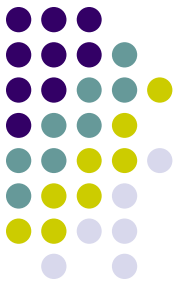


Прикорм. Правила введення. Штучне вигодовування немовлят.

лекція для здобувачів освіти 2 курсу
ОПШ Сестринська справа
Лектор: доцент Цвіренко С.М.





План лекції

1. Поняття “прикорм”. Показання до введення,
2. Страви прикорму
3. Принципи введення страв прикорму.
4. Проблеми з прикормом. Принципи їх уснення.
5. Поняття штучного вигодовування. Показання для переводу дитини на штучне вигодовування.
6. Принципи і правила штучного вигодовування
7. Класифікація замінників грудного молока.
8. Поняття змішаного вигодовування. Правила змішаного вигодовування.

Прикорм

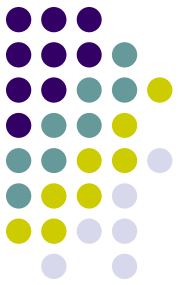


- це продукти харчування, які вводяться в доповнення до грудного молока (молочної суміші у разі штучного вигодовування) дитині першого року життя
- є самостійним видом харчування, що заміщає одне, а потім і кілька годувань грудним молоком чи сумішами.

ПРИНЦИПІВ ВВЕДЕННЯ ПРИКОРМІВ:



- В якості «золотого стандарту» виключно грудного вигодовування слід дотримуватись щонайменше протягом 4 міс (17 тиж) життя немовляти, або до 6 міс (26 тиж). При введенні прикорму до 4 – місячного віку – встановлено високий ризик розвитку надлишкової ваги та ожиріння.
- Важливо продовжувати грудне вигодовування паралельно з введенням прикорму. Доведено, що це знижує ризик шлунково-кишкових та респіраторних інфекцій, а також випадків госпіталізації у дитини.
- Поточні рекомендації передбачають, що всі немовлята, які перебувають виключно на грудному вигодовуванні, повинні отримувати 400 МО вітD на день, починаючи з кількох днів після народження.
- Немає достатніх даних, щоб визначити середню потребу Са для дітей у віці до 12 місяців (AI). ПРОТЕ: дотація кальцію необхідна для профілактики рахіту у дитини, яка отримує менше 400 мл молока на день.
- Немовлята мають потребу в залізі вищу, ніж в інших вікових групах. Зазвичай діти народжуються з хорошим депо заліза, після 6 місяців вміст заліза в грудному молоці недостатній, а продукти прикорму мають низький вміст заліза.
- Глютен можна пропонувати дитині у віці 4-12 міс, проте слід уникати споживання великої кількості глютену протягом перших тижнів від початку його введення. Не виявлено впливу грудного вигодовування на фоні введення глютену на зниження ризику розвитку целіакії, та зменшення ризику розвитку цукрового діабету 1 типу.
- Алергенні продукти можна вводити, починаючи з 4-місячного віку, в будь-який час, оскільки саме в цей період можливе формування імунної толерантності до алергену.
- Що стосується діток на штучному, а також на змішаному вигодовуванні (більше 50% суміші в добовому раціоні), вони можуть отримувати рідину додатково (воду).
- BLW (baby-led weaning, або самоприкорм) відрізняється від традиційних методів тим, що дитина сама вирішує, коли, що і скільки їсти. Головне завдання - не нагодувати, а познайомити дитину з різноманітними продуктами, смаком і консистенцією.
- Важко забезпечити здорове та збалансоване веганське харчування для немовлят. Ризики полягають у незворотних когнітивних та фізичних проблемах. Якщо батьки дотримуються веганської дієти для своєї дитини, вони повинні суворо дотримуватися медичних та дієтичних порад, щоб переконатися, що їх немовля отримує адекватне харчування. І мати, і немовля повинні дотримуватися порад щодо прикорму і дотації необхідних нутрієнтів.
- Однак, на відміну від веганських дієт, різноманітні лакто (ово) вегетаріанські та напіввегетаріанські дієти, як правило, безпечні. Хоча довгострокові подальші дослідження є нечисленними, вони не показують згубного впливу вегетаріанського харчування у дітей, а натомість вказують на сприятливі результати для здоров'я порівняно з дієтами всеїдних, такі як сприятливий ліпідний профіль, антиоксидантний стан, споживання харчових волокон, а також тенденції для зниження ризику зайвої ваги.
- Експерти 50-ї щорічної зустрічі Європейського товариства дитячої гастроентерології, гепатології та харчування (ESPGHAN) сьогодні попереджають, що маленькі діти, які дотримуються веганської дієти без медичних та дієтичних порад, несуть ризик виникнення ряду дефіцитів поживних речовин, включаючи вітамін B12, кальцій, цинк та високоякісний білок, які можуть мати потенційно руйнівні наслідки для здоров'я.



Мета введення прикорму

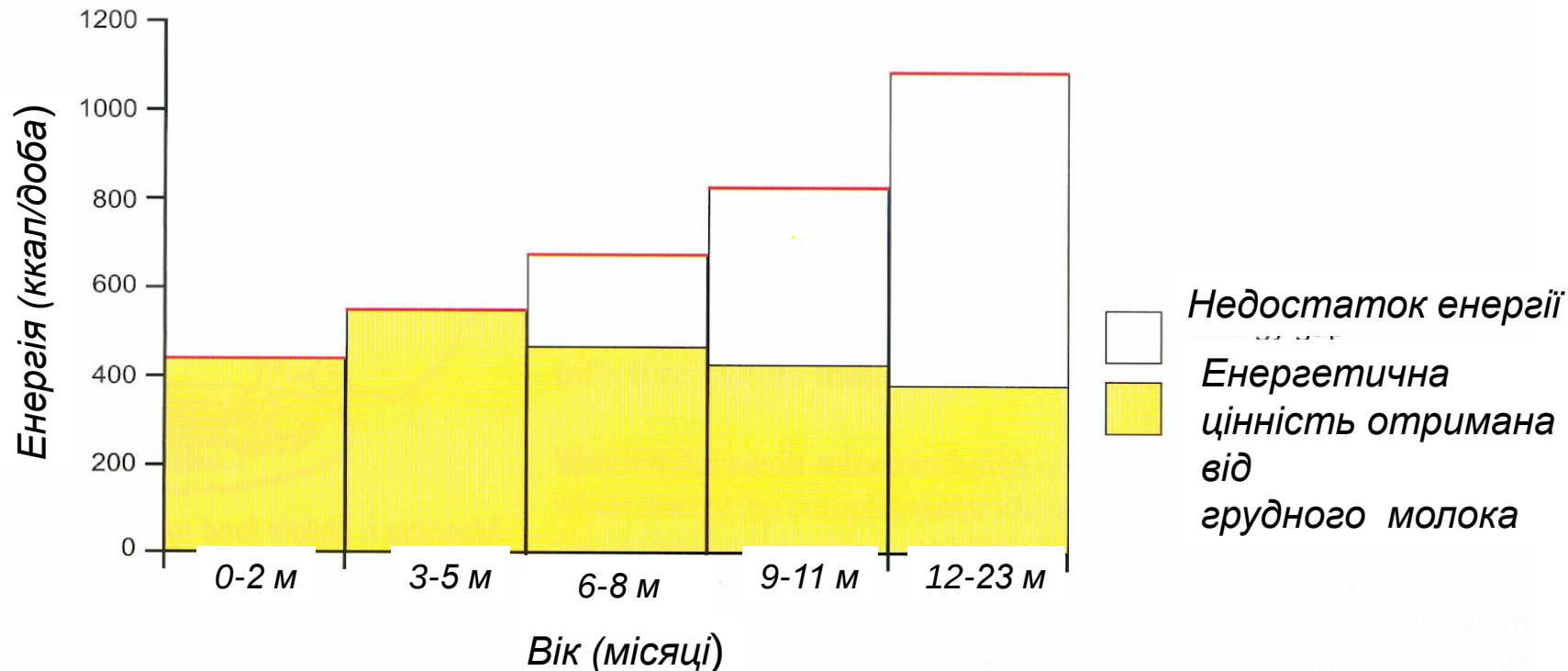
- До 4-5 місяців життя малюка грудне вигодовування повністю задовільняє всі харчові та енергетичні потреби дитини і не потребує добавок.
- З 4-6 місячного віку крім молока матері слід поступово вводити різноманітні продукти прикорму в раціон харчування дитини.
- Це зумовлено невпинно зростаючою потребою малюків в енергії та харчових речовинах (особливо у білку, залізі, кальції) для нормального фізіологічного розвитку дитини.

