



ПИТАНИЕ МЛАДЕНЦЕВ



Данный материал подготовлен с учетом рекомендаций Европейского общества педиатрической гастроэнтерологии, гепатологии и питания (ESPGHAN) по дополнительному питанию младенцев 2017 года: Fewtrell M et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017;64:119-132.

ПИТАНИЕ МЛАДЕНЦЕВ

Правильное питание младенца является важной предпосылкой для того, чтобы у ребенка в будущем было хорошее здоровье. Материнское молоко – это основное и самое подходящее питание для новорожденных и младенцев. Младенцев следует кормить только материнским молоком до 4 месяцев (17 недель), а еще лучше – до 6 месяцев. Материнское молоко как основная пища необходима младенцам до 1 года. Далее ребенок может оставаться на грудном вскармливании до 2 лет и больше.

Мамочкино молоко – это уникальный и сбалансированный продукт. Меняющийся состав молока означает то, что ребенок получает все вещества, необходимые для развития. Эта еда всегда теплая, готовая и доступная. Мамочкино молоко незаменимо, поскольку содержит элементы, имеющие существенное значение для правильного развития ребенка. Оно защищает младенца от различных болезней, обеспечивая ему крепкое здоровье в будущем. Материнское молоко нельзя заменить ни животным, ни растительным молоком, поскольку их состав не соответствует потребностям младенца. Наоборот, из-за неправильного питания ребенок может серьезно заболеть.

Вскармливание малыша грудью создает тесный контакт между мамочкой и ребенком. Частота кормления грудного ребенка должна зависеть от его потребностей. Чем чаще мамочка будет контактировать со своим ребенком, держать его на руках и кормить грудью, тем больше молока будет вырабатываться. Малыш будет чувствовать себя в безопасности, а материнский организм быстрее восстановится после беременности и родов. Если ребенок доволен, счастлив и хорошо растет, это значит, что он сыт.

Кормящая мамочка должна правильно питаться и пить достаточно жидкости (около двух литров в день). Если мамочке кажется, что молока не хватает, малыш несчастен, его беспокоят боли в животе или другие неприятные ощущения, перед прекращением грудного вскармливания или изменением меню ребенка необходимо посоветоваться с врачом или медсестрой. Образование молока может нарушиться также из-за эмоциональной напряженности, боли, страха, усталости и предыдущего неудачного опыта по грудному вскармливанию, который пережила мамочка. Но врач поможет найти правильное решение, чтобы ребенок рос здоровым, а мамочка чувствовала себя хорошо.



ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ МЕНЮ РЕБЕНКА

С рождения до 3-4 месяцев малыша кормят грудью по его требованию 8 - 12 раз в сутки (также и ночью).

ВОЗРАСТ (в месяцах)	0-4	4	5	6	7	8	9-10	11	12
Материнское молоко или искусственная молочная смесь	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Картофель, морковь, тыква, сладкий картофель (пюре)		●	●						
Овощи: все остальные, включая горькие, такие как брокколи, цветная капуста, капуста, свекла, шпинат, репа, помидор (пюре)			●						
Бобовые (бобы, фасоль, горох)				●					
Первые фрукты и ягоды: груша, яблоко, банан, черника, смородина, малина, (пюре)			●	●					
Фрукты, ягоды: ниви, цитрусовые, клубника и т.д.			●	●					
Мясо: телятина, индейка, баранина, говядина, куриное мясо, крольчатина (тушеное или вареное)			●	●					
Рыба				●					
Печень							●		
Яйцо (желток + белок)				●					
Первые зерновые: гречка, овес (обогащенные железом)		●							
Зерновые: кукуруза, пшеница, рожь, пшено, ячмень			●						
Молочные продукты: йогурт, кефир, простокваша							●		
Молочные продукты: творог, сыр								●	
Молоко									●
Жиры: растительное масло, сливочное масло			●						
Когда ребенок уже пьет из кружки – напитки с содержанием сахара, соки (разбавленные водой, не более 240 мл в неделю)								●	

* Если есть подозрения, что у ребенка может быть аллергия на какой-либо продукт (например, арахис, яйцо), эти продукты разрешается предлагать в возрасте 4 - 11 месяцев только под присмотром врача.

НУЖНО ЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ДАВАТЬ МЛАДЕНЦУ ВИТАМИН D?

С 5-го дня жизни до 2 лет ребенку необходим витамин D в дополнение к пище (грудному молоку или молочной смеси) для обеспечения крепких костей. Дополнительный витамин D не дают в летние месяцы.

Всегда стоит спросить у врача/медсестры о точной суточной дозе и проверить упаковку с витамином D. Какой препарат витамина D выбрать, зависит от того, насколько этот препарат подходит вашему ребенку.

СЛЕДУЙТЕ СОВЕТАМ СВОЕГО ВРАЧА!

- с 5-го дня жизни добавляйте капли витамина D в соответствии с рекомендациями вашего врача (обычно 5 капель в день).
- 5 капель = 400 МЕ = 10 мкг.

