Естественное вскармливание

Д.м.н., проф., М.Н.А

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

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

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

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

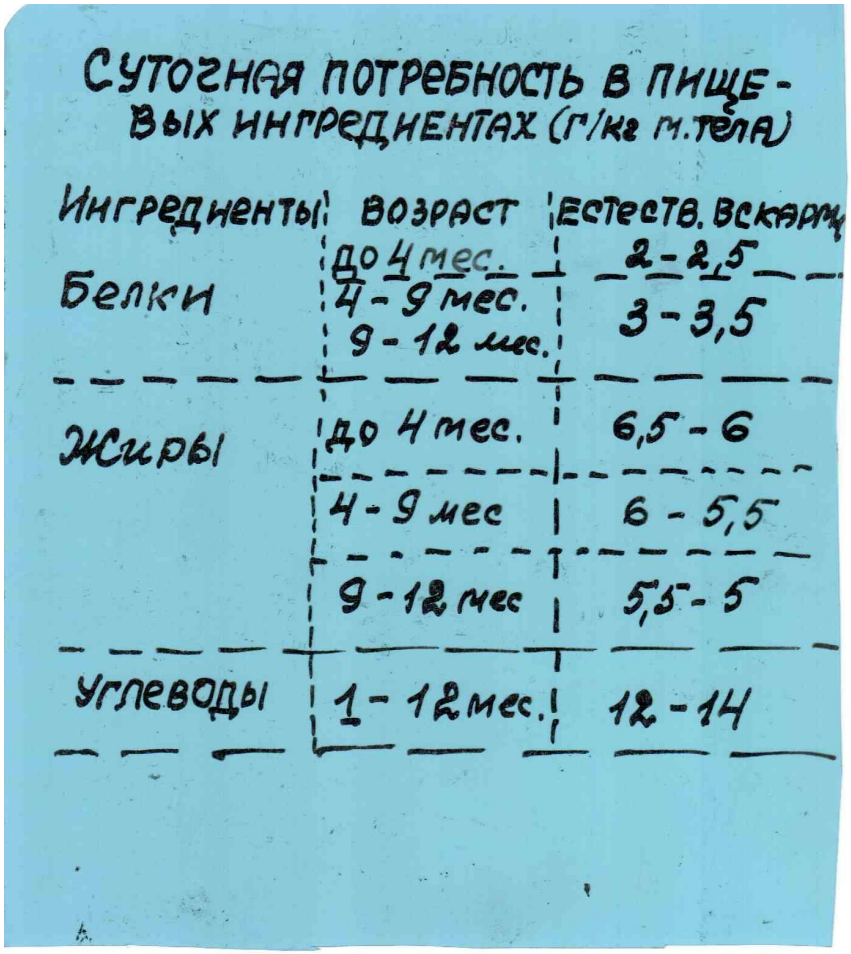
Состав женского молока

ИНГРЕДИЕНТЫ И КАЛОРИЙНОСТЬ В 100 мл МОЛОКА

Вид молока		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Женское	Молозиво	7-5	2	4-5	150
	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

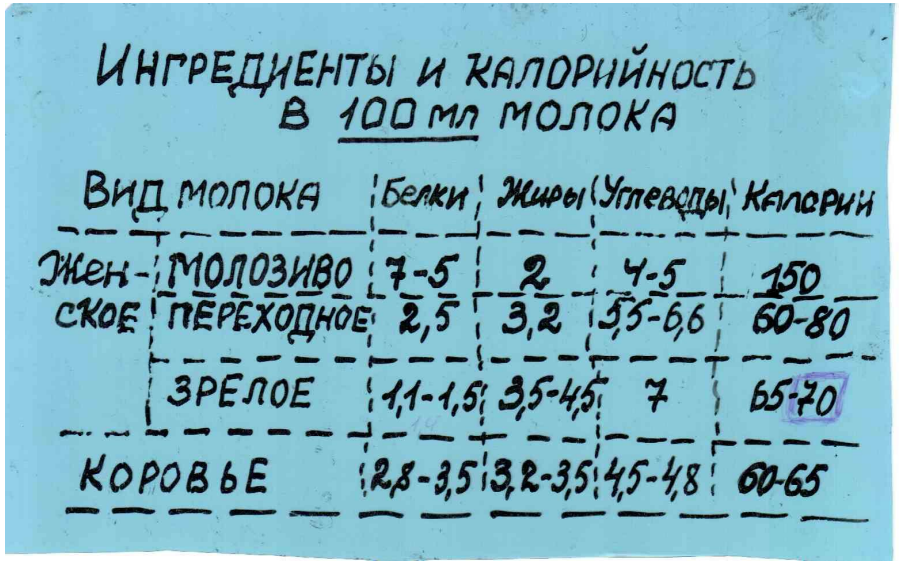
1. В первые дни молоко называется ***молозиво (colostrum)***
2. С 4-5 дня молоко называется ***переходное***
3. Со 2-3 недели молоко называется ***зрелое***