Енергетичні потреби дитини від народження до 2 років



Енергетичні потреби (верхня лінія) і кількість грудного молока

Figure 1 Energy required (top line) and the amount from breast milk.



- Введення прикорму необхідно для доповнення різниці між загальними енергетичними потребами дитини і енергією отриманої від грудного молока

Важливо!



- В Україні дитячі лікарі підтримують рекомендації Всесвітньої Організації Здоров'я щодо грудного вигодовування і введення прикорму з 6 місяців життя дитини.
- У більшості країн Європи введення прикорму також рекомендується з 6 місяців життя дитини.
- Але у деяких країнах ЄС , наприклад, Німеччині, Іспанії, Бельгії, - введення нових продуктів, крім грудного молока/сумішей , можливе з 4-6 місяців.

Ознаки готовності дитини до введення прикорму:



- тримає голову;
- сидить практично без підтримки;
- відкриває рот, коли підносять ложку з їжею;
- закриває рот з ложкою в роті, а потім ковтає, а не виштовхує і не випльовує.

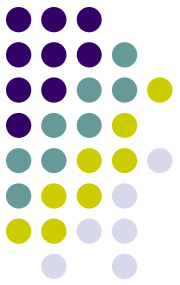


Загальні правила введення першого прикорму Європейські правила введення прикорму дітям першого року життя



- Вводити перший прикорм краще в ранкове годування, **9-11 годин ранку**, щоб простежити за реакцією дитини на новий продукт
- **Без додавання цукру і солі**
- Давати перший прикорм дитині тоді, **коли вона спокійна** і не втомилася
- **Починати з невеликої кількості 1-2 чайних ложок.** Якщо дитина відмовляється, не наполягайте, спробуйте дати пізніше або на наступний день
- Якщо реакція нормальна (немає висипу, змін на шкірі, змін стільця), збільште дозу в два рази на наступний день. Поступово, за **7-10 днів** доведіть перший прикорм дитини до вікової норми **80-200 г**
- Якщо є **алергічна реакція** або інша реакція непереносимості - **відмовтеся на три дні** від введення цього прикорму, при повторній небажаній реакції - не давайте цей продукт, зверніться до Вашого педіатра.
- Кожен наступний новий продукт прикорму повинен бути **однокомпонентним** (тільки кабачок, капуста, тощо).
- Блюдо зі **змішаних продуктів** давайте тоді, коли дитина вже познайомився з усіма продуктами **окремо**.
- Не бажано вводити **нові продукти за три дні до і після** щеплень.
- Починайте давати дитині пити **воду**, коли почали давати продукти прикорму і **не давайте** дитині **коров'яче молоко** на першому році життя.

Терміни введення першого прикорму

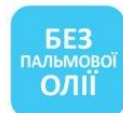
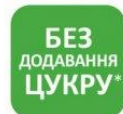


Згідно **європейських рекомендацій**, які поширюються і на нашу країну, прикорм слід починати:

- **Не раніше 17 тижня** - це початок **5-го місяця життя**
- **Не пізніше 26 тижня** - це початок **7-го місяця**



Що краще фабричний прикорм або домашній?



Я своїм пацієнтам частіше раджу промислові продукти європейських виробників, тому що я впевнена у дуже жорсткому контролі якості продуктів дитячого харчування в Європі, але цілком мати може робити все самостійно.



Перший прикорм - з чого краще починати?



- Якщо дитина **нормально розвивається**, має добру або навіть надмірну прибавку маси тіла, краще починати з **однокомпонентного овочевого пюре**
- Якщо дитина **недостатньо добре набирає вагу**, то це **можуть бути безглютенові каші: рисова, гречана, кукурудзяна**
- **Не слід** починати з фруктового прикорму

Останні рекомендації групи Європейських спеціалістів по дієтичним продуктам харчування і алергії (NDA) 2,3 для розвинутих країн Європи:



- **грудне молоко є найкращим і бажаним для малюків;**
- виключно грудне вигодовування при якісному харчуванні мами, повністю забезпечує потребу здорових малюків у рідині, енергії і поживних сполуках до 6 місяців життя;
- Ідеальний строк введення прикорму для здорових малюків на грудному/штучному вигодовуванні - 6 місяців, але і не пізніше.
- введення прикорму у віці з 4 до 6 місяців життя дитини є безпечним і не має негативного впливу на здоров'я малюків як в короткостроковій перспективі, включаючи інфекції, так і в довгостроковій перспективі, включаючи алергію і ожиріння;



Що корисного є в овочевому прикорму і з чого його краще готувати?



- **Овочеве пюре**, для першого прикорму можна приготувати з **цвітної капусти, кабачка, гарбуза, броколі** - це низько алергенні продукти, входять в десятку найбільш корисних овочів в раціоні дітей, містять велику кількість корисних білків, клітковини і вітамінів, мікроелементів!
- Клітковина допомагає просуванню їжі по травному тракту і розвитку корисної мікрофлори в кишечнику.
- Пектинові речовини абсорбують і виводять з організму малюка токсини.
- Овочі позитивно впливають на стан кислотно-лужної рівноваги організму, створюючи умови для правильного функціонування всіх органів і систем.

Цвітна капуста

- є джерелом клітковини, білка, мінералів і різноманітних вітамінів, в ній є багато магнію, натрію, калію, фосфору, кальцію, заліза.
- **Заліза** в ній міститься в два рази більше, ніж в зеленому горошку, в перці і салаті.
- Білок цвітної капусти легко засвоюється і його вміст досить значний. У білку цвітної капусти присутній метіонін. Це одна з незамінних амінокислот, яка не синтезується людським організмом. У невеликій кількості присутні і інші незамінні амінокислоти: аргінін, триптофан.



