

2



На рисунке 2 - ребенок **плохо приложен**. Ребенок далеко и его подбородок не касается груди. Его рот открыт нешироко и губы вытянуты вперед. Большая часть ареолы видна за пределами рта.

Основные признаки правильного положения при грудном кормлении



Колыска



На спине

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

- * Голова и тело ребенка находятся в одной плоскости
- * Ребенок повернут лицом к груди
- * Тело ребенка прижато к телу матери
- * Мать поддерживает тело ребенка



На боку



Футбольный мяч

Прикорм

это любые более плотные, чем грудное
МОЛОКО это любые более плотные,
чем грудное молоко или МОЛОЧНАЯ СМЕСЬ,
пищевые продукты, домашнего или
промышленного приготовления,
дополняющие грудное молоко или молочную
смесь у здорового ребёнка после 6 месяцев
жизни и способствующие постепенному
переводу ребёнка на общий стол

Основные правила прикорма

1. Все новые продукты прикорма вводятся постепенно и поочередно. Целесообразно соблюдать 5-7-дневный интервал между введением в рацион ребенка каждого нового продукта прикорма. Это позволит Вам оценить переносимость того или иного продукта и в случае необходимости определить, на какое блюдо прикорма возникла нежелательная реакция (кожная сыпь, избыточное газообразование, изменение характера стула и др.).

2. Новый продукт прикорма должен вводиться в малых количествах: начинают с 1/2 чайной ложки, ежедневно увеличивают объем до необходимого количества.
3. Если ребенок страдает атопическим дерматитом или имеет отягощенный аллергологический семейный анамнез (пищевая, лекарственная и др. аллергия у одного из родителей), желательно вести "пищевой" дневник, в котором отмечается введение нового продукта прикорма, оценивается состояние кожных покровов (кожная сыпь, покраснение), характер стула, наличие повышенного газообразования и др.

4. Детям с высоким риском развития аллергии продукты прикорма вводятся не ранее 6 месяцев жизни под наблюдением педиатра, аллерголога или детского диетолога.
5. Если Вы наблюдаете у ребенка нежелательные реакции (кожная сыпь, покраснение) на введение нового продукта прикорма, необходимо этот продукт временно исключить из рациона, а затем попытаться его ввести в более позднем возрасте (через 1-2 месяца).

Блюда прикорма вводят на 4-6 месяце жизни

Наименование продуктов	Возраст (мес.)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12
Адаптированная молочная смесь(мл)	700-800	800-900	800-900	800-900	700	400	400	300-350	200	200
Фруктовые соки (мл)*		По показаниям		5-30	40-50	50-60	60	70	80	90-100
Фруктовое пюре (г)*		По показаниям		5-30	40-50	50-60	60	70	80	90-100
Творог (г)*						40	40	40	40	50
Желток (шт)							0.25	0.5	0.5	0.5
Овощное пюре (г)**					10-150	150	150	170	180	200
Каша (г)						60-150	150	170	180	200
Мясное пюре (г)							5-30	50	50	60-70
Кефир и др. кисломолочные продукты или цельное молоко (мл)							200	200	400	400
Хлеб (г)								5	5	10
Сухари, печенье (г)								3-5	5	10
Растительное масло (г)					3	3	3	5	5	6
Сливочное масло (г)						4	4	5	5	6

После года пищевой рацион расширяется и к трем годам жизни приближается ко взрослому здоровому питанию.

Приучайте себя вместе с ребенком питаться правильно.

В первую очередь исключайте продукты питания, содержащие ГМО, усилители вкуса.

Докорм

Это дополнительный вид пищи, даваемый ребенку первого года жизни, находящемуся на естественном грудном вскармливании при недостаточном количестве молока, вырабатываемого грудными железами матери. В роли докорма выступают продукты растительного происхождения либо специализированные молочные смеси (чаще всего адаптированные).

Докорм вводят ребенку, если у матери недостаточное количество молока, но не ранее 7—8-го дня с момента постановки официального диагноза. Дефицит грудного молока (гипогалактию) по отношению к суточной потребности ребенка можно условно разделить на степени в процентах:

1-я степень — 25%,

2-я степень — 50%,

3-я степень — 75%,

4-я степень — более 75%.

Есть несколько правил введения докорма.

1. Определить, действительно ли нужен ребенку докорм или это просто прихоть матери.
2. Подобрать с врачом смесь, необходимую вашему ребенку (вот тут точно не стоит полагаться на рекламу, пропагандирующую ту или иную смесь).
3. Докорм дают только после кормления грудью, на то он и ДОкорм.