НУЖНО ЛИ ДАВАТЬ МЛАДЕНЦУ ВОДУ?

Пока малыша кормят только грудью, мамочкино молоко для него является не только едой, но и питьем. В начале периода грудного вскармливания в молоке содержится больше воды, что обеспечивает необходимое количество жидкости. К концу этого периода ребенок получает уже более жирное молоко, которое его насыщает. Поэтому даже в жаркое время здоровый ребенок обычно не нуждается в дополнительной жидкости, ему хватает мамочкиного молока.

Точно так же, если малыша кормят искусственной молочной смесью, которая готовится правильно, в соответствии с указаниями производителя, жидкости должно хватить.

Если младенец хочет, ему можно дать попить немного чистой кипяченой воды.

После введения прикорма ребенка уже надо понемногу приучать к питью воды. Воду следует давать после еды. До 6 месяцев следует давать ребенку кипяченую охлажденную воду, детям постарше кипятить воду уже не нужно. Прежде чем дать ребенку воду из-под крана или из колодца, желательнее проверить ее состав и качество.

ГОДИТСЯ ЛИ СОК ДЛЯ УТОЛЕНИЯ ЖАЖДЫ МЛАДЕНЦА?

Лучший напиток для младенцев и детей – это чистая вода! Соки не рекомендуются детям до 6 месяцев. Не давайте сок из бутылки и не оставляйте бутылку с соком в руках ребенка надолго. Лишний сок заполняет желудок ребенка, вызывает отсутствие аппетита и может привести к диарее.

Диарея может быть вызвана черносливом и сорбитолом (углевод) в

грушевом и яблочном соке, которые не могут расщепляться в пищеварительном тракте ребенка, что приводит к диарее, болям в животе и газообразованию. Длительное воздействие сока вредно для зубов. Максимальное суточное потребление сока составляет 100 - 120 мл. Сок следует подавать только во время еды. Именно в это время витамин С в соке наиболее полезен!

ПРИМЕЧАНИЕ! Сок и другие подслащенные напитки не рекомендуется давать детям в возрасте до 2 лет. Если вы уже даете сок, не давайте больше одного стакана (240 мл) в неделю. Если вы решили давать сок, это должен быть сок домашнего приготовления или специальный младенческий сок. Сок следует разбавить водой (50:50).

ГОДИТСЯ ЛИ ЧАЙ ДЛЯ УТОЛЕНИЯ ЖАЖДЫ МЛАДЕНЦА?

Лучший напиток для младенцев и детей – это чистая вода. Если Вы хотите дать своему малышу чай, он должен соответствовать возрасту ребенка. Очень важно обратить внимание на состав чая, чтобы не повредить здоровью ребенка. Если дадите ребенку домашний травяной чай, невозможно ни определить точный состав такого чая, ни убедиться, что содержание активных веществ не будет чрезмерным для младенца. Запомните, что фенхель не подходит для детей! Эстрагол, основной элемент в составе фенхеля, считается потенциальным канцерогеном. Это соединение в больших количествах

может быть вредным и для взрослых, и для младенцев. Если планируете дать малышу фенхелевый чай для уменьшения колик, сначала посоветуйтесь с врачом, чтобы определить безопасную дозу. Также для младенцев не подходит черный, зеленый и ромашковый чай. Не стоит класть в детский чай сахар! Лучше всего давать чай в конце кормления или между приемами пищи – так ребенок не потеряет аппетит, кроме того, содержащиеся в чае вещества не мешают организму ребенка усваивать необходимые вещества из пищи (например, железо). В сутки рекомендуется давать не более 100 - 120 мл чая.

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НАЧИНАТЬ ПРИКОРМ МЛАДЕНЦА?

Примерно с полугода младенец уже готов к открытию новых вкусов и получению новых впечатлений. Пришло время брать в руку ложечку и пробовать не только привычное грудное молоко, но и незнакомые продукты. Однако это может оказаться не так уже и просто. Вкус молока младенцу знаком и приятен,

поэтому малыш может не захотеть ничего другого. Родители должны иметь терпение – если ребенок откажется есть новое блюдо, все равно предлагать ему попробовать. Это может происходить десять и более раз. Ребенок привыкнет к новому вкусу и через некоторое время будет охотно есть новые продукты.

ПОМНИТЕ! Не следует слишком надолго откладывать введение прикорма. Малыши в возрасте 4 - 6 месяцев легче осваивают новые вкусы (предлагайте прикорм не ранее 17-й и не позднее 26-й недели жизни ребенка). То же можно сказать и о еде различной консистенции. Первый прикорм следует довести до состояния пюре, в 6 - 9 месяцев ребенку уже можно давать более густые блюда, а в 10 месяцев в еде малыша уже должны быть небольшие кусочки продуктов. В 12 месяцев большинство детей могут есть те же продукты, что и взрослые, но будьте осторожны с продуктами, которые могут легко попасть в горло (орехи, маленькие кусочки моркови).

