

Рекомендации ВОЗ по введению прикорма у детей.

раздел: Детское питание, прикорм, дата: 03.02.2019, автор: Буренок А.С. по материалам Всемирной Организации Здравоохранения.



«В тех случаях, когда грудного молока уже недостаточно для удовлетворения пищевых потребностей младенца в питании, в рацион ребенка следует включить дополнительное питание. Переход от исключительно грудного кормления к пище, употребляемой в семье, которая именуется дополнительным питанием, обычно приходится на возрастной период от 6 до 18-24 месяцев, который является очень уязвимым этапом.» — это отрывок из статьи ВОЗ.

Американская академия педиатрии и Европейское общество детских гастроэнтерологов, гепатологов и нутрициологов (ESPGHAN) говорят о том, что необходимо вводить прикорм ребенку в возрасте 4-6 месяцев, а ВОЗ рекомендует с 6 месяцев. Ключевым показателем в этом вопросе служит готовность ребенка к прикорму. Вот некоторые признаки готовности ребенка к прикорму:

1. Хороший контроль головы и мышц спины в положении сидя.
2. Выраженный пищевой интерес.
3. Способность снимать пищу с детской ложки.
4. Угасание рефлекса выталкивания.

Первая причина, обуславливающая введение прикорма, состоит в необходимости введения добавочного питания к вскармливанию грудным молоком или заменителями грудного молока, когда последние более не соответствуют полностью всем питательным потребностям ребенка, необходимым для поддержания его роста и развития.

Вторая причина прикорма - необходимость введения в питание плотной пищи, имеющей новые качества (вкус, запах, текстура), что способствует развитию ребенка, путем формирования прочных и качественных связей в головном мозге. Кроме того, твердая пища готовит мышцы полости рта к будущей речи.

До начала введения прикорма, примерно за месяц, а лучше раньше, необходимо устраивать совместные семейные трапезы. Берите с собой ребёнка во время завтрака или обеда, кладите его в люльку или шезлонг возле обеденного стола, и пусть он видит, как вы и/или другие члены семьи принимаете пищу и беседуете. Для ребёнка важно изучить культуру вашей семьи за столом для того, чтобы в дальнейшем ему захотелось к этому присоединиться. До этого момента ребёнок знает только, что еда - это грудное молоко или смесь, поэтому задача родителей показать ребёнку,

что еда может быть другой.

Где кормить ребёнка? Ребёнок может сидеть на стульчике для кормления или у вас на руках. У него может быть своя отдельная тарелка или его еда может лежать отдельно на вашей тарелке.

Как начать? Вводить первые продукты прикорма лучше в первой половине дня, чтобы можно было отследить реакцию ребёнка. Выберите день, когда вы с малышом никуда не торопитесь и находитесь в хорошем расположении духа. Начинайте с небольшого объема (около 1ч.л.). Не торопитесь. С каждым днём постепенно можно предлагать объем все больше и больше.

С чего начать? Не имеет значения, с какого продукта вы начнёте знакомство ребёнка со взрослой пищей. Это может быть каша, сезонные фрукты или овощи. Не существует научно доказанной правильной последовательности введения прикорма.

Если малыш отказывается есть какой-то продукт, не отчаивайтесь, повторите попытку через пару недель. Некоторым детям определённый продукт может понравиться только после пятнадцатой пробы.

Важно не торопиться, не переживать и не заставлять малыша есть. Пусть время, проведенное за столом, станет для вас с ребёнком приятной частью дня. То, что вы заложите сейчас, послужит основой для развития правильных пищевых привычек у ребёнка. Доверьтесь своему малышу, он сам покажет, когда он наелся. От родителей зависит, что у ребёнка будет на обед, в каком виде это будет приготовлено, какой объем будет лежать в тарелке, а ребёнок сам решит, сколько съесть.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ В ОТНОШЕНИИ ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

Ниже в кратком виде представлены основные этапы перехода рациона питания грудного ребенка от материнского молока к пище с семейного стола. Эти этапы образуют непрерывный процесс, а переход от одного этапа к другому проходит относительно быстро и плавно (см.таблицу).