Кабачок



- багатий вітамінами і мікроелементами.
- У ньому міститься калій, магній, фосфор, кальцій, вітаміни С, В1 і В2, фолієва кислота. Остання відіграє велику роль в процесах кровотворення.
- Кабачок багатий мікроелементами, які необхідні для формування нервової тканини, нормального обміну речовин, утворення гемоглобіну.



Броколі



- дуже корисний овоч, який є різновидом цвітної капусти. Приємний м'який смак і хороша засвоюваність продукту, унікальний склад позитивно впливає на здоров'я дітей. Вживають в їжу нерозкриті суцвіття капусти.
- Це теж низько алергенний овоч, багатий на білок, клітковину вітаміни, кальцій, залізо, мікроелементи і навіть фітонциди. Вміст **кальцію і магнію** в броколі достатньо, щоб збалансувати роботу нервової системи, забезпечити нормальну регуляцію циклу сну дитини, добру стійкість до стресів.
- Дитина при вживанні цього овоча стає спокійнішою, менше збуджується і вередує. Крім того броколі є лідером за вмістом **холіну і метіоніну**, які потрібні дитині.

Гарбуз

- Він входить в десятку найбільш корисних овочів в раціоні дітей, містить велику кількість корисних білків, клітковини і вітамінів, заліза, калію, магнію та мікроелементів які незамінні для харчування дітей, оскільки зміцнюють імунітет, позитивно впливають на нервову систему.
- Завдяки своїм корисним якостям гарбуз може бути одним з перших видів прикорму для немовляти.

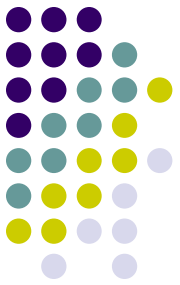


Схема введення овочів в прикорм



- Вводити овочі в меню дитини потрібно поступово.
- Кожен новий овоч слід починати давати у вигляді моно компонентного пюре в кількості **0,5 чайної ложки**, краще за сніданком, так ви зможете відстежити прояви харчової алергії або реакцій непереносимості цього продукту.
- Якщо все добре, то на наступний день запропонуйте йому вже **чайну ложку**.

Схема введення овочів в прикорм дитини



ПРИКЛАД ВВЕДЕННЯ ОВОЧЕВОГО ПЮРЕ

1-й день - 1/2 чайної ложки

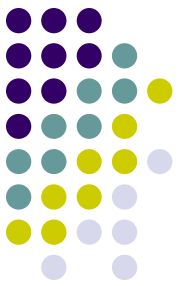
2-й день - 1 чайна ложка

3-й день - 2 чайні ложки

4-й день - 4 чайні ложки

**5-7 день - доводимо до вікової
норми**

Схема введення овочів в прикорм дитини



ПРИКОРМ - ОВОЧЕВЕ ПЮРЕ

Вік дитини (місяців)	6	7	8	9	10-12
Кількість (г)	50-100	150	170	180	200



Схема введення овочів в прикорм дитини



- Поступово потрібно довести порцію до вікової норми.
- Порція овочевого пюре в день для дитини **6 місяців** – складає приблизно **до 100 грамів**, в цьому віці до овочевого прикорму можна починати додавати **рослинну олію** оливкову або сонячну: почати з **3-4 крапель** і поступово довести до **1 чайної ложки**, решта об'єму порції додається грудне молоко або молочна суміш.
- У **рік** порція складає **200** грамів.
- **Наступний продукт** можна вводити **не раніше, ніж через 4-5 днів**, коли вже дитина звикне до того, який вона їсть. Якщо у дитини з'явилися висипання на шкірі, пронос або запор, то потрібно тимчасово прибрати продукт з раціону, а через деякий час – спробувати знову. Якщо небажана реакція виникне знову, такий продукт краще вилучити з раціону дитини місяців на 6.
- Якщо блюдо прийшлося дитині не до смаку, наприклад не сподобалось броколі, не відмовляйтеся від задуманого і продовжуйте пропонувати цей овоч в невеликій кількості - 1-2 ложечки в день, можна навіть не один, а 2-3 рази перед їжею, і через 7 - 10, а іноді і 15 днів малюк звикне до нового смаку.

СРОКИ	ОВОЩИ	СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
с 5-6 мес.	кабачки	В качестве первых прикормов с 5-6 месяцев, в виде монокомпонентного пюре, позже можно смешивать с брокколи, капустой, тыквой, картошкой и другими овощами
с 5-6 мес.	цветная капуста	В качестве первых прикормов с 5-6 месяцев, в виде монокомпонентного пюре, позже можно смешивать с кабачком, тыквой, картошкой и другими овощами
с 6-7 мес.	тыква	Начиная с 6-7 месяцев в виде монопюре или в смесях с другими овощами, можно добавлять в каши
с 6,5-7 мес.	картофель	Начиная с 6,5-7 месяцев, сначала в виде монопюре, позже в смеси с другими овощами в супах-пюре
с 6-7 мес.	морковь	Начиная с 6-7 месяцев в виде монопюре или в смесях с другими овощами, можно добавлять в каши
с 8 мес.	зеленый горошек	Начиная с 8 месяцев в виде монопюре или в смесях с другими овощами, можно добавлять в супы-пюре
с 9 мес.	свекла	С 9 месяцев в виде монопюре. С осторожностью давать детям, имеющим неустойчивый стул, – овощ обладает выраженным слабительным эффектом
не ранее 1 года	огурцы	Не ранее года. В свежем виде, в салатах, имеет послабляющий эффект
с 1 года	баклажаны	В виде компонентов овощного рагу с года, монопюре не рекомендуется из-за волокнистой структуры
с 1 года	сладкий перец	С года в тушеном и свежем виде, в салаты, овощные рагу, супы
с 1 года	томаты	С года в тушеном и свежем виде, в салаты, овощные рагу, супы



Соки в раціоні дитини



- Фруктові, ягідні та овочеві соки починають давати у віці 5—6 місяців. Як правило, починають з яблучного соку, виготовленого з некислих жовто-зелених сортів яблук.
- Сік вводять дуже обережно, не поспішаючи зі збільшенням його об'єму.
- Поступово асортимент соків розширюють, дотримуючись принципу «проби на переносимість» кожного нового виду соку та витримуючи час для адаптацій дитини.
- Дітям, які мають кишкові коліки та інші прояви дисфункції системи травлення, бажано спочатку давати сік, на 1/2, або 1/3 розбавлений свіжокип'яченою, остудженою водою.



Як і коли потрібно надавати кашу в якості першого прикорму?



- ***Каші*** - як правило, йдуть другим прикормом після овочевого пюре. Але якщо дитина **не дуже добре набирає вагу**, то прикорм цілком можна **починати з введення каш**.
- Важливо для початку брати **однокомпонентні, низькоалергенні каші**, в складі яких не міститься глютен: це **гречана, рисова, кукурудзяна каші**.



Якщо дитина недостатньо добре набирає вагу





Глютен-вмісні злаки



Пшениця

Овес

Жито

Ячмінь

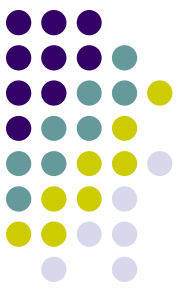
Просо



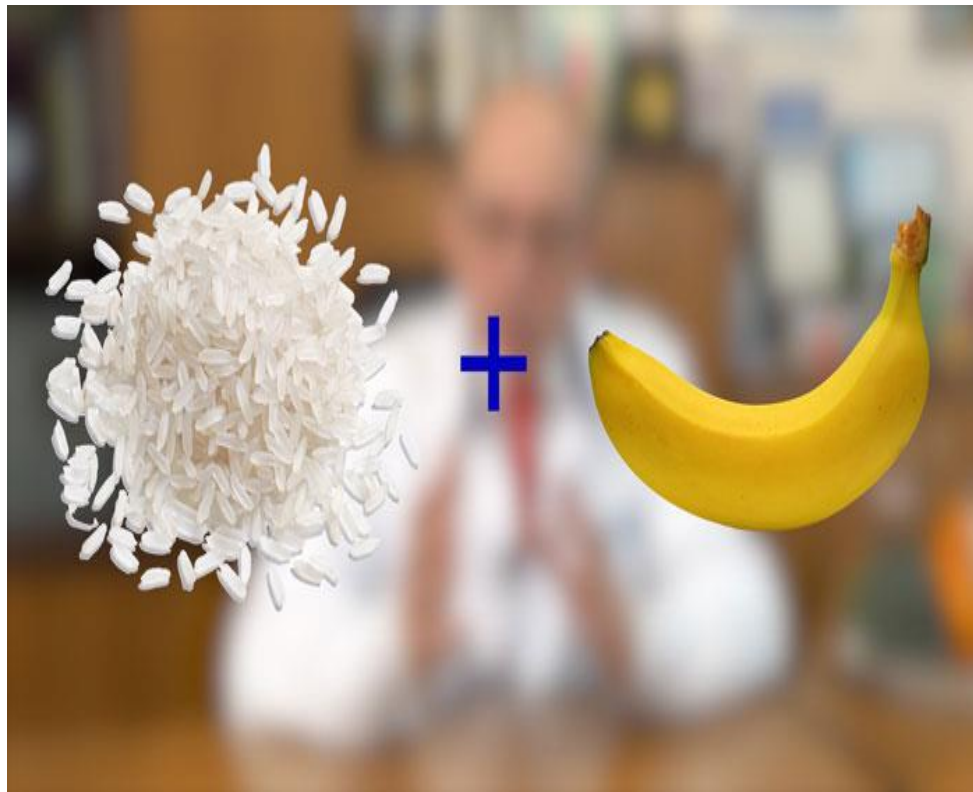
Глютен в харчуванні дитини

- За сучасними даними термін ведення глютену в харчування дитини не має принципового значення, але останні рекомендації звертають увагу на те, що його кількість в раціоні харчування малюка, не повинна бути великим.
- Тому ***манну і вівсяну каші краще додавати до іншої каші*** в обмеженій кількості, а не давати цілу порцію такої каші.
 - ***Якщо дитина ще не пробувала каш, почніть з безмолочної, безглютенової, однокомпонентної гречаної або рисової каші.***
- Зверніть увагу, що зовсім виключити каші, які містять глютен з раціону дитини теж погана ідея, дитина має ознайомитися з такими кашами до 8 місячного віку.

Якщо дитина вже **їсть каші з 5 місяців**, то в 6 місяців можна запропонувати більш складну кашу, наприклад:

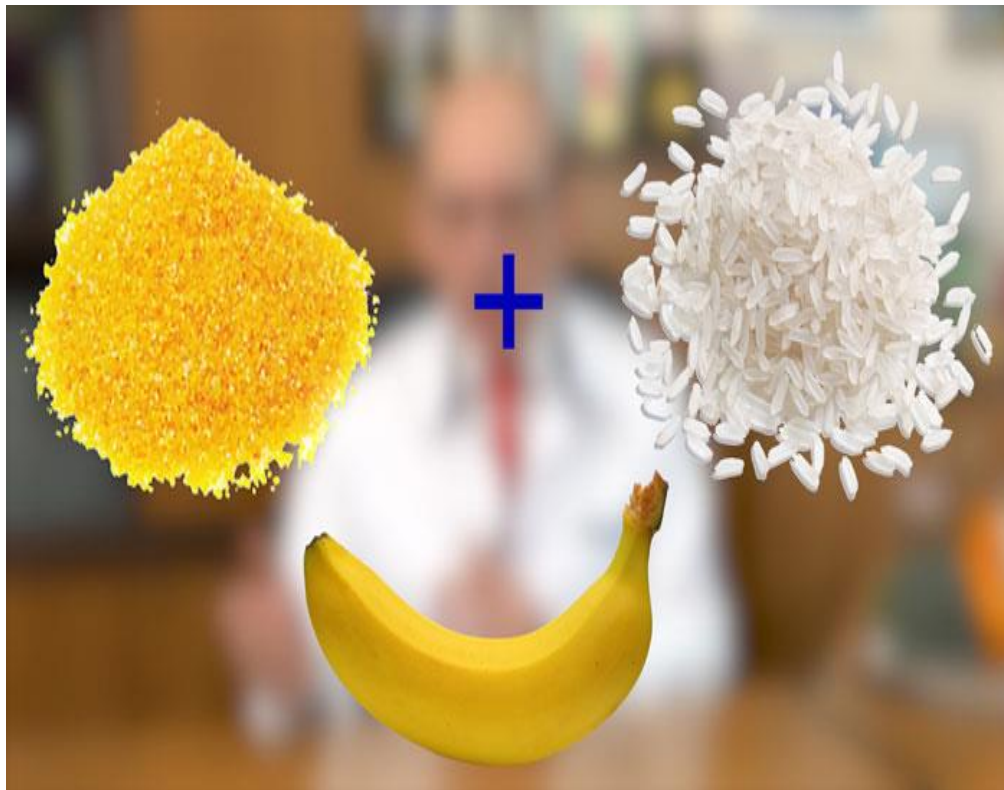


рисову кашу з абрикосом або з малиною,
рисову кашу з бананом



або ще більш складну кашу

кукурудзяно-рисову з бананом



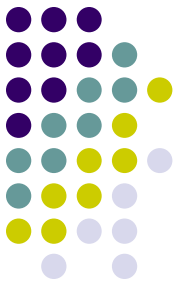
БЕЗ
ДОДАВАННЯ
ЦУКРУ*

БЕЗ
ПАЛЬМОВОЇ
ОЛІЇ



БЕЗ
ДОДАВАННЯ
ЦУКРУ*



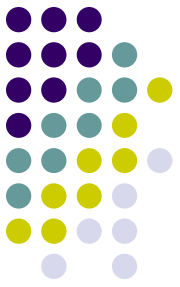


Каші для дитини

Згодом в кашу можна починати додавати яблуко, банан, грушу, сливу і чорнослив, абрикос і курагу, броколі, моркву, ягоди, за умови, що у дитини немає на них алергії.



введення каш в якості прикорму



- Для того щоб дитина легше звикла до нового продукту і його консистенції, спочатку готують **5% кашу (5 г крупи на 100 г води)**, якщо ви її робите самостійно. Каша зазвичай готується на воді, але можна робити на грудному молоці, дитячій молочній суміші. Спочатку дають малюкові одну чайну ложку, далі протягом **7-10 днів** доводять об'єм каші цього ж відсотка до повного обсягу годування (150 г).

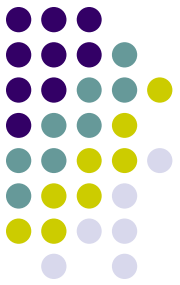
Таблиця введення каш в якості прикорму



Приклад введення каші

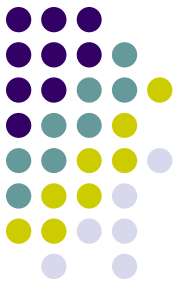
- 1-й день — 1 чайна ложка (5 г)
- 2-й день — 2 чайні ложки (10 г)
- 3-й день — 3 чайні ложки (15 г)
- 4-й день — 4 чайні ложки (20 г)
- 5-й день — 50 мл (50 г)
- 6-й день — 100 мл (100 г)
- 7 - 10-й день — доводимо до вікової норми

введення каш в якості прикорму



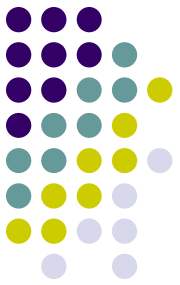
- Якщо весь цей час каша добре переноситься, тобто відсутні шкірні висипання, у дитини нормальні випорожнення - переходять на поступове (починаючи з 20-30 г) введення каші цього ж злаку, але вже **10% концентрації (10 г крупи на 100 г води)**.
- тобто, більш густу кашу вводять не раніше ніж через 7-8 днів з початку введення каші. Повне введення 10% каші малюкові здійснюють також за **7-8 днів**.
- Третій тиждень припадає на повне звикання дитини до нового блюда. Тільки після цього можна вводити новий злак (у вигляді 10% каші) або наступний прикорм.
- **Давати кашу потрібно з ложечки, краще зранку, на сніданок.**
- Після каші, на етапі її введення, дитині слід давати груди або молочну суміш.

Каші при штучному вигодовуванні



- ***При штучному вигодовуванні*** об'єм суміші після порції каші повинен бути таким, щоб разом з кашею це становило 200 мл при п'ятиразовому годуванні.
- Надалі обсяг порції каші поступово збільшується, складаючи в 7-8 місяців - 160-170 мл, в 8-9 місяців - 170-180 мл, після 9 місяців - до 200 мл (відбувається повна заміна одного годування дитини на прикорм).

М'ясо та альтернативні продукти



- Важливо, щоб дитина отримала прикорм з підвищеним вмістом заліза, яке міститься у м'ясі.
- Рекомендоване дитині віком 7-9 місяців м'ясо: телятина, курятина, індюшати, крільчатина, нежирна свинина.
- Починати треба з дрібно перекрученого або розім'ятого м'яса, поступово переходячи до кусочків.
- М'ясо повинно бути не сухе, а зберігати природну вологість, щоб дитина могла його легко проковтнути.
- Не слід давати дитині копчені м'ясні продукти, ковбасу, сосиски, так як вони містять велику кількість жирів і солі.
- Треба давати дитині рибу (з 8-10 місяців) та яєчний жовток (з 7 місяців), які є також джерелом заліза.
- **Яєчний білок є алергенним продуктом і до виповнення дитині 1 року його давати не слід.**

М'ясо



- М'ясо в раціон дитини варто вводити з 7 місяців, починаючи з м'ясного чи м'ясо-рослинного пюре (м'ясо з овочами й крупою), що пізніше заміняються фрикадельками (8-9 місяців) і паровими котлетами (до кінця першого року життя).
- можна субпродукти (печінка, язик). Використовують також консервовані м'ясні пюре промислового виробництва.

кисломолочні продукти



- кефір, ацидофільне молоко вводитьься в 8 місяців. Кефір містить багато білка, має високу кислотність, тому краще його давати ближче до віку 1 рік.
- Цільне коров'яче молоко на першому році життя не рекомендується





Сир дають з 7 місяців у вигляді молочно-сирної пасти (з 5 до 30-40 г). У дітей з дефіцитом білка сир можна ввести раніше (з 6 місяців).

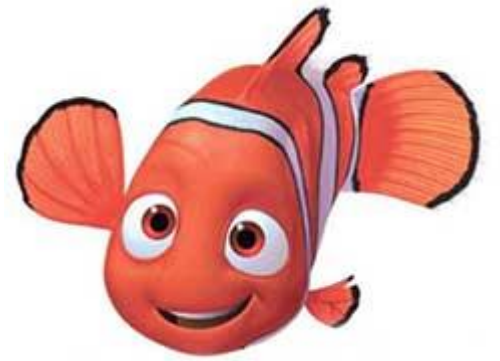


Протертий жовток курячого яйця
дають з 7,5-8 міс, більш раннє введення
може призвести до алергічних реакцій.



Рибні страви

пюре з нежирної тріски, хека
дають з **9-10 місяців**



Таким чином:

10 правил введення прикорму



1. Прикорм дається з ложки.
2. Прикорм дають у першій половині дня, можна додавати у прикорм грудне молоко.
3. До та після того, як дитина з'їла прикорм, треба трохи погодувати її грудним молоком чи дитячою сумішшю.
4. Під час годування малюк має знаходитися у вертикальному положенні на руках чи на колінах у матері, або в стільчику для годування.
5. Кожен продукт для прикорму починають вводити з 1 чайної ложечки, поступово доходячи до повної порції. Після того, як дитина навчилася їсти однокомпонентний прикорм, можна вводити у дитяче меню прикорм з кількох продуктів.
6. Прикорм має бути свіжим, однорідним, температури тіла.
7. Перший прикорм – каші та овочеві пюре.
8. Негострі овочі – ідеальний початок прикорму. Овочі вводять раніше за фрукти.
9. З 6-ти місяців у прикорм вводяться продукти, багаті на залізо. Незбиране молоко та молочні продукти можна давати з року, рибу – з 8-10 місяців, а яєчний жовток – з 7-ми місяців.
10. Після появи у малюка зубів, однорідний прикорм поступово замінюють продуктами, нарізані на невеликі маточки.



ПЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ПЕРВОГО ПРИКОРМА

- НЕ** ТОРОПИСЬ.
- НЕ** ИСПОЛЬЗУЙ ОПЫТ БАБУШКИ.
- НЕ** УВЛЕКАЙСЯ КОЛИЧЕСТВОМ.
- НЕТ** НАСИЛИЮ.
- НЕТ** РАЗНООБРАЗИЮ.





Якісні продукти прикорму:

- Багаті на енергію, білок і мікронутрієнти (залізо, цинк, кальцій, вітаміни А і С, фолієва кислота)
- Чисті і безпечні
- Без спецій і солі
- Легкі для дитини в споживанні
- Подобаються дитині
- Легко доступні (як місцево, так і фінансово)
- Легкі в приготуванні

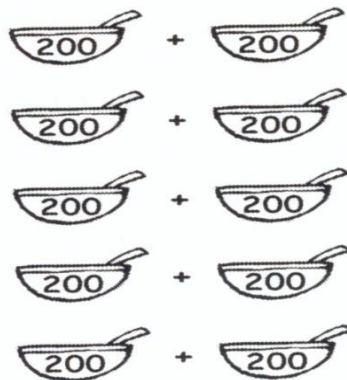
Їжа повинна бути густою та збагаченою



Рідка “водяниста” їжа



Шлунок дитини вміщує
200 мл. їжі

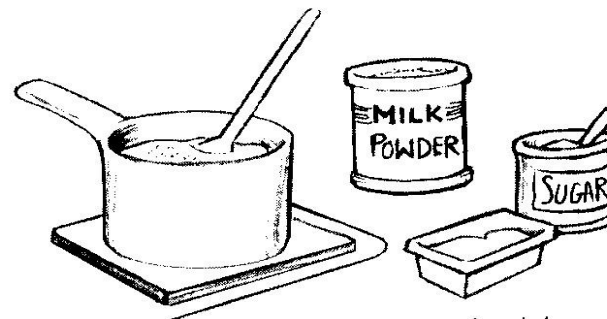


Дитина не може
засвоїти цього

Страви прикорм повинні
бути збагаченими:

- м'яким сиром
- вершковим маслом,
олією
- м'ясом

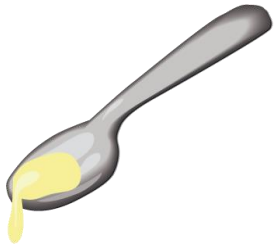
Споживаючи рідку кашу або суп,
дитина повинна з'їсти 2 тарілки.
Це неможливо, тому у випадку
споживання рідкого прикорму він не
покриває енергетичних потреб дитини



Харчування дитини з 6 місяців



Страва дуже рідка



- По мірі зростання дитини поступово збільшуйте:
 - Консистенцію їжі – від напівтвердої до твердої
 - Різноманітність продуктів
 - Адаптуйте їжу до потреб та можливостей дитини



- У віці 6 місяців дитина може їсти протерту їжу
- У віці 8 місяців більшість дітей можуть їсти їжу, яку можна брати пальцями

Страва повинна бути
густою і легко
утримуватись на ложці

- В 1 рік життя прикорм є основним джерелом енергії

Введення прикорму



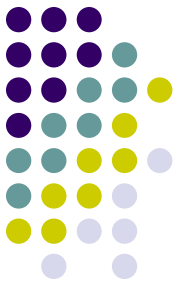
Прикорм	Вік (міс)	Об'єм/кількість				
		6	7	8	9	10-12
Сік, мл	6	30-50	50-70	50-70	80	100
Фруктове пюре, мл	6	40-50	50-70	50-70	80	90-100
Овочеve пюре, г	6	50-100	150	170	180	200
Молочно-круп'яна каша, г	6 - 7	50-100	100-150	150	180	200
Молочно-злакова каша, г	7 -8					
Кисломолочні продукти, мл	8 - 9	-	-	50-100	100-150	150-200
Сир, г	6,5 - 7,5	5-25	10-30	30	30	50
Яєчний 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	10



Етапи введення прикорму

- 6-7 місяців – знайомство з їжею у вигляді мікродоз(1-2 ч.л. за раз) Консистенція продуктів – м'яка, можна додавати зціджене молоко
- 7-8 місяців – діапазон продуктів розширюється, консистенція вже гущіша, об'єм регулює дитина
- 8-10 місяців - малюк вчиться справлятися з шматочками
- 10-12 місяців - малюк поступово переходить на звичайну їжу з сімейного столу
- Перехідне харчування 2-3 роки

Проблеми з прикормом



- Буває, що дитина навідріз відмовляється пробувати нову їжу з ложки і виштовхує все з рота язиком. У виняткових випадках прикорм навіть викликає блювання
- Педіатри радять не панікувати з цього приводу, кажучи про цілком функціональному походження такої реакції.



Проблеми з прикормом, що робити?



- Догодовувати дитину після тривалої прогулянки, коли вона зголоділа.
- Враховувати його смакові переваги, одні діти із задоволенням їдять кашу, інші - фруктове або овочеве пюре.
- Якщо новий продукт дитиною не сприймається, слід повернутися до улюбленої страви, а той, від якого є відмова, ввести повторно через 1-3 тижні.
- Годувати дитину за спільним столом, щоб вона бачила, з яким задоволенням їсть вся сім'я і долучалася до процесу.
- Інколи причина відмови від їжі криється в поганому самопочутті дитини, (прорізування зубів, болить животик). Дуже часто при ГРВІ поганий апетит. У таких випадках початок прикорму слід відкласти до повного одужання дитини. Ненав'язливий підхід і терпіння з боку батьків дозволять поступово ввести в раціон малюка всі необхідні для нього продукти.



Штучне вигодовування



Визначення

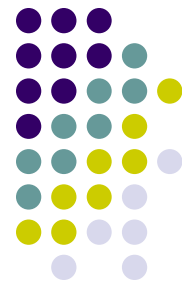


- Штучне вигодовування - це таке харчування дитини грудного віку, при якому вона зовсім не отримує жіночого молока або його кількість менша 20% об'єму їжі, а основним продуктом харчування служать штучні суміші.

Негативні сторони штучного вигодовування



1. Порушення принципу
видової специфічності харчування
2. Відсутність біологічних факторів захисту від захворювань
та алергії
3. Відсутність біологічно активних компонентів харчування,
які визначають темпи визрівання, керують ростом і
диференціювання тканин
4. Неоптимальний склад і шляхи метаболізму харчових
нутриєнтів – "метаболічний стрес"
5. Відсутність захисту від пошкоджуючої дії надлишкового
надходження харчових нутрієнтів



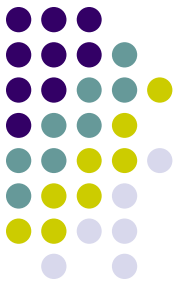
Негативні сторони штучного вигодовування



6. Можливість формування хронічних захворювань органів травлення
7. Ослаблення психо-емоціонального зв'язку між матір'ю та дитиною
8. Можливість контамінації молочних сумішей екологічними і інфекційними патогенами

штучне вигодовування слід вважати як
“екологічну катастрофу” для дитини

Причини переходу на штучне вигодовування:



- ГІПОГАЛАКТІЯ- дефіцит молока у матері
- небажання матері годувати грудьми;
- вихід матері на роботу, необхідність продовжувати навчання,
- нова вагітність;

ПРИЧИНИ ПЕРЕХОДУ НА ШТУЧНЕ ВИГODOVУВАННЯ



- **Тимчасова відмова від грудей**

- З боку дитини:

- вроджені вади розвитку, важкий стан і лікування в реанімації. Але навіть в умовах реанімації деякі батьки привозять зціджене молоко, і дитина отримує його замість суміші.