НАВЫКИ МЛАДЕНЦА, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ НА ВЫБОР ПИТАНИЯ И ТЕКСТУРЫ ПРОДУКТОВ

0 - 4 месяца	<ul style="list-style-type: none">• врожденный сосательный рефлекс	<ul style="list-style-type: none">• грудное молоко или искусственная молочная смесь соответственно возрасту
4 - 6 месяцев	<ul style="list-style-type: none">• сосательный рефлекс ослабевает• появляется умение брать еду губами с ложки• может сидеть на стуле со спинкой• хорошо держит голову	<ul style="list-style-type: none">• протертая однородная еда, пюре, жидкая каша
7 - 8 месяцев	<ul style="list-style-type: none">• самостоятельно сидит• жует еду• кладет в рот и кусает все, что его интересует, грызет• сам кладет еду в рот• с посторонней помощью пьет из кружки	<ul style="list-style-type: none">• пюре с небольшими кусочками и каша• измельченное в блендере мясо• еда, раздавленная вилкой
9 - 10 месяцев	<ul style="list-style-type: none">• кусает пищу• берет еду пальцами• сам держит кружечку и пьет из нее	<ul style="list-style-type: none">• пюре с кусочками
10 - 12 месяцев	<ul style="list-style-type: none">• ребенок пытается самостоятельно есть ложкой• сам пьет из кружки	<ul style="list-style-type: none">• мелко нарезанная еда



С КАКОГО ПРИКОРМА НАЧАТЬ

Лучшие первые прикормы – это местные овощи, фрукты и ягоды. Не существует строгих рекомендаций, с каких продуктов питания лучше начинать прикорм. Самое важное, чтобы ребенок получал необходимые питательные вещества, которых недостает в материнском молоке (особенно железо). Поэтому первые продукты для прикорма должны быть богаты железом и легко усваиваться. Все остальное зависит от региона, страны, культуры питания, возможностей выбора продуктов, семейных традиций питания, а также от сезона.

Пюре: при введении твердой пищи ребенку первые продукты следует давать в пюреобразном виде. Для этого очистите и нарежьте овощи на мелкие кусочки и отварите их в небольшом количестве воды до мягкости. Витамины еще лучше сохраняются, если пищу готовить на пару, а не варить. вареный/тушеный овощи процеживаются и пюрируются либо в блендере, либо ложкой через сито. Наконец, добавляется грудное молоко или молочная смесь, с которой ребенок уже знаком, для получения густого пюре.



ЗЕРНОВЫЕ

Если введение прикорма приходится на зиму, когда уже недоступны свежие овощи, лучшим выбором будут гречневая и овсяная крупа. Через месяц уже можно будет попробовать рожь, пшеницу и ячмень. Не рекомендуется вводить продукты с глютенем (пшеница, рожь, рис) слишком рано (до 4 месяцев) или слишком поздно (после 7 месяцев). Важно начинать с небольшого количества. Лучше всего испробовать новые вкусы, пока ребенок получает материнское молоко, которое защищает его организм. Рекомендуется выбирать каши, предусмотренные именно для младенцев, обогащенные железом.



ОВОЩИ

В сезон свежих овощей картофель, тыква и морковь станут лучшим выбором в качестве первых продуктов, потому что они сладкие и малыш их охотно попробует. Затем добавляется все остальные овощи. Также следует как можно раньше ввести в привычку более горькие овощи, такие как цветная капуста, брокколи и репа.



ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

После того как овощи станут частью рациона ребенка, можно начинать давать фрукты и ягоды. Лучше выбирать местные яблоки, груши и лесные ягоды, и только после этого дополнительно давать другие фрукты и ягоды (например, бананы).

СОВЕТ! Летом и осенью можно заморозить свежие овощи и фрукты на зиму.

ДАВАТЬ ЛИ МЛАДЕНЦУ МЯСО?

Мясо – прекрасный источник белка и железа, и витамины группы B, а также микроэлементы медь и цинк. Поэтому оно очень важно для младенца в возрасте 4 - 6 месяцев. Даже когда грудного молока достаточно, и ребенок хорошо набирает вес, с 6 месяцев все равно стоит ввести в его рацион мясо. Первым подходящим для младенца мясом может стать крольчатина или телятина, поскольку это великолепный источник железа. Также подходит нежирная свинина, говядина, индейка и баранина. Если у ребенка нет аллергии на курицу и рыбу, эти продукты идеальны для того, чтобы разнообразить его рацион. Отличным источником железа является

печень, которую можно включить в рацион ребенка с 9 месяцев. Младенцу 1 - 2 раза в месяц можно давать по 1 - 2 столовых ложки печени вместе с овощным пюре. Для предотвращения анемии, вызванной нехваткой железа, хватит небольшого количества мяса в день – кусочка размером с детскую ладошку (около 25 - 50 г, 1 - 2 столовых ложки). Подготовка мяса: в первые несколько месяцев мясо необходимо пропустить через мясорубку не менее 2 раз. Позже его можно подавать нарезанным на небольшие кусочки. Младенцам нельзя давать колбасу или другие полуфабрикаты.

СЛЕДУЕТ ЛИ ИЗБЕГАТЬ РЫБЫ?

Рыба – необходимый продукт, отличный источник белка, незаменимых жирных кислот и минеральных веществ. Рыбу можно включать в рацион после того, как младенец начнет есть мясо, примерно с возраста 6 месяцев. Ее можно давать 1 - 2 раза в неделю, достаточным количеством будет 1 столовых ложки – около 30 г. Начать можно с постной пресноводной рыбы, а потом включить и другие виды. Если у малыша аллергия на рыбу, этот продукт надо вводить под присмотром врача.

Приготовление рыбы и мяса:

- мясо и рыбу можно готовить на пару, варить, тушить;
- мясо и рыба должны быть хорошо термически обработаны (без розовых прожилок), а их текстура должна соответствовать возрасту ребенка;
- из рыбы необходимо тщательно удалить все кости.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ МЛАДЕНЦАМ

Еду для младенцев не следует солить и подслащивать – без этих приправ ребенок лучше почувствует настоящий вкус продуктов. Чем меньше соли и сахара ребенок получит с едой, тем он будет более здоровым в будущем. Непременно следует избегать подслащенных напитков.

Мед не следует предлагать до 12 месяцев, чтобы избежать ботулизма младенцев (*Clostridium botulinum*).

Напитки на основе риса не подходят для детей из-за наличия в рисе ядовитого

вещества – мышьяка, а сам рис следует употреблять реже.

Младенцам противопоказаны различные диеты и обезжиренные продукты.

До 2 лет содержание жиров в детской пище никак не ограничивается, поскольку основную энергию дети получают именно из них.

Детям до 2 лет не рекомендуется давать соленые, жареные, запеченные на гриле или копченые продукты, сырое или не прошедшее высокотемпературную

обработку мясо, рыбу, птицу, яйца и печень, полностью обезжиренные или содержащие мало жиров диетические продукты, продукты с искусственными

добавками, конфеты и сладости, чай, кофе, напитки на основе сока, прохладительные, энергетические и газированные напитки.

КОГДА ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН ЯЙЦА

Яичный белок очень полезен для детей, но он может вызвать аллергию. В состав яичного желтка входят полезные жирные кислоты, необходимые для развития мозга и зрения.

Согласно новейшим рекомендациям, младенцам в возрасте 6 месяцев уже можно давать попробовать варенное вкрутую яйцо. Для младенцев подходит вареное яйцо (варить 10 - 15 минут). Начинайте с

1/2 небольшого яйца, сваренного вкрутую, 2 раза в неделю.

У младенцев, в чей рацион яйца были включены примерно в это время, реже наблюдается аллергическая реакция на яйца.

Если у младенца может быть аллергия на яйца, перед их включением в рацион следует проконсультироваться с врачом.

КОГДА ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молочные продукты в качестве прикорма вводят после того, как малыш уже ест мясо и рыбу, т. е. примерно в возрасте 9 месяцев. Детским организмом лучше усваиваются и перевариваются кисломолочные и ферментированные молочные продукты, например, йогурт, кефир, простокваша, сметана.

Пробовать творог рекомендуется уже после знакомства с йогуртом. В составе творога много белка, поэтому не стоит давать его в большом количестве – хватит 20 - 50 граммов в сутки. Коровье молоко содержит ценный белок и много легко усвояемого кальция, но его состав делает его идеальным для телят. Для младенца грудное молоко является идеальной пищей в течение первого года жизни.

КОГДА ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН КОРОВЬЕ МОЛОКО

Коровье молоко не заменяет материнское молоко или искусственную молочную смесь. В коровьем молоке слишком много белков и жиров, и слишком мало железа. Чрезмерное содержание белка в рационе младенца обуславливает ожирение ребенка, когда он подрастет.

У детей, в чей рацион коровье молоко включено слишком рано, может развиться анемия, вызванная нехваткой железа. Если у ребенка нет аллергии на белок коровьего молока, то в домашние блюда можно добавлять небольшое

количество молока. Однако в качестве основного напитка коровье молоко не годится до достижения ребенком возраста 1 года.

В случаях, когда ребенок слишком медленно или, наоборот, слишком быстро набирает вес, по каким-либо причинам не съедает или не получает достаточно питательных веществ, но пьет коровье молоко, будет разумным поменять коровье молоко на специальную молочную смесь, содержащую меньше белка, но больше железа и витаминов.

ПУТЕВОДИТЕЛЬ В СОСТАВЛЕНИИ РЕЖИМА ПИТАНИЯ МЛАДЕНЦА В НАЧАЛЕ ПРИКОРМА

Возраст (месяцы)	0-4 месяца	4 месяца +	6 месяцев +	8 месяцев +	10 месяцев +
Завтрак	 70 - 230 мл	 180 - 200 мл	 180 - 200 мл	 180 - 200 мл	 180 - 200 мл
Второй завтрак	 70 - 230 мл	 180 - 200 мл	 100 - 150 мл  100 - 150 г	 100 - 150 мл  100 - 150 г	 200 - 300 г
Обед	 70 - 230 мл	 100 - 150 мл  100 - 150 г	 100 - 150 мл  100 - 150 г	 100 - 150 мл  100 - 150 г	 200 - 300 г
Полдник	 70 - 230 мл	 180 - 200 мл	 180 - 200 мл	 100 - 150 мл  100 - 150 г	 100 - 150 мл  100 - 150 г
Ужин	 70 - 230 мл	 180 - 200 мл	 180 - 200 мл	 180 - 200 мл	 200 - 300 г
Перед сном	 70 - 230 мл	 180 - 200 мл	 180 - 200 мл	 180 - 200 мл	 180 - 200 мл



Грудное молоко или искусственная молочная смесь



Фрукты, хлопья из зерновых, печенье или сухарики для младенцев



Каша из зерновых, позднее – яичные или творожные блюда



Каша из овощей или зерновых, позднее – мясо и рыба

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЪЕМУ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ И ПРИКОРМА, А ТАКЖЕ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ РЕБЕНКА (ELS2020)

Возраст (месяцы)	Объем ММ или ИМС в день (мл)	Объем прикорма в день (г)	Число прикормов в день	Примерный объем еды за один прием пищи (мл)	Прирост веса в месяц (г)
0 - 4	400 - 900*	0	0	70 - 200	500 - 1000
4 - 5	900	5 - 50	1 - 2	200	500 - 1000
6	900 - 1000	50 - 100	1 - 2	200	600 - 800
7	850 - 900	100 - 150	2	200	600 - 800
8	800	200	2 - 3	200	400 - 800
9	750	250	3	200	400 - 800
10	700	300	3 - 4	200	400 - 800
11	600 - 650	350 - 400	3 - 4	200	400 - 800
12	500 - 600	400 - 500	3 - 4	200	400 - 800

* В первые дни жизни 100 – 300 г

* В первые месяцы жизни 600 – 800 г

ПРИМЕЧАНИЕ! По мере роста и развития вашего ребенка его потребности в энергии и питательных веществах меняются. Для получения информации о кормлении детей с 1 - 3 лет смотрите на www.aptaclub.ee/ru



ПРЕИМУЩЕСТВА ДОМАШНИХ ПЮРЕ

Только что приготовленные дома, свежие и теплые пюре – самая лучшая еда для Вашего малыша, поскольку:

- пюре готовится из лучших и самых подходящих продуктов в нужном количестве;
- можно сразу сделать большое количество пюре и заморозить его небольшими порциями;
- в домашнее пюре можно добавить мамочкино молоко или искусственную молочную смесь, тогда оно обогатится разнообразными питательными веществами;
- домашнее пюре можно приготовить без соли, сахара и других нежелательных приправ;
- в еде, приготовленной маминими руками, всегда есть частичка ее сердца.

КОГДА ДАВАТЬ МЛАДЕНЦУ ПРОМЫШЛЕННО ПРОИЗВЕДЕННЫЕ ПЮРЕ

Промышленно произведенными пюре, которые продаются в магазинах и готовы к употреблению, можно разнообразить рацион ребенка. Они прекрасно годятся:

- для путешествий, потому что их легко перевозить; пока они не открыты, для них не нужен холодильник, их удобно есть, потому что ничего не вытечет и не прольется. Детям нравится процесс высасывания пюре, для этого отлично подойдут бутылочки с носиком;
- для прогулок, когда младенец внезапно очень проголодался, а вы далеко от дома;
- если вам нужно только небольшое количество, чтобы проверить новый вкус (потому что довольно сложно приготовить столовую ложку телятины);
- для особых случаев, когда малыш внезапно очень проголодался, а мамочка еще не успела приготовить пюре;
- зимой, когда выбор свежих фруктов, ягод и овощей весьма невелик.

Однако стоит принимать во внимание следующие аспекты:

- еду из баночки надо переложить в отдельную посуду для малыша, потому что при кормлении прямо из баночки микроорганизмы, обитающие в ротовой полости ребенка, переносятся ложечкой в банку и начинают размножаться, из-за чего оставшаяся в баночке часть продукта быстрее портится;
- посуду с остатками пюре надо плотно закрыть и хранить в холодильнике. Так можно хранить продукт до 2 дней;
- исследования показывают, что в готовых пюре обычно преобладают сладкие овощи (например, морковь, батат), которые по вкусу младенцам, а горьких овощей (например, брокколи) – меньше;
- необходимо обратить внимание на то, не добавлены ли к выбранному продукту соль и сахар;
- первые пюре для младенцев не должны быть приготовлены из нескольких продуктов, и к ним не должны быть добавлены приправы, потому что в случае возникновения аллергии у ребенка Вы не узнаете, какой продукт ее вызвал.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ВЫЗЫВАЮТ АЛЛЕРГИЮ У МЛАДЕНЦЕВ

Аллергию может вызвать любой продукт питания. Чаще всего причиной аллергии у младенцев и маленьких детей становится коровье молоко, яйца, соя, рыба, арахис, орехи и пшеница. Если признаки пищевой аллергии возникают еще во время грудного вскармливания, значит, аллергию могли вызвать аллергены, которые ребенок получает вместе с материнским молоком. В таком случае мамочке следует избегать продуктов, которые вызывают у ребенка аллергию. Аллергию могут вызвать и другие продукты: цитрусовые, земляника, киви, помидоры, сладкий перец, сельдерей, горох, бобы, орехи, миндаль, шоколад, какао, мед, мясо ракообразных и рыбная икра.

Однако не стоит откладывать введение этих продуктов в рацион или бояться их. Исследования показывают, что позднее введение потенциально аллергенных продуктов не снижает риск аллергии для ребенка. Если у ребенка или кого-то из членов семьи имеется аллергия на продукты, то аллергенные продукты следует вводить в питание ребенка под присмотром врача.

В случае возникновения подозрений на аллергию следует посоветоваться с врачом, чтобы выяснить, действительно ли это аллергия или какая-то другая проблема.

ПОДХОДИТ ЛИ МЛАДЕНЦУ ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ИЛИ ВЕГАНСКОЕ ПИТАНИЕ

Здоровому младенцу не подходят никакие крайности в питании, различные диеты, исключение из рациона каких-либо продуктов или их групп.

Если родители выбрали вегетарианское или веганское питание, то ребенку и мамочке необходим постоянный медицинский контроль, чтобы обеспечить малыша необходимыми питательными веществами.

Веганские диеты детям не рекомендуются. Беременная и кормящая

веганка должна принимать пищевые добавки и постоянно отслеживать у себя уровень витаминов B12, B2, A и D. Нехватка витамина B12 тормозит нормальный рост ребенка и развитие его мозга, и может даже привести к смерти. Младенцам также необходимо обеспечить необходимое количество витаминов B12, D, железа, цинка, фолиевой кислоты, жирных кислот Омега-3 (особенно ДГК), белков, кальция и, конечно же, необходимое количество энергии.

ДГК – докозагексаеновая кислота



ВОЗМОЖНАЯ НЕХВАТКА ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ПИТАНИИ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ И ВЕГАНОВ (ESPGHAN 2017 год)

	Лакто-ово-вегетарианское питание	Лакто-вегетарианское питание	Ово-вегетарианское питание	Веганское питание
Железо	●	●	●	●
Цинк	●	●	●	●
Кальций			●	●
Витамин В12			●	●
Витамин В2				●
Витамин D	●	●	●	●
Витамин А				●
Жирные кислоты Омега-3 (ДГК)	●	●	●	●
Белки	●	●	●	●

ДГК – докозагексаеновая кислота

ЗАПОМНИТЕ, ЭТО ВАЖНО!

Согласно международным рекомендациям для жителей Европы, прикорм можно вводить не ранее 17-й, но не позднее 26-й недели жизни ребенка (ESPGHAN 2017), поскольку материнского молока и искусственной молочной смеси уже не хватает для удовлетворения потребностей растущего младенца.

РЕБЕНОК ГОТОВ ЕСТЬ ИЗ ЛОЖКИ, КОГДА ОН:

- хорошо держит головку и может сидеть с опорой (на коленях у родителей);
- хочет есть из ложки, открывает ротик при виде ложки;
- интересуется едой других членов семьи;
- отказывается есть больше, ясно показывая, что уже сыт.

ЛЮБОЙ НОВЫЙ ПРОДУКТ ВНАЧАЛЕ РЕБЕНКУ НАДО ПРЕДЛАГАТЬ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ!

- Начинать следует с одного нового продукта.
- Сначала дайте только одну столовую ложку (15 мл) нового продукта. В каждое следующее кормление количество можно постепенно увеличивать.
- Увеличивая количество еды до 100 - 150 г, следует заменять сеансы грудного кормления прикормом.
- По окончании кормления ребенку можно предложить материнское молоко или искусственную молочную смесь.
- К новому продукту ребенок привыкает за 3 - 7 дней.
- Важно наблюдать, подходит ли конкретный продукт для ребенка. Если после еды малыш плохо себя чувствует, беспокоен, недоволен, у него появляются высыпания или диарея, это может указывать на то, что сейчас этот продукт ребенку не подходит.
- Важно хорошо замечать и понимать сигналы ребенка, которыми он показывает, что сыт или голоден. Еда «через силу» ведет к перееданию и ожирению в будущем.
- Еда должна вызывать у младенца только положительные эмоции.

КАК БЕЗОПАСНО ПРИГОТОВИТЬ, РАЗОГРЕТЬ И ХРАНИТЬ ПИТАНИЕ

Питание никогда не должно быть слишком горячим или слишком холодным. Если еда только что приготовлена или разогрета, всегда проверьте ее температуру. Лучше всего небольшое количество еды положить на внутреннюю сторону запястья. Если еда кажется горячей, подождите несколько минут, пока она не остынет.

Чтобы разогреть еду, положите баночку в посуду или кастрюлю с теплой водой и дайте питанию согреться. Прежде чем предложить еду малышу, попробуйте ее сами!

СОВЕТЫ ПО ХРАНЕНИЮ ПИТАНИЯ

Сначала ребенок съедает всего по несколько ложек прикорма, поэтому, скорее всего, много еды останется. Остаток можно положить в морозилку. Размораживать еду следует медленно, т. е. в холодильнике. Повторно замораживать еду нельзя.

ХРАНЕНИЕ ГОТОВОГО ПИТАНИЯ

- Всегда проверяйте срок годности.
- Всегда читайте состав.
- Нужное количество каши переложите чистой ложкой в детскую тарелку. Посуду с оставшимся пюре плотно закройте и положите в холодильник, где ее можно хранить не дольше 2 дней. Перед тем как давать пюре ребенку, всегда сначала попробуйте его сами.
- Если малыша кормят прямо из баночки, остаток еды придется выбросить, поскольку слюна ребенка испортит ее.

ХРАНЕНИЕ ПРИГОТОВЛЕННОГО ДОМА ПИТАНИЯ

- Перед заморозкой еду должным образом остудите.
- Убедитесь, что температура в морозилке -18°C или ниже.
- Для заморозки используйте пластмассовую посуду. Всегда подписывайте, что в ней хранится и когда приготовлено. Перед использованием посуду и полки холодильника следует тщательно вымыть.
- Перед использованием медленно разморозьте еду и никогда не замораживайте повторно.
- Через три месяца выбросьте все неиспользованное замороженное питание.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

1. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У МЛАДЕНЦА ВЗДУВАЕТСЯ ЖИВОТИК ИЛИ ВОЗНИКАЮТ КОЛИКИ?

Колики – это нормальное физиологическое явление. Они начинаются примерно в возрасте 1 месяца и чаще всего продолжаются до 4-5 месяца, позднее у большей части малышей они проходят. Если колики и вздутие живота ярко выражены, кормящей мамочке следует ограничить употребление аллергенных продуктов питания: коровьего молока и других молочных продуктов, орехов, даров моря, яиц, сои, а также многих продуктов из пшеницы. Иногда кормящие мамочки замечают, что после употребления таких продуктов как брокколи, капуста, шоколад, цитрусовые, чеснок или перец у их малышей животик вздувается больше и чаще. Если это повторяется, следует избегать этих продуктов. Если младенец ест искусственную молочную смесь, следует заменить эту смесь другой, которая содержит частично гидролизованный белок коровьего молока (Comfort и др.). Частично гидролизованный белок легче переваривается и усваивается.

Если симптомы вызывают ухудшение качества жизни, и ребенок медленно набирает вес, следует обратиться за консультацией к семейному врачу или специалисту. **ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**

2. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МЛАДЕНЕЦ ЧАСТО СРЫГИВАЕТ?

Срыгивание – один из физиологических и проходящих симптомов у младенцев, который проявляется с рождения до 6 месяца жизни, далее встречается реже и проходит до возраста 1 года. Если младенец набирает вес, и его психомоторное развитие нормальное, необходимости в лечении срыгивания нет. Однако если срыгивание повторяется часто и вызывает ухудшение качества жизни малыша, следует скорректировать диету кормящей мамочки, так как срыгивание может быть симптомом пищевой аллергии. Кормящей мамочке следует избегать аллергенных продуктов питания (таких же, как и при коликах у малыша). Если младенца, который срыгивает, кормят искусственной молочной смесью, можно эту смесь поменять на специальную антирефлюксную смесь (AR).

Если срыгивающий младенец плохо набирает вес, наблюдается задержка в развитии, рвота с прожилками крови, необходимо обратиться к специалисту. **ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**

3. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У МЛАДЕНЦА ПОНОС?

Понос – это частый стул, когда испражнения выводятся из организма в жидком виде, причем в большом объеме. Дефекация у большей части младенцев в первые месяцы происходит часто, испражнения мягкие, но их объем не велик, и это не понос. Если у младенца понос, но не появляются других болезненных симптомов, скорее всего причиной является аллергия на продукты питания. Если малыш находится на грудном вскармливании, кормящей маме следует ограничить употребление аллергенных пищевых продуктов. Если малыша кормят искусственной молочной смесью, следует поменять эту смесь на другую смесь, в основе которой экстенсивно гидролизованные белки, и которую порекомендует врач.