4. В каждое кормление обязательно давайте грудь, даже если кажется, что там ничего нет. Это поможет поддержать рефлекс кормления.
5. Если подобрали смесь, которая ребенку подходит (то есть он ее ест и стул минимум 1 раз в сутки), то не меняйте ее.
6. Дырочка в соске бутылочки должны быть маленькая. Чтобы ребенок не отказался от груди. Ведь если дырочка большая, то молоко течет быстрее. А вообще попробуйте для сохранения грудного вскармливания специальные приспособления, которые крепятся к груди и имитируют ГВ.
7. Ну и последнее. Обязательно готовьте смесь прямо перед кормлением. Не оставляйте смесь на следующий раз, если ребенок не доел.

Как рассчитать необходимое количество смеси

1. Для детей первых 7-10 дней расчет необходимого количества смеси можно проводить по **формуле Зайцевой**:

объем смеси на сутки = 2% массы тела при рождении (г) \times n,

где n - число дней жизни ребенка. Для определения необходимого объема смеси на одно кормление - разделите суточный объем на число кормлений.

2. Также до 10-го дня жизни количество смеси, необходимой малышу, можно определить по **формуле Финкельштейна**.

- Если ваш малыш весит меньше 3,2 кг, умножьте его возраст (в днях) на 70.
- Если масса больше, чем 3,2 кг, умножьте возраст ребенка на 80.

3. Суточный объем питания (без дополнительного питья) для ребенка в возрасте:

- от 10 дней до 2 месяцев составляет $1/5$ массы тела (например, $3500:5=700$ мл для ребенка с массой тела 3500г);
- от 2 до 4 месяцев — $1/6$;
- от 4 до 6 месяцев — $1/7$;
- от 6 до 8 месяцев — $1/8$;
- от 8 до 12 месяцев — $1/9$ массы тела.

Необходимый объем питания нужно разделить на число кормлений (среднее 8-10 раз/сутки).

Объем пищи в сутки не должен превышать 1 литр.

Искусственное вскармливание

Это полная замена (или $2/3$ рациона ребенка) грудного молока искусственными молочными смесями. С первых дней жизни малыша-«искусственника» нужно кормить 6-7 раз в сутки через 3 или 3,5 часа.

Правила искусственного вскармливания

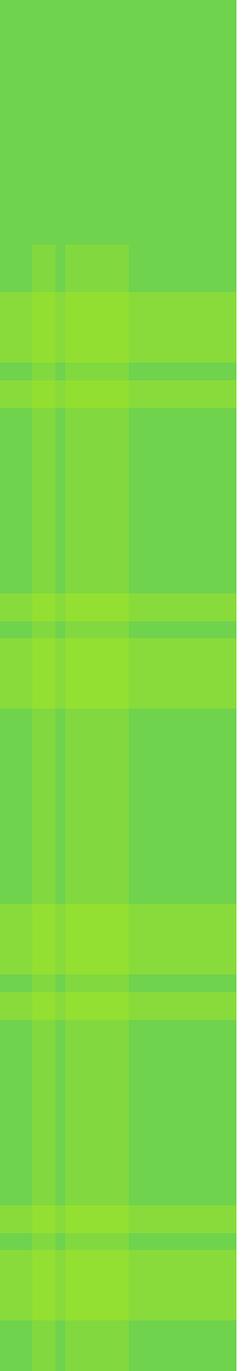
1. Соблюдайте чистоту при приготовлении смеси. Набирайте смесь чистой мерной ложкой, разводите кипяченой водой. Готовьте смесь на одно кормление. При хранении смесь может испортиться. Готовьте предписанное педиатром количество смеси, может быть, в начале на 10-20 мл больше.
2. Так как при искусственном вскармливании молоко задерживается в желудке дольше, искусственное вскармливание проводится по режиму. Но если за 15-20 минут до назначенного кормления ребенок беспокоится, вы можете немного изменить время кормления.

3. Перед кормлением смеси подогреваются до 37-40° С. Если у вас нет подогревателя с точно заданной температурой, то определить температуру смеси можно, капнув каплю смеси себе на внутреннюю поверхность предплечья. Вас не должно обжечь, и вы не должны почувствовать холода.
4. Отверстие в соске не должно быть слишком большим. Молоко должно вытекать каплями, а не струйкой.

5. Бутылочку надо держать так, чтобы горлышко было заполнено молоком. В противном случае ребенок будет заглатывать одновременно молоко и воздух, что увеличит риск срыгивания.
6. Недопустимо оставлять ребенка с рожком в одиночестве, так как он может срыгнуть и захлебнуться молоком.
- 7. Нельзя кормить спящего ребенка.**

Смешанное вскармливание

Если доля смеси в рационе ребенка составляет примерно половину суточного объема пищи, значит, малыш находится на смешанном вскармливании. При таком вскармливании режим питания остается свободным. Докорм малышу дают после прикладывания к обеим грудям и проведения контрольного взвешивания. Если объем докорма небольшой, кормите малыша с ложечки, при большом объеме лучше использовать бутылочку с соской.



Рекомендации для родителей детей грудного возраста

Диета для кормящей мамы

Как нужно есть?

Чаще и понемногу — вот идеальный режим питания для кормящей женщины. Например, меню кормящей мамы на день может выглядеть так:

- ✓ 6.00-7.00 стакан кисломолочного напитка.
 - ✓ 9.00 Завтрак: творожная запеканка/ творог со сметаной/ каша/ + бутерброд и чай.
 - ✓ 12.00 Второй завтрак: сок/ фрукты.
 - ✓ 14.00 Обед: салат, суп, рыбное или мясное второе блюдо, овощи на гарнир, компот.
 - ✓ 17.00 Полдник: кисломолочный напиток + печенье/ булочка.
 - ✓ 19.00 Ужин: каша или овощное блюдо с рыбой/ мясом + чай.
- На ночь – стакан кисломолочного напитка.



Безопасный дом

Будьте внимательны! Убрать из дома все, что может причинить вред малышу, невозможно. Фантазия любопытных маленьких исследователей гораздо богаче, чем у взрослых.

Единственный по-настоящему действенный способ защитить ребенка – это в каждый момент времени знать, чем он занят, и не упускать его из вида.



Гимнастика

- **3–8 недель.** Основная гимнастика в этом возрасте – это легкие поглаживания ручек, ножек, головки и живота малыша.
- **2–3 месяца.** Добавьте к поглаживанию легкий массаж ладошек, стоп и пальчиков на ручках и ножках малыша. Малыша можно перевернуть на живот и погладить спинку и плечики.
- **4 месяца.** Дополните курс упражнений активным массажем животика. А также начните выполнять гимнастические упражнения с ногами и руками: их сгибание, отведение и сведение.
- **6 месяцев.** Начинайте присаживать ребенка. Выполнение присаживаний с поддержкой поможет тренировке мышц спины и живота.





Основные причины плача

- 1. Боль в животе от скопления газов в кишечнике — крик резкий, ребенок сучит ножками.
- 2. Жажда — громкий, требовательный крик.
- 3. Малышу жарко — лицо красное, ребенок возбужден.
- 4. Неудобное положение — ребенок хнычет, пытается сам изменить положение.
- 5. Усталость от длительного бодрствования, хочет спать, перестает интересоваться игрушками — интенсивность крика может быть различной.
- 6. Нежный, зовущий крик — необходим контакт с матерью.
- 7. Мокрые пеленки — громкий крик, недовольное лицо.
- 8. Голод — длительный, продолжительный, требовательный крик.

Вакцинация

Прививки – это вполне естественный процесс становления иммунитета, но он проходит быстрее и легче, чем при болезни. Осложнения при прививках возможны, но они возникают несравненно реже, чем при возможной болезни. Зато вакцинация спасает от самых серьезных и опасных заболеваний



Лучшая еда для младенца

Кормящая мама – это главное существо в жизни новорожденного. Состав молока оптимально подходит для конкретного ребенка в данный момент времени, что позволяет матери, по сути, управлять ростом и развитием младенца.

Кроме того, грудное вскармливание это:

- лучшая пища для младенцев
- Иммунологическая защита от бактериальных и вирусных инфекций
- профилактика аллергий у ребенка
- способ создания прочной и естественной психологической связи между матерью и ребенком
- залог правильного формирования зубочелюстной и прочих систем организма малыша



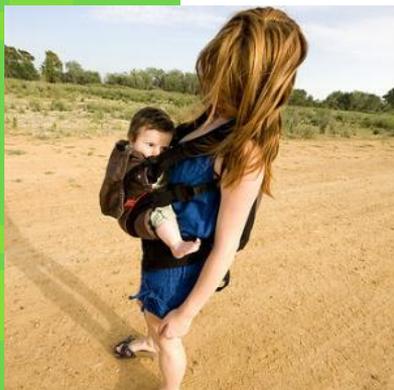
Все на воздух!

Обычно вопрос «хороший хозяин собаку из дома не выгонит, а мы ребенка поведем?» решается сообразно уровню лени родителей. Между тем, прогулка – не только источник воздуха и витамина D. **Основательно выгулянные дети** лучше едят, лучше спят, лучше себя ведут, и вообще – лучше. Если дети гуляют, им некогда капризничать и плакать в младенчестве, а также переворачивать все вверх дном от скуки и безделья в более старшем возрасте.

Солнце детям необходимо, но под палящими лучами гулять лучше не стоит. Идеально, если есть сад или **парк с тенью**. Понятно, что мегаполис это не тенистый лес, но ради ребенка придется искать зеленые насаждения. Даже если малыш не совсем здоров, или недавно болел, не стоит запира́ть его дома.

«Ориентируйтесь на то, чего прогулка принесет больше – пользы или вреда, – рекомендует Татьяна Владимировна. — Если погода хорошая, а ребенок не температурит, ему свежий воздух показан **практически в любую погоду**».

Если малыш заболел недавно или болел тяжело, с высокой температурой и кашлем, можно выйти на улицу в хорошую погоду ненадолго. А квартиру необходимо регулярно проветривать.



Режим сна для младенца: советы родителям

В течение первых недель после рождения ребенок самостоятельно устанавливает режим дня. Постепенно родители могут приучить малыша к распорядку жизни остальной семьи.

- Время, в которое вы будете укладывать ребенка спать, выберите, исходя из привычек семьи. Если вы ложитесь поздно, рассчитайте время так, чтобы малыш проспал до первого ночного кормления сам, а потом заснул вместе со всей семьей.
- Когда среди ночи подходит время для кормления или смены подгузника, не включайте яркий свет, старайтесь двигаться плавно, а разговаривать – тихо.
- Покормив ребенка и сменив подгузник, **сразу положите** малыша в кровать, не позволяя ему до конца проснуться.
- Утром обязательно раздвиньте шторы, впустив дневной свет. Поощряйте малыша к игре, включите негромкую, но энергичную музыку.
- В течение дня малыш будет спать после кормления. Но, в отличие от ночи, давайте ему в период бодрствования возможность для проявления активности. Играйте с ним, делайте массаж и зарядку, показывайте игрушки и предметы в квартире.

Массаж

- **Поглаживание ручек.** Положите ребенка на спинку. Дайте малышу ухватиться за ваш большой палец и обхватите рукой его кисть. Поглаживайте ручку малыша со всех сторон аккуратными движениями по направлению от запястья к плечу.
- **Поглаживание пальчиков.** Осторожно поглаживайте пальчики от кончика к основанию, слегка надавливая на их подушечки.
- **Поглаживание ножек.** Осторожно возьмите малыша за стопу, слегка распрямите ножку и поглаживайте ее по направлению от стопы к бедру.
- **Поглаживание стоп.** Большим пальцем руки погладьте стопу сверху от пальчиков к голени. Затем круговыми движениями легко помассируйте подошву стопы – от пальчиков к пятке.
- **Массаж груди.** Погладьте малыша по груди сначала снизу вверх: от животика – к плечам. А потом по направлению от боков – к центру груди.
- **Массаж живота.** Осторожно поглаживайте животик, сначала по часовой стрелке. Касайтесь очень легко и ни в коем случае не надавливайте. Затем осторожно проведите обеими руками с боков к пупку.
- Этот массаж в сочетании с прижиманием к животу согнутых в коленях и слегка разведенных ножек помогает в отхождении газов и облегчении симптомов колик.
- **Массаж спины.** Положите малыша на животик. Погладьте спинку ребенка снизу вверх с одной и другой стороны позвоночника, не касаясь его самого.

Мифы

- Миф: «Малыша надо пеленать, чтобы были ровные ножки»
- Миф: «Малыша надо пеленать, потому что он будет пугаться собственных ручек»
- Миф: «С малышом нельзя гулять в любую погоду»
- Миф: «Коляску обязательно надо накрывать целлофаном»
- Миф: «Материнское молоко не всегда подходит малышу»
- Миф: «Если мама заболит, она не может кормить грудью»



Будьте здоровы!