Суточная потребность ребенка в ингредиентах и состав молока



Суточная потребность в пищевых 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
Женское	молозиво	7-5	2	4-5	150
	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

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

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

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

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

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Голодный криз

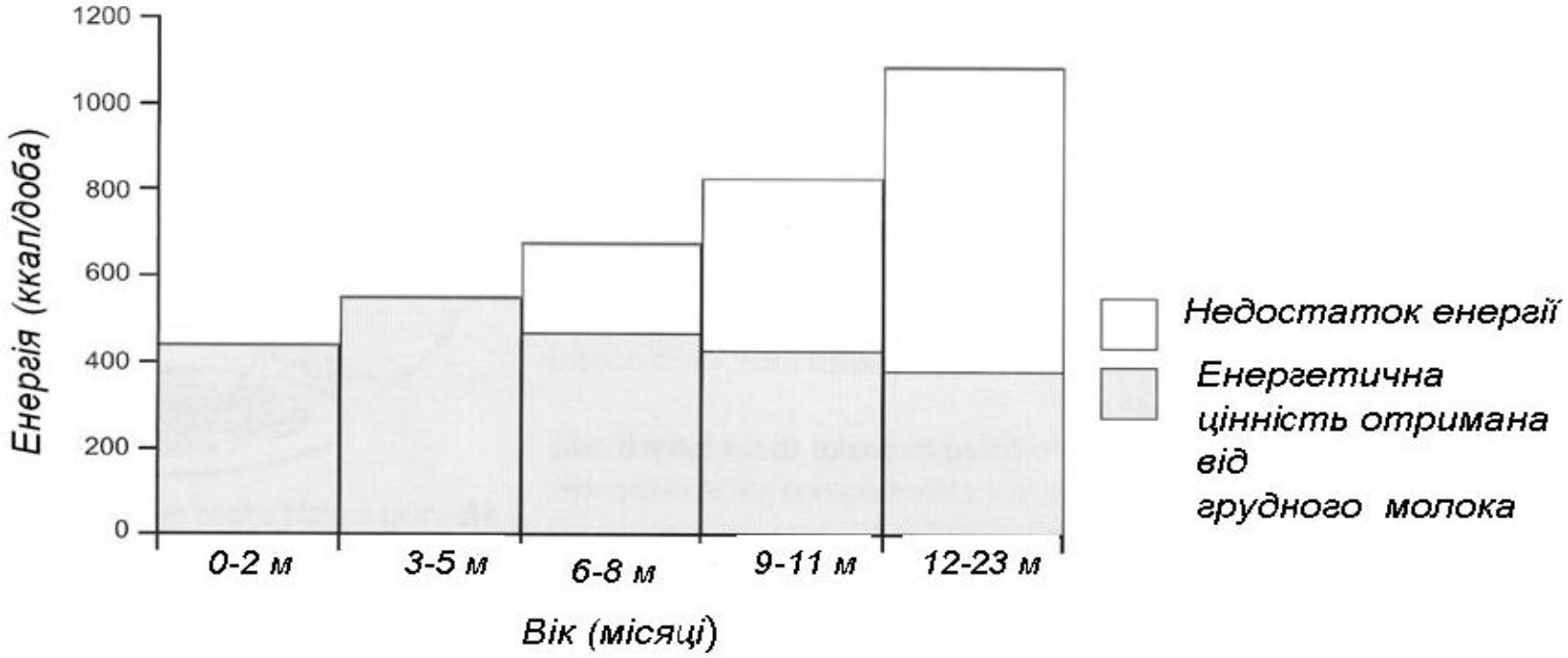
- Это кратковременное относительное снижение количества молока, возникающее ***на 2, 7, 12 месяцах*** лактации
- Голодный криз связан с повышенной потребностью ребенка в связи с быстрым ростом
- При этом необходимо :