Возраст	Необходимое количество энергии в сутки в дополнение к грудному молоку	Текстура	Частота	Среднее количество еды на порцию
6 - 8 месяцев	200 ккал/сутки	Густая каша, пюреобразная еда	2 - 3 основных приема пищи в день. В зависимости от аппетита ребенка можно предложить 1 - 2 перекуса.	Начинайте с объема 2 - 3 ст.л., постепенно увеличивая объем до 1/2 чашки 250 мл
9 - 11 месяцев	300 ккал/сутки	Мелкопорезанная и пюреобразная еда, еда в виде кусочков, которые ребенок берет руками	3 - 4 основных приема пищи в день. В зависимости от аппетита ребенка можно предложить 1 - 2 перекуса.	1/2 чашки 250 мл

12 - 23 месяцев	550 ккал/сутки	Мелкопорезанная и пюреобразная еда (по необходимости) из рациона семьи	3 - 4 основных приема пищи в день. В зависимости от аппетита ребенка можно предложить 1 - 2 перекуса.	3/4 или целая чашка 250 мл
--------------------	----------------	---	--	-------------------------------

1 этап

Развитие навыков

Цель на этом начальном этапе состоит в том, чтобы приучить грудного ребенка есть с ложки. Первоначально нужно лишь малое количество пищи (примерно одна или две чайных ложки), и давать ее нужно на кончике чистой чайной ложки или пальца. Возможно, ребенку понадобится некоторое время, чтобы научиться пользоваться губами для снятия пищи с ложки и перемещать пищу, готовую к проглатыванию, в заднюю часть ротовой полости. Часть пищи может стекать по подбородку, выплевываться. Этого с самого начала следует ожидать, и это не означает, что ребенку еда не нравится.

Жидкости

Кормление грудью по требованию должно продолжаться с такой же частотой и интенсивностью, как и в период исключительного грудного вскармливания, и грудное молоко должно оставаться главным источником жидкости, пищевых веществ и энергии. В этот период никакие другие жидкости не нужны.

Пища переходного периода

Первой предложенной ребенку пищей должны быть размятые продукты, состоящие из одного ингредиента, мягкой консистенции, без добавления сахара соли или острых приправ. К числу положительных примеров можно отнести хлебные злаки, кроме пшеницы, такие, как сваренный дома и размятый рис, картофельное пюре, мягкая густая каша из традиционных злаковых продуктов (таких, как овес, и пюре из овощей или фруктов). В пюре для размягчения можно добавить грудное молоко (или детскую питательную смесь).

Частота приема пищи — один-два раза в день.

2 этап

Развитие навыков

После того как ребенок привык к кормлению ложкой, для улучшения разнообразия рациона питания и развития двигательных навыков можно добавить новые оттенки вкуса и консистенции. Показателями степени развития, указывающими на то, что грудные дети готовы к более густым пюре, относятся их способность сидеть без поддержки и переносить предметы из одной руки в другую.

Жидкости

Кормление грудью по требованию следует продолжать, и грудное молоко должно оставаться основным источником жидкостей, пищевых веществ и энергии. Грудной ребенок может не сохранить той же частоты и интенсивности кормления грудью, что и во время исключительного грудного вскармливания.

Пища переходного периода

Можно вводить хорошо проваренные размятые мясо (особенно печень), бобовые, овощи, фрукты и различные зерновые продукты. Для того чтобы поощрить детей к положительному восприятию новых продуктов, неплохо ввести новый оттенок вкуса, такой, как мясо, вместе со знакомым любимым блюдом, таким, как размятые фрукты или овощи. Аналогичным образом, при введении более комковатой пищи следует смешивать любимую еду ребенка с новой, более грубой по структуре пищей (например, морковь небольшими, но заметными кусками). Вместо сладкого следует поощрять пряную пищу, а в десертах должно быть мало сахара.

Частота приема пищи — от двух до трех раз в день.

3 этап

Развитие навыков

По мере того как дети продолжают развиваться, можно вводить пищу с более густой консистенцией и более комковатой структурой, чтобы помочь им научиться жевать и справляться с небольшими кусочками пищи. С развитием более точных двигательных навыков и появлением зубов грудные дети приобретают способность брать маленькие кусочки пищи, переправлять их в рот и жевать; при этом важно поощрять развитие таких навыков, давая детям еду, которую можно есть пальцами.