- З боку матері:

- інфекційні захворювання, що вимагають призначення протівірусних та антибактеріальних препаратів, які потрапляють в грудне молоко.

ПРИЧИНИ ПЕРЕХОДУ НА ШТУЧНЕ ВИГОДОВУВАННЯ

- **Абсолютні протипоказання до ГВ**

- З боку матері:

- Важкі захворювання

- Онкологічні захворювання

- відкрита форма туберкульозу (допускається використовувати зціджене молоко після оцінки тяжкості прийнятих препаратів);

- загострення психічних захворювань (за рішенням психіатра ГВ можливо під час ремісії);

- наявність ВІЛ, СНІД (при антиретровірусної терапії ВІЛ-інфікованої можна годувати грудьми).

- З боку дитини:

- спадкові порушення обміну речовин, наприклад, галактоземія, при якій потрібна довічна дієта.



Класифікація молочних сумішей

Замінники жіночого молока ділять на
адаптовані
частково адаптовані
неадаптовані

ЗГМ можуть бути **прісні і**
кисломолочні, сухі і рідкі (готові до
вживання).



Сучасна класифікація замінників грудного молока

суміші	Рекомендований вік застосування
«Стартові» чи «базисні»	з народження до 5-6 місяців
«Наступні»	з 5-6 місяців до 12- 24 місяців
«Стандартні»	з народження до 12 місяців



Класифікація адаптованих молочних сумішей



Адаптированные молочные смеси

Для здоровых детей

Для детей с особыми диетическими потребностями

По возрасту

По приближенности к
материнскому молоку

Для детей-
аллергиков

При лактазной
недостаточности

Для
недоношенных
детей

Для
детей с
синдромом
срыгивания

Для
детей
страдающих
от
колик и
запоров

Начальные/
стартовые
для детей с
рождения до 4-6
месяцев

Последующие
для детей старше
4-6 месяцев до 1
года

Последующие
для детей старше
1 года

Высоко
адаптированные

Менее
адаптированные

Частично
адаптированные

Смеси на основе
полностью или
частично-
гидролизированных
белков

Соевые смеси

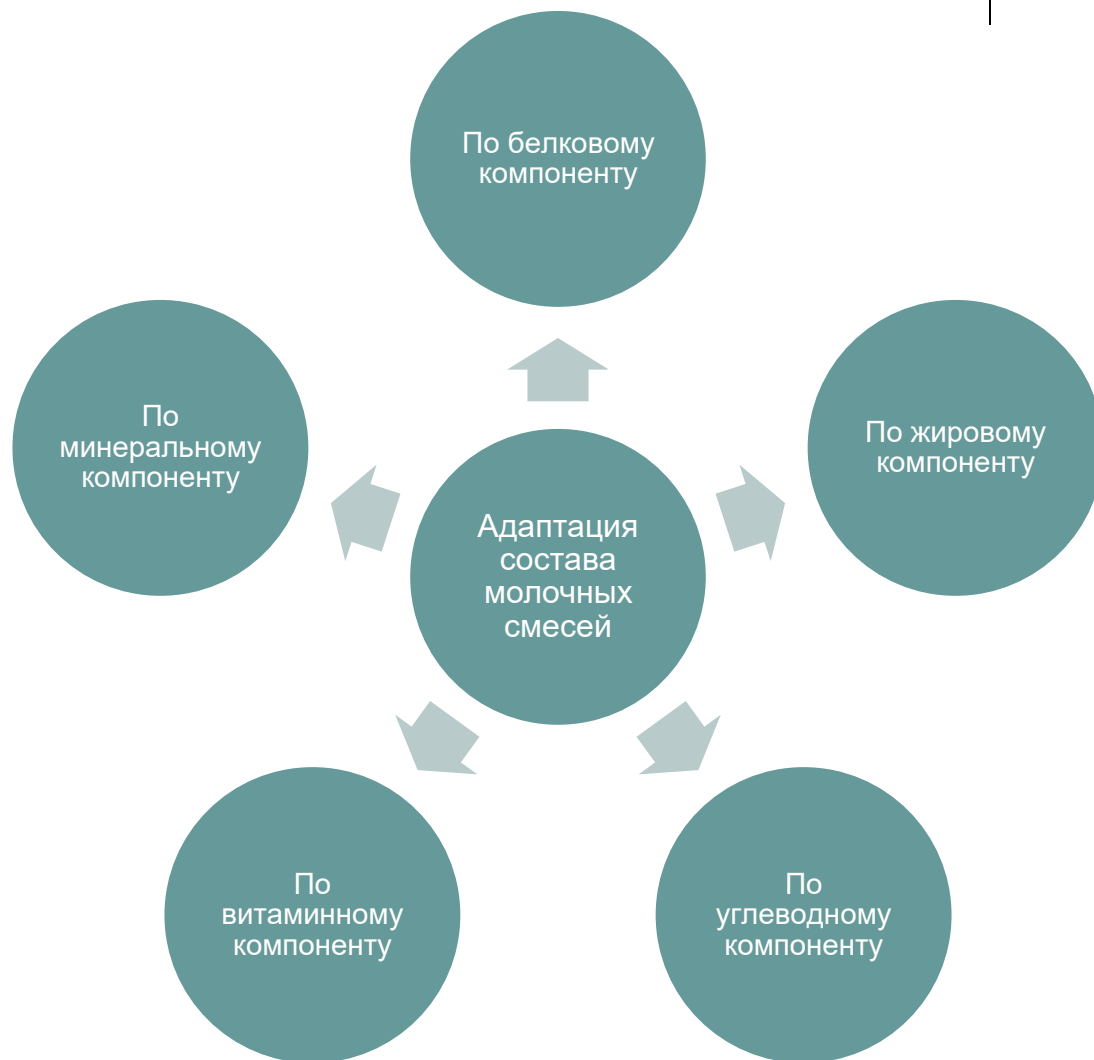
Безлактозные

Низколактозные

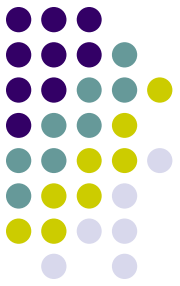
Грудне молоко – ЗОЛОТИЙ СТАНДАРТ вигодовування



*Основний
принцип
створення
замінників
грудного молока -
їх максимальне
наближення
(адаптація) до
складу и
властивостей
жіночого молока*

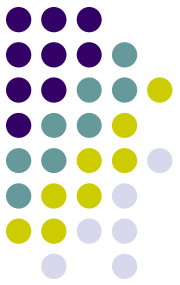


Правила штучного вигодовування



- Чим менше вік дитини, тим більше за складом суміш повинна наближатися до жіночого молока.
- У першому півріччі призначають базисні формули, у другому - наступні.
- Враховувати індивідуальну переносимість суміші.
- Проводити контроль за якістю і кількістю їжі
- Дотримуватися санітарно-гігієнічні вимоги приготування суміші,
- температура суміші – 37 градусів С

Режим харчування



- При штучному вигодовуванні дітей перших місяців життя, як правило, рекомендується 6-7 разове годування - через 3 або 3,5 години з 6,5- або 6-годинною нічною перервою (відповідно).
- Після введення першого прикорму (з 5 до 6 місяців) дитина може бути переведена на 5-разове годування.