1. Увеличить количество кормлений
2. Прикладывать ребенка к обоим грудям
3. Не давать ребенку соску
4. Матери необходимы физический и психологический отдых

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Энергетическая потребность ребенка до 2 лет

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

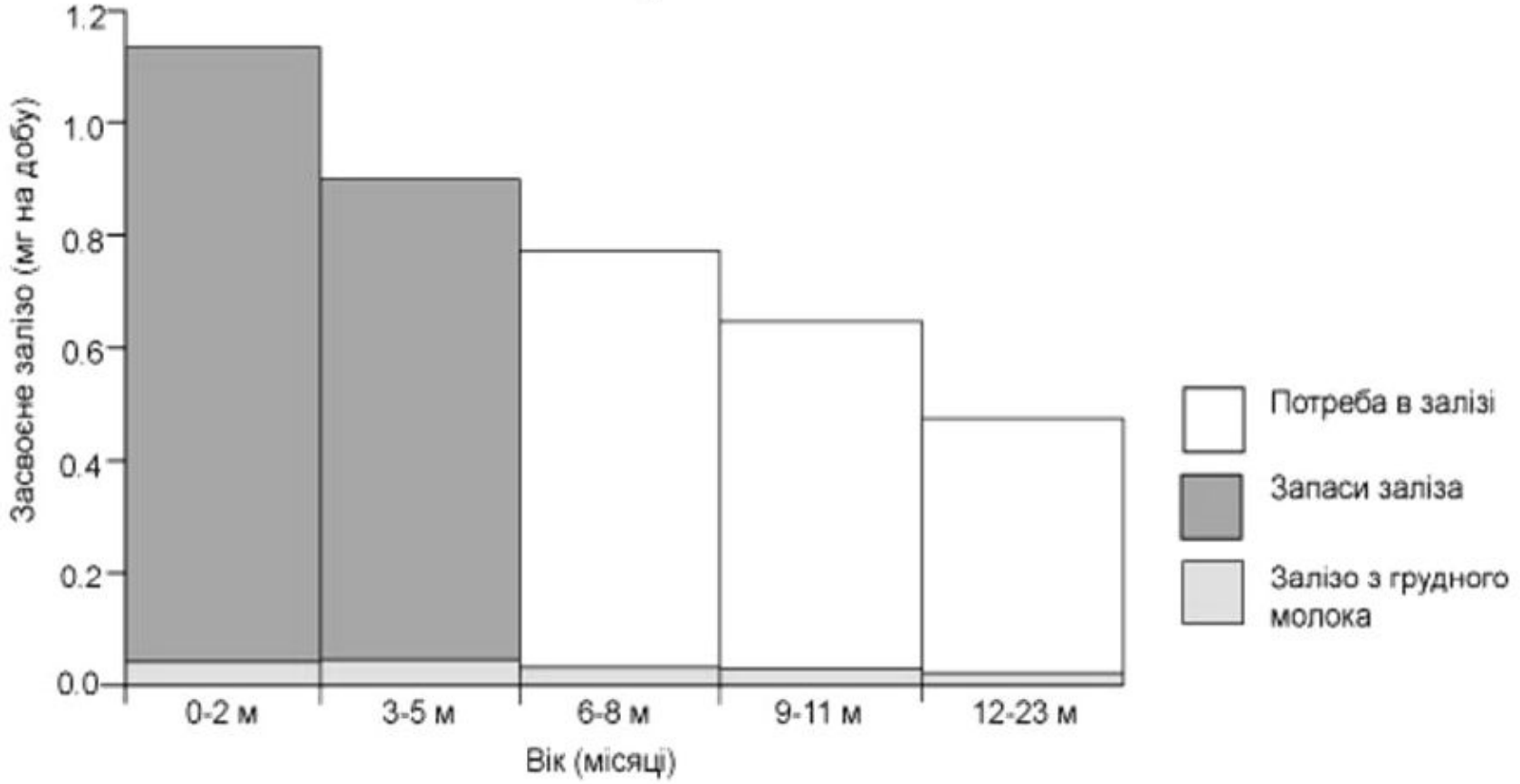


- Введение прикорма необходимо как восполнение разницы между общими энергетическими потребностями ребенка и энергией, полученной от грудного молока