Жидкости

Кормление грудью по требованию должно продолжаться, чтобы обеспечивать постоянное поступление энергии с грудным молоком. Однако по мере роста ребенка все более важное значение в удовлетворении растущих пищевых потребностей ребенка приобретают энергия и пищевые вещества, поступающие с пищей переходного периода. Другие жидкости помимо грудного молока следует давать в чашке.

Пища переходного периода

Овощи нужно варить до размягчения, а мясо следует пропускать через мясорубку и затем разминать на крупные частицы. Еда должна быть разнообразной и содержать фрукты и овощи, бобовые и небольшие количества рыбы, кефира, мяса, печени, яйца или сыра. Во избежание риска отравления сальмонеллой, очень важно как следует варить яйцо; не следует использовать блюда, содержащие сырые яйца. При каждом приеме пищи следует предлагать еду, которую можно есть пальцами, например, поджаренный хлеб, морковь и грушу.

Частота приема пищи

Каждый день следует предлагать два-три основных приема пищи, а между ними можно давать легкие закуски, такие, как йогурт, немного кефира, размятое сырое или печеное яблоко, намазанный маслом, маргарином или вареньем хлеб. Ко времени этого этапа грудным детям, которые не кормятся грудью или детской питательной смесью, будет необходимо питаться не менее пяти раз в день.

4 этап

Развитие навыков

В последние месяцы периода введения прикорма кормление ребенка должно сочетаться с самостоятельным приемом пищи. Однако пока грудные дети и дети раннего возраста еще только отрабатывают свои навыки кормления, они не могут самостоятельно кормиться до такой степени,

чтобы обеспечить достаточное потребление пищи, поэтому лица, ухаживающие за грудными детьми, по-прежнему играют важную роль в кормлении детей.

Жидкости

Грудное молоко продолжает составлять важную часть рациона питания и в предпочтительном варианте должно быть главной жидкостью в течение второго года жизни и даже дольше.

Пища переходного периода

По мере того как ребенок переходит к более зрелому рациону питания, продукты должны быть рублеными или размятыми, а мясо должно быть прокручено на мясорубке. В каждый прием пищи следует включать продукты, которые можно есть пальцами, например, маленькие кубики фруктов, овощей, картофеля, тоста, сыра и мягкого мяса, чтобы приучать ребенка есть самостоятельно. Следует избегать блюд, приготовленных только из жирных продуктов.

Грудные дети должны иметь три основных приема пищи в день, чередующиеся с двумя легкими закусками.

К возрасту примерно 1 года дети могут есть обычную пищу с семейного стола и не требуют специально приготовленных блюд. По-прежнему не рекомендуется добавлять соль, и ограничение соли пойдет на пользу всей семье. Дети едят медленно, поэтому необходимо особо позаботиться о том, чтобы можно было уделять им дополнительное время и внимание. Когда грудные дети и дети раннего возраста учатся есть, они нуждаются в поощрении, а взрослым, которые их кормят, нужно иметь терпение. Во время приема пищи следует всегда наблюдать за грудными детьми и детьми раннего возраста.

Если ребенок отказывается от прикорма?

Если ребенок абсолютно отказывается принимать продукты прикорма, мы предлагаем несколько советов:

Выбирайте моменты, когда ребенок в хорошем настроении; когда мама спокойна и в отдохнувшем состоянии.

Предлагайте пищу и в то же время разговаривайте ласково с ребенком, старайтесь никогда не торопиться.

Ребенок, имеющий хорошее здоровье и достаточный вес и упорно отказывающийся от еды, может подождать до следующего принятия пищи, прежде чем вернуться к груди.

Предпочтительно давать пить жидкости из чашки.

Если ребёнок все же очень сопротивляется после нескольких попыток, лучше подождать несколько дней или недель и позднее попытаться вновь.

Переход к разнообразному питанию - тяжелый этап в жизни младенца в плане питания и поведения, но жизнь показывает, что его преодолевают все 100% детей!

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK148957/#!po=27.3585>

https://www.who.int/nutrition/publications/guiding_principles_compfeeding_breastfed.pdf

http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/98303/WS_115_2000FE_R.pdf?ua=1

<https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/ru/>