Приготування суміші до вживання



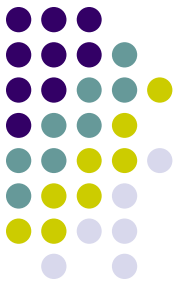
1. Воду закип'ятити і охолодити приблизно до 50°C.
2. Налити 2/3 необхідної кількості води в пляшку (згідно таблиці).
3. Ложкою для мірки, що додається, набрати в стерилізовану пляшку необхідну кількість порошку згідно таблиці. Вершок з мірної ложечки обов'язково знімати.
4. Пляшку закрити і ретельно збовтати 15-20 сек. Додати залишок води (1/3) і ще раз збовтати пляшку до повного розчинення порошку.
5. Охолодити суміш до температури годування приблизно 36-37°C.

Помилки при штучному вигодовуванні

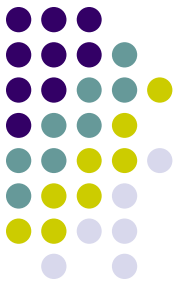


- Часта необгрунтована заміна молочної суміші
- Тривала дача суміші при затримці прибавки маси протягом більше 2 тижнів
- Алергічні реакції на суміш
- Виражена дисфункція кишечника
- Несвоєчасне введення нових продуктів харчування
- Неправильне приготування з завищенням або зниженням концентрації молочної суміші
- Надлишкова термічна обробка суміші

Критерії оцінки ефективності штучного вигодовування:

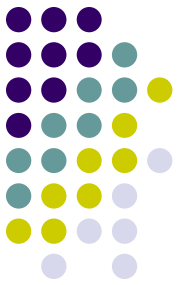


- Загальний стан дитини: характеристика здоров'я, емоційного стану;
- Розвиток статичних і моторних функцій;
- Стан шкірних покривів і слизових оболонок;
- Розвиток підшкірної жирової основи;
- Тургор тканин;
- Стан м'язової та кісткової систем;
- Функціональний стан органів травлення, інших внутрішніх органів;
- Динаміка росту;
- Динаміка маси тіла;
- Захворюваність;
- Лабораторні показники: рівень гемоглобіну, кількість еритроцитів, результати копрологічних обстежень, загальний аналіз сечі.



Змішане вигодовування

ЗМІШАНЕ ВИГОДОВУВАННЯ



- **Змішане вигодовування, наближене до природного** – це таке вигодовування, при якому співвідношення грудного молока і штучних сумішей у добовому раціоні складає 2: 1 ($\frac{2}{3}$ і $\frac{1}{3}$).
- **Змішане вигодовування, наближене до штучного** — це таке вигодовування, при якому співвідношення грудного молока і штучних сумішей у добовому раціоні складає 1: 2 ($\frac{1}{3}$ і $\frac{2}{3}$).

ПОКАЗАННЯ ДО ПЕРЕВЕДЕННЯ НА ЗМІШАНЕ ВИГОДОВУВАННЯ:



- недостатня кількість грудного молока у матері (гіпогалактія);
- тимчасове обмеження годування груддю (однобічний мастит, погіршення стану здоров'я матері, застосування лікарських засобів)
- соціальні причини, коли мати через роботу чи навчання відлучається з дому, а кількість зцідженого грудного молока не дає можливості повністю задовольняти потреби дитини.

**Серед причин переведення головне місце
займає гіпогалактія**

ЗМІШАНЕ ВИГОДОВУВАННЯ

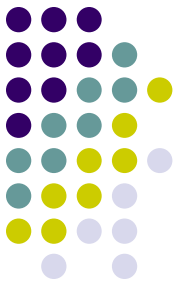


Додаткове введення молочної суміші при недостатній кількості грудного молока називається догодовуванням (“докормом”).

Правила змішаного вигодовування: –

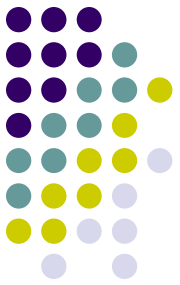
- догодовування проводиться після прикладання дитини до грудей;
- для визначення кількості молока для догодовування необхідно проводити контрольне зважування;
- навіть при невеликій кількості молока у матері його треба зберігати як можна довше;
- необхідно залишати не менше 2 -3 годувань, бо при рідшому прикладанні дитини до грудей лактація швидко згасає.

В залежності від кількості молока у матері розрізняють



- **класичний метод догодовування** – після кожного прикладання до грудей догодовують сумішшю (найбільш фізіологічний);
- **метод чергування** , коли догодовування у вигляді самостійних годувань чергують з годуванням груддю (дитина смокче обидві груді). Метод зручніший для матері, перше і останнє годування повинні бути грудне.

Переваги класичного методу



- часте прикладання до грудей стимулює лактацію;
- знімається напруга з травної системи, бо дитина отримує жіноче молоко щоразу.

ПРАВИЛА ЗМІШАНОГО ВИГОДОВУВАННЯ



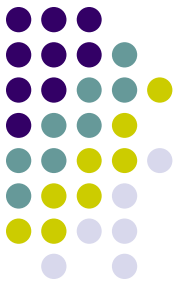
1. При виборі суміші враховувати вік дитини (до 4-6 міс використовувати початкові суміші, а після 6 місяців – подальші суміші); необхідно враховувати індивідуальні особливості дитини.
2. В кожному випадку треба враховувати кількість грудного молока, отриманого дитиною від матері (за допомогою контрольного зважування) і ту частину, якої не вистачає, поповнити молочною сумішшю.
3. Молочну суміш необхідно вводити не відразу в повному об'ємі, а дробними порціями, збільшуючи об'єм протягом 3-5 днів до необхідної норми.
4. Режим годування при ЗВ може залишатися вільним, навіть при наявності невеликої кількості молока

ПРАВИЛА ЗМІШАНОГО ВИГОДОВУВАННЯ

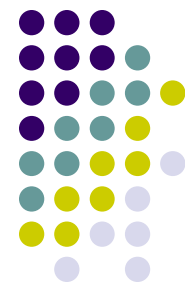


5. Навіть у разі невеликої кількості молока у матері лактацію треба зберігати якомога довше.
6. На відміну від прикорму, докорм дають після годування груддю.
7. Якщо докорм невеликий за об'ємом, його слід давати з чайної ложечки, оскільки використання пляшечки з соскою сприяє відмові дитини від грудей.
8. Вітамін Д призначають з врахуванням вмісту в молочній суміші.
9. Для змішаного вигодовування використовують ті ж суміші, що й для штучного.

Техніка змішаного вигодовування



- краще догодовувати з ложечки;
- ретельне і точне виконання технології приготування суміші;
- суміші дають стерильними, підігрітими до 35 -40 о С.



Дякую за увагу