Прикорм

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

Потребности в железе ребенка до 2 лет



- ***Прикорм*** необходим для того, чтобы пополнять 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

В Украине основными доступными продуктами являются каши и картофель.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Введение прикорма

Прикорм	Вік (місяці)	Об'єм/кількість				
		6 місяців	7 місяців	8 місяців	9 місяців	10-12 місяців
Сік (фруктовий, ягідний, овочевий), мл	6	30-50	50-70	50-70	80	100
Фруктове пюре, мл	6	40-50	50-70	50-70	80	90-100
Овочеве пюре, г	6	50-100	150	170	180	200
Молочно-круп'яна каша, г	6 - 7	50-100	100-150	150	180	200
Молочно злакова каша, г	7 -8					
Кисломолочні продукти, мл	8 - 9	-	-	50-100	100-150	150-200
Сир, г	6,5 - 7,5	5-25	10-30	30	30	50
Ясчний жовток, шт.	7,0 - 7,5	-	1/8 – ¼	¼-1/2	1/2	½-1
М'ясне пюре, г	6,5 - 7,0	5-30	30	50	50	50-60
Рибне пюре, г	8 -10	-	-	10-20	30-50	50-60
Рослинна олія, г	6	½ ч.л	½ ч.л.	1ч.л.	1ч.л.	1ч.л.
Вершкове масло, г	6 –7	½ ч.л.	½ ч.л	1ч.л.	1 ч.л.	1ч.л.
Хліб пшеничний, г	8 – 9	-	-	5	5	

Attachment 7

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

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Расчет питания объемным методом (Гейбнера и Черни)

Возраст ребенка	***Объем пищи***
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. Каши 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**

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

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.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

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*

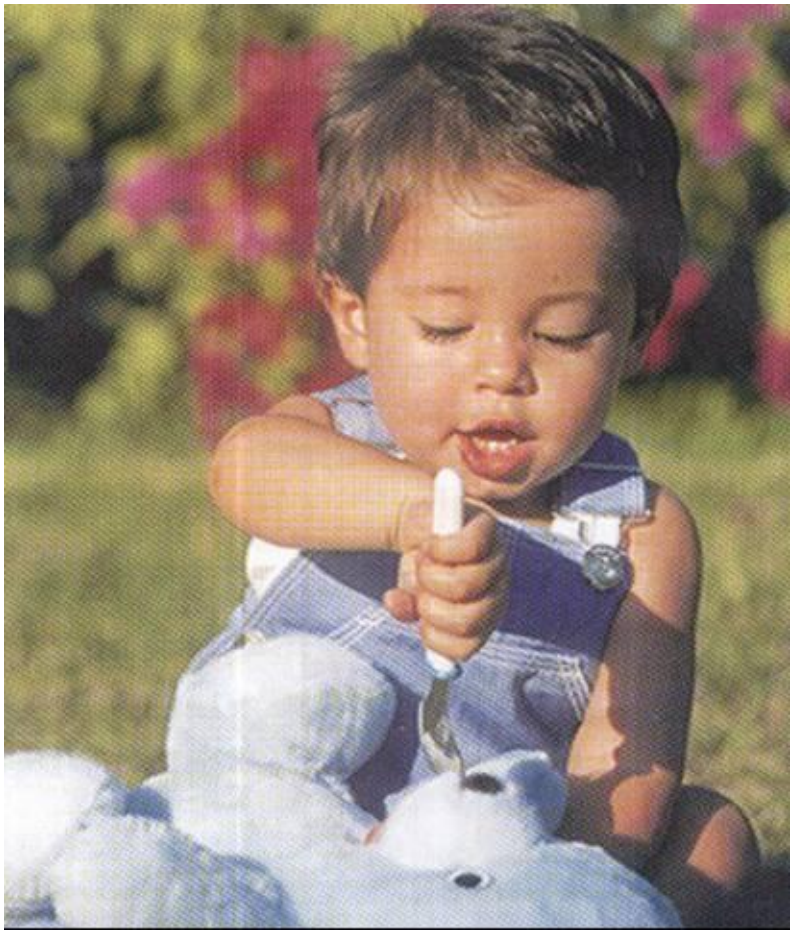
+

- *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**

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

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.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE