



**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«АССОЦИАЦИЯ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР РОССИИ»
РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР ГОРОДА МОСКВЫ**



«Питание детей до года.

Новые аспекты в питании детей до года»

Студентка ГБПОУ ДЗМ «Медицинский колледж №6

Матвеева В.А.

Руководитель проекта : Курова Е.И.

7 июня 2017 года

Введение

- * Первый год жизни ребенка является самым важным. В этот период ребенок развивается стремительнее, чем в какой-либо другой. За несколько месяцев жизни, малыш увеличивает свой первоначальный вес вдвое. А к концу первого года и втрое. За этот короткий период ребенок осваивает с нуля все то, что делают взрослые. Он учится играть, сидеть, произносить звуки, ползать, ходить, жевать и многое другое. Безусловно, правильный сбалансированный рацион питания ребенка до 1 года, станет залогом полноценного развития.



* Грудное вскармливание

Организацией ВОЗ/ЮНИСЕФ было выработано десять принципов успешного грудного вскармливания для родильных домов и больниц и детских поликлиник по уходу за новорожденными.



Основные правила грудного вскармливания

- * Правильно, если на протяжении одного кормления ребенок сосет только одну грудь. Тогда малыш получает полноценное питание: переднее и заднее молоко из одной груди. А у мамы молочные железы будут опустошаться полностью и не будет застоев в груди. ВОЗ и специалисты по грудному вскармливанию рекомендуют не допаивать водой вплоть до 6 месяцев деток, находящихся на грудном вскармливании. Педиатры предлагают давать воду , если ребенок теряет много влаги.



1



Кончик языка вытягивается, прикрывая десны, а в середине языка образуется ямочка для захвата соска.

2



Кончик языка поднимается и волнообразными движениями перемещается в направлении от кончика к его основанию.

3



По мере того, как волна начинает двигаться назад, основание языка приподнимается.

4



А затем, по мере того, как основание языка опускается, давление в его задней части и в гортани снижается, обеспечивая поступление молока.

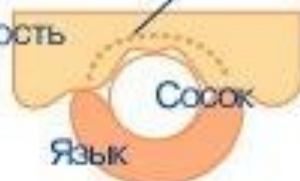
5



Все вышеуказанные действия повторяются с интервалом 0,7 секунды.

Ямка для сосания

Верхняя челюсть



Сосок

Язык

Вид в разрезе (передняя проекция)



Прикладывание в позе «колыбелька»



Мать поддерживает грудь захватом в позе буквы «С». Пальцы параллельны губам ребенка. Нос находится на уровне соска. Мясистая часть груди «смотрит» на нижнюю челюсть малыша.



Ребенок захватывает мясистую часть груди. Большая часть приходится на нижнюю челюсть ребенка. Мать не дотрагивается до головы ребенка.



Ребенок приложен к груди. Над верхней губой виднеется немного ареолы.



Смешанное и искусственное вскармливание

* Недостатки искусственного вскармливания:

1. Повышается опасность инфицирования (в детской смеси бактерии развиваются очень быстро, и бутылочки необходимо каждый раз тщательно стерилизовать);
2. Детские смеси, в отличие от грудного молока, не содержат защитных антиинфекционных факторов;
3. Усвоение некоторых витаминов и микроэлементов из смесей гораздо ниже, чем из грудного молока;
4. Ребенок-«искусственник» подвергается большему риску развития железодефицитной анемии, развития аллергических состояний, чем младенец, находящийся на грудном вскармливании.
5. По ряду причин (болезнь матери, тяжелое состояние ребенка) младенец может оказаться на искусственном вскармливании с самого рождения. Но, к сожалению, очень часто решение о переводе ребенка на такое питание с легкостью принимается самой мамой, когда у нее просто нет желания кормить грудью.



Прикормы

- * Прикорм ребенка, полностью находящегося на грудном, смешанном и искусственном вскармливании, начинается в период с 4-6 месячного возраста.
- * Признаками введения прикорма являются: 1) Ребенок удвоил вес от рождения и составляет не менее 6 кг. 2) Язык не совершает рефлекторных выталкивающих движений, легко подносит руки к губам. 3) Ребенок хорошо сидит и держит головку. 4) Может наклоняться в перед (по направлению к ложке) и отклоняться назад (отказываясь от еды). 5) Ребенок начинает проявлять интерес к пище взрослых
- * **ВАЖНО!!!** Вводить прикорм следует только после консультации с врачом педиатром



Общие правила введения прикорма

- * В период введения прикорма грудное молоко или смесь остаются основным питанием
- * Прикорм необходимо давать перед кормлением грудью, начиная с небольшого объема (5-10 гр.), и в течении недели увеличить порцию до необходимой возрастной нормы
- * Прикорм нового продукта вводится когда ребенок здоров, ему не делают прививок или иных медицинских процедур
 - * В первые дни прикорм должен быть достаточно жидким и постепенно становится более густым
- * В начале прикорма вводятся монокомпонентные продукты, затем, при отсутствии аллергии вводятся двухкомпонентные блюда
- * Переходить к другому виду прикорма следует после того как ребенок привык к первому
- * В качестве прикорма следует использовать однородные блюда, которые не затрудняют глотание
- * Следует как можно раньше начать приучать ребенка к приему пищи с ложки. С 9-10 месяцев можно давать пищу кусочками
 - * Температура блюд должна быть 37-39 С°
- * Прикорм рекомендуется начать вводить с овощных блюд или каш.

Продукты прикорма промышленного производства

Группы пищевых продуктов	Основа
Сухие молочные и безмолочные каши, растворимое печенье, макаронные изделия	Мука различных круп
Консервированные соки, нектары, пюре	Фрукты, овощи, ягоды
Консервы мясные	Говядина, свинина, баранина, конина, кролик, мясо птицы
Консервы рыбные	Рыба океаническая, морская, пресноводная
Консервы на мясо-растительной и рыбо-растительной основах	Мясо или рыба (океаническая, морская, пресноводная) с добавлением растительных компонентов (плодов, овощей, круп, муки)
Консервы на растительно-мясной и растительно-рыбной основах	Растительные компоненты (плоды, овощи, крупы, мука) с добавлением мяса или рыбы (океанической, морской, пресноводной)
Жидкие, пастообразные и сухие молочные продукты	Коровье молоко и молоко других сельскохозяйственных животных

* СанПиН 2.3.2.1940-05 Организация детского питания.

Таким образом, с конца первого полугодия жизни для обеспечения интенсивных процессов роста и развития, в рацион ребенка необходимо постепенно вводить разнообразные продукты прикорма на зерновой, и зерно-молочной, плодоовощной, мясной, рыбный, мясо-растительной, рыбо-растительной, растительно-мясной, растительно-рыбной, молочной основах, содержащих растительные и животные белки,, различные углеводы, комплекс микроэлементов, витаминов, жирных кислот.



Пищевые вещества, содержащиеся в продуктах, используемых в питании детей раннего возраста

Каши, мюсли, печенье, макаронные изделия	Ягодные, фруктовые, овощные консервированн ые соки, нектары, пюре	мясные консервы	Рыбные консервы	Молочные продукты (кефир, йогурт, творог, молоко)	Масло сливочное и растительное
<ul style="list-style-type: none"> *растительные белки *пищевые волокна * крахмал *витамины группы В *минеральные вещества 	<ul style="list-style-type: none"> *Глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза * крахмал, *органические кислоты * пищевые волокна *витамин С * В-каротин * калий. 	<ul style="list-style-type: none"> *Животный белок *железо * цинк * калий *витамины группы В (В1, В2, В6, В12) и РР *липотропные вещества. 	<ul style="list-style-type: none"> *Животный белок *длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты *витамины В1, В2, D * железо *фосфор 	<ul style="list-style-type: none"> *Животный белок *животный жир * кальций *витамины А, В2, В12 	<ul style="list-style-type: none"> *полиненасыщенные жирные кислоты *жирорастворимые витамины

Последствия раннего и позднего введения прикорма

Последствия раннего введения прикорма (ранее 4 мес)	Последствия позднего введения прикорма (позже 6 мес)
Повышение частоты функциональных расстройств пищеварения, аллергических реакций, дисбиотических нарушений	Возникает необходимость быстрого введения (нередко - одновременного) многих продуктов пищевого рациона
Необоснованно раннее вытеснение грудного молока приводит к снижению уровня иммунной защиты ребёнка	Отказ от твёрдой пищи, что может приводить к функциональным расстройствам ЖКТ (запоры, рвота, неустойчивый стул)
Резкая стимуляция ферментативной активности ЖКТ, не свойственная данному возрастному периоду, увеличивает риск возникновения инвагинации кишечника, диспанкреатизма, дискинезий ЖВП	Большая антигенная нагрузка на организм - повышение риска формирования пищевой аллергии
Формирование анаболического типа обмена веществ с избыточным питанием, что увеличивает риск развития ожирения	Дефицит микронутриентов (железа, цинка и др.)
Увеличение риска сахарного диабета	Задержка формирования навыков жевания и глотания густой пищи. Нарушение формирования и развития адекватных вкусовых привычек и предпочтений

Техника прикорма

Мама[®]

4-5 месяцев



Может посидеть минут 5-10 с опорой.
Начинает интересоваться тем, что едят взрослые.
Открывает рот, когда вы подносите ложку.
Не выталкивает еду языком, а глотает ее.
Передвигает пищу во рту языком.

Фруктовые соки и пюре
яблочные, грушевые, затем сливовые, абрикосовые, персиковые, тыквенные, морковные. Начинаем с монокомпонентного продукта.

РАЗМЕР ПОРЦИИ:
для начала - 1/2 ч. л.;
к 5 месяцам - 40-50 г.

Овощные пюре
из кабачков, цветной капусты, картофеля, затем моркови. Начинаем с монокомпонентного продукта.

РАЗМЕР ПОРЦИИ:
для начала - 1/2 ч. л.;
к 6 месяцам - 120-150 г.

Каши безглютеновые
рисовая, гречневая.

РАЗМЕР ПОРЦИИ:
для начала - 1/2 ч. л.;
к 6 месяцам - 120-150 г.

Детские чаи
травяные и фруктовые.

РАЗМЕР ПОРЦИИ:
50-100 мл.

5-6 месяцев



Ровно сидит, опираясь спиной.
Проявляет любопытство при виде новой пищи.
Хорошо ест с ложки.

Фруктовые соки и пюре
из нескольких видов фруктов, в список добавляется еще вишня, черная и красная смородина, малина, черешня, черника. Малыш может попробовать и фруктово-зерновые, фруктово-молочные пюре. Переходим к поликомпонентным продуктам.

РАЗМЕР ПОРЦИИ:
начинаем с 1/2 ч. л.;
к 6 месяцам - до 50-60 г.

Овощные пюре
в их состав добавляется тыква, свекла, белокочанная капуста. Переходим к поликомпонентным продуктам.

РАЗМЕР ПОРЦИИ:
около 150 г.

Каши безглютеновые
кукурузная и смесь с рисовой или гречневой. Каши с глютенном: овсяная. Пробуем каши с фруктовыми добавками.

РАЗМЕР ПОРЦИИ:
50-60 г.

6-7 месяцев



Уверенно сидит в детском стульчике.
Умеет пить из поильника.
Пробует жевать.
Выбирает: нравится - не нравится.

Творог
РАЗМЕР ПОРЦИИ:
начинаем с 1 ч. л.,
конечная цель - 30-40 г.

Яичный желток
РАЗМЕР ПОРЦИИ:
начинаем с 1/8 части,
конечная цель - 1/4 часть.

Мясные пюре
говядина, телятина, свинина, ягнятина; мясо курицы, кролика, индейки.

РАЗМЕР ПОРЦИИ:
начинаем с 1 ч. л.,
конечная цель - 30 г.

Сухарики из белого хлеба, детское печенье
РАЗМЕР ПОРЦИИ:
3-5 г или 1 печенье.

Фруктовые соки и пюре
в их состав добавляются цитрусовые (мандарины, апельсины, грейпфруты), дыни, экзотические плоды (ананасы, бананы, манго).
РАЗМЕР ПОРЦИИ:
60-70 г.

Овощные пюре
в их составе теперь появляются томаты, укроп, тмин.

РАЗМЕР ПОРЦИИ:
50-170 г.

Каши
глютеносодержащие
пшеничная, пшос продукты, состоящие из смеси круп и с медовой добавкой.

РАЗМЕР ПОРЦИИ:
около 150 г.

7-8 месяцев



Берет кусочки еды пальцами.
Пытается есть самостоятельно.

Хлеб
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 5 г.

Фруктовые соки и пюре
в их составе появляется папайя, гуава.
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 70-80 г.

Овощные пюре
в их состав добавляется зеленый горошек.
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 170-180 г.

Каши
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 150-180 г.

Творог
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 40 г.

Желток
РАЗМЕР ПОРЦИИ:
1/4 - 1/2 часть

Мясные пюре
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 30-50 г.

Сухарик, печенье
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 5 г.

8-9 месяцев



Может пить из чашки.
Откусывает и жует твердую пищу.
Пытается сам есть ложкой.

Детские йогурты и кефир
РАЗМЕР ПОРЦИИ:
150-200 мл в день.

Мясные пюре:
в их составе появляются субпродукты: печень, сердце, язык.
РАЗМЕР ПОРЦИИ: до 50 г.

Рыбные пюре:
РАЗМЕР ПОРЦИИ:
начинаем с 1 ч. л.,
конечная цель - 40-50 г.

Фруктовые соки и пюре:
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 80-90 г.

Овощные пюре:
РАЗМЕР ПОРЦИИ: до 180 г.

Каши:
РАЗМЕР ПОРЦИИ: до 180 г.

Сухарик, печенье:
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 5 г.

Творог:
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 40 г.

Желток:
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 1/2.

9-12 месяцев



Умеет держать чашку и пить из нее.
Хорошо жует и откусывает твердую пищу.
Умеет есть ложкой.
Учится пользоваться вилкой.

К этому сроку малыш должен освоиться со всеми основными группами новых продуктов

Овощные пюре
в их составе появляется чеснок, сладкий и белый перец, лавровый лист, с 10 месяцев - кориандр.
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 200 г.

Мясные пюре
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 60-70 г.

Рыбные пюре
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 30-60 г.

Фруктовые соки и пюре
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 90-100 г.

Каши
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 200 г.

Сухарик, печенье:
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 1/2; 10-15 г.

Хлеб (пшеничный)
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 10 г.

Творог:
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 50 г.

Желток:
РАЗМЕР ПОРЦИИ: 1/2.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