ВНИМАНИЕ! Если у ребенка понос, следует внимательно наблюдать за его состоянием, так как понос могут вызвать также вирусы и бактерии, и состояние ребенка может резко ухудшиться. **ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**

4. ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИМЕСЬ КРОВИ В КАЛЕ МЛАДЕНЦА?

Очень часто у младенцев, вскармливаемых грудью, стул бывает с прожилками крови или слизи. Если в зоне анального отверстия не видны трещины и не проявляются симптомы кишечной инфекции, прожилки крови в кале могут быть одним из симптомов пищевой аллергии. В таком случае кормящей мамочке следует обязательно придерживаться гип алергической диеты (по рекомендации врача). Если проблема наблюдается у ребенка, которого кормят искусственной молочной смесью, смесь непременно следует поменять на смесь с экстенсивно гидролизованным белком (по рекомендации врача).

5. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У МЛАДЕНЦА ЗАПОР?

Про запор можно говорить, если опорожнение кишечника происходит 2 раза в неделю или реже. При запоре кал бывает твердой консистенции, а также в виде шариков.

В первые месяцы жизни стул у младенцев может быть не каждый день. Если нет дискомфорта, это считается нормой и не требует специального лечения. Таких младенцев следует чаще купать и делать им гимнастику. Если младенец становится раздражительным, отказывается от груди или молочной смеси, у него вздувается животик или возникают колики, кормящей мамочке рекомендуется отказаться от продуктов из коровьего молока и других аллергенных продуктов питания. Если младенца кормят искусственной молочной смесью, следует ввести смесь с частично гидролизованным белком (Comfort и др.).

Если запоры наблюдаются во втором полугодии первого года жизни, рекомендуется пересмотреть диету малыша – употреблять продукты с более высоким содержанием клетчатки. Подходят такие продукты как овес, ячмень, гречка, не содержащие крахмал овощи, особенно бобовые. Если не наблюдается аллергии, можно есть сливы, абрикосы, персики в небольших количествах в виде пюре или соков.

Если запоры возникают постоянно, а младенец испражняется только с помощью клизмы, следует обратиться за консультацией к специалисту. **ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**

6. ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СЫПИ НА КОЖЕ?

Кожные высыпания очень часто возникают в случаях пищевой аллергии. Конечно, они могут возникать также при разных вирусных заболеваниях. Причину высыпания может надо выяснить у педиатра или семейного врача, а по вопросу возможной алергической сыпи следует проконсультироваться также с алергологом.

Аллергия на белок коровьего молока – самая частая пищевая аллергия у младенцев, которая может повлиять на темп роста и развития, а также вызвать разные кожные высыпания и расстройства пищеварения (понос, вздутие живота, уменьшение веса, стул с прожилками крови и др.) и реже – симптомы нарушений дыхательной системы.

Как кормить малыша, если установлена аллергия на белок коровьего молока, посоветует детский алерголог.

Консультация алерголога необходима также тогда, если возникли подозрения о возможной аллергии к другим продуктам питания. Ребенку делаются пункционные пробы, аппликационные накожные тесты или определение специфических алергенов IgE в крови на предмет аллергии к различным продуктам питания. После этого корректируется диета младенца или матери.

Массаж ЖИВОТИКА и ГИМНАСТИКА

Первая физкультура ребенка, массаж - еще один повод пообщаться друг с другом. Массаж делается перед водными процедурами и перед сном - это расслабит малыша и укрепит его нервную систему. Профилактический массаж сможет научиться делать каждая мама.

Массаж шаг за шагом. От рождения до 6 месяцев.

- Выберите спокойное место в квартире без сквозняков.
- Согретьте свои руки, немного потерев ладони.
- Используйте для массажа детское масло или крем.
- После массажа дайте малышу отдохнуть, ласково разговаривая с ним.



Поверхностью ладоней поглаживайте животик от области подреберья вниз. Руки поочередно следуют одна за другой.



Левой рукой придерживайте пяточки малыша. Правой ладонью поглаживайте животик от границы ребер вниз.



Расположите руки по обе стороны от пупка, проведите поверхностью больших пальцев от центра к периферии.



Поверхностями ладоней выполняйте круговые движения вокруг пупка по часовой стрелке.



Ладонью правой руки поглаживайте животик от правого подреберья вниз.



Ладонью правой руки поглаживайте животик справа налево и вниз.



Ладонью правой руки поглаживайте животик снизу вверх, слева направо и вниз.



Подушечки пальцев правой руки "прогуливаются" по животу слева направо.

ССЫЛКИ:

ESPGHAN position paper / Complementary Feeding: A position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition.
Imiku toit ja toitumine. Juhised lapsevanematele. ELS 2012.

Nutri Medical OÜ

Türi 3, Tallinn, Телефон: 62 62 702

info@nutrimedical.ee

Телефон для консультаций 800 3663

www.aptaclub.ee

https://ravitoit.ee/

