

Анатомо-физиологические особенности
органов пищеварения. Естественное
вскармливание. Смешанное и искусственное
вскармливание. Питание детей старше года.

Естественное вскармливание



Естественное (грудное) вскармливание – вскармливание, при котором ребенок первых 4-6 мес. жизни получает суточный объем питания материнском молоком.

Грудное вскармливание – естественный
процесс, который приходит на смену
беременности и родам.

Новорожденный и мать одинаково нуждаются
в ГВ.

Все современные просветительские
организации (РАМН, ВОЗ, детский фонд
ООН) рекомендуют:

- *исключительно ГВ для детей в первые 4-6 мес жизни,*
- *сочетание ГВ и другого питания до 2-х лет и более.*

Этапы выработки молока

1. Женское молозиво — секрет молочных желез, образующийся в последние дни беременности и в первые 4-5 дней после родов, после чего сменяется переходным молоком, а затем и зрелым. Молозиво представляет собой желтоватую, густую, вязкую жидкость с солоноватым вкусом и специфическим запахом.



Особенности молозива:

- * содержит в 5-10 раз больше иммуноглобулинов, чем плазма крови;*
- * в 2 раза больше белка, витамина А, каротина, витаминов В, С и Е, липазы по сравнению со зрелым грудным молоком;*
- * имеет пониженное содержание жиров;*
- * обладает слабительным эффектом – способствует удалению мекония и помогает предотвратить желтуху .*



Этапы выработки молока

2. Переходное молоко — вырабатывается с 4-5-го дня после родов и до 2-3 недель. Имеет промежуточный состав между молозивом и зрелым молоком.

3. Зрелое молоко – вырабатывается со 2-3-й недели жизни ребенка и имеет полное биологическое сродство с организмом ребенка.



Состав грудного молока

КОМПОНЕНТЫ В ГРУДНОМ МОЛОКЕ	КОЛИЧЕСТВО	РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ
Вода	87%	Обеспечивает постоянство внутренней среды организма, теплообмен
Углеводы	7%	Обеспечивают организм энергией, способствуют усвоению питательных веществ
Жиры	4%	Обеспечивают организм энергией, способствуют строению клеток, в т.ч. головного мозга и центральной нервной системы
Белки	1%	Обеспечивают усвоение молока, помогают строению клеток, поддерживают иммунитет, обеспечивают рост и развитие ребенка
Витамины, микроэлементы и др.	Менее 1%	Осуществляют питание организма, обеспечивают сопротивляемость инфекциям

Оптимальное соотношение Б:Ж:У - 1:4:7

Преимущества грудного вскармливания для ребенка

- * полноценное питание;*
- * легко усваивается;*
- * препятствует возникновению диатеза, рахита, анемии;*
- * надежно защищает от желудочно-кишечных и респираторных инфекций, пневмоний;*
- * предупреждает возникновение ожирения, аллергии, диабета, сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний в более старшем возрасте*



Смешанное и искусственное вскармливание

СМЕШАННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Это вскармливание грудничка в первые месяцы жизни грудным и другим видом молока.

Показания: гипогалактия, отсутствие мамы, недоношенный ребенок.



ИСКУСТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Это кормление грудничка впервые 4 месяца жизни другими видами молока.



ПРАВИЛА ВСКАРМЛИВАНИЯ

- Смесь должна быть теплой 37 С
- Для кормления используем ложечку и чашку.
- Выбрать адаптированную смесь.
- Ввести смесь постепенно



КЛАССИФИКАЦИЯ МОЛОЧНЫХ СМЕСЕЙ

I. По степени адаптации:

1. Адаптированные смеси

- NAN,
- Nestogen,
- Beba,
- Humana,
- HIPP,
- Nutrilon,
- Friso,
- Similac.



ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ СМЕСЕЙ

- Вымыть руки с мылом 2 раза.
- Проверить молочную смесь-срок годности, название, дозирование.
- Вскипятить воду и остудить до 37 -40 С
- Соблюдать дозирование порошка
- Хорошо взболтать смесь
- После кормления вымыть посуду и вскипятить.



ПРАВИЛА ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

- Перед кормлением грудью
- С 6 месяцев получает прикорм -200 ml
- Прикорм до 1 года вводится 3 раза в день.
- Новые продукты вводятся когда ребенок здоров.



. Питание детей старше года.

Отлучение ребенка от груди

- Отлучение ребенка от груди это важный шаг на пути становления его самостоятельности.



- Отлучение ребенка от груди подразумевает не только отказ от грудного молока, но и замену грудного молока эквивалентным по пользе и питательности количеством других пищевых продуктов. Отлучение ребенка от груди не означает прерывание взаимоотношений матери и ребенка, а переход от одного вида взаимоотношений к другому.

- Постепенное развитие жевательного аппарата требует введения в рацион ребенка старше 1 года твердой пищи различной степени измельчения.
- По-прежнему большая роль принадлежит молоку и молочным продуктам, которые должны входить в ежедневный рацион ребенка (молоко в любом виде до 500-600 мл, творог в среднем 50 г, сливки или сметана 5 г).
- Творог, сливки, сметану можно давать через 1-2 дня, но в соответствующем количестве.
- Ребенку старше года можно давать целое яйцо (через день, либо по половине ежедневно), а не только желток.
- Однако делать это надо с осторожностью, так как у некоторых детей белок куриного яйца может вызвать аллергическую реакцию.
- В таких случаях от белка следует отказаться и какое-то время давать только желток.
- Из мясных продуктов детям старше года рекомендуются наряду с говядиной мясо кур, цыплят, кролика, нежирная свинина и баранина.
- Увеличивается количество рыбы.
- В среднем ребенку от 1 года до 3 лет требуется 85 г мяса и 25 г рыбы в сутки.
- В течение недели он может получать 4-5 дней мясо (по 100-120 г) и 2-3 дня рыбу (по 70-100 г).
- Среди круп наиболее полезны овсяная и гречневая, разрешается ячневая, перловая, пшеничная.
- Можно использовать и специально обогащенные крупы.
- Макароны изделия (лапша, вермишель) дают нечасто, так как они бедны витаминами и содержат избыток углеводов.
- Бобовые (горох, фасоль, соя) даются в ограниченном количестве детям старше 1,5 лет в виде протертых супов.
- В среднем ребенку требуется в сутки 15-20 г крупы, 5 г макаронных изделий, около 100 г хлеба (в том числе 30-40 г ржаного). Годятся и хлебобулочные изделия (сухарики, баранки, булочки) при соответствующем уменьшении количества хлеба.

- Основным источником углеводов в питании ребенка старше года является сахар, однако его количество должно быть строго ограничено.
- «Передозировка» сахара может привести к нарушению обмена веществ, избыточной массе тела, иногда к ухудшению аппетита.
- Ребенку до 3 лет требуется от 35 до 50 г сахара в сутки.
- Общее количество кондитерских изделий не должно превышать 10-15 г в сутки.

- Нужно следить, чтобы ребенок получал соответствующий его возрасту объем пищи. Так, для ребенка в возрасте от 1 года до 1,5 лет он должен составлять в среднем 1000-1200 мл, от 1,5 до 3 лет - 1400-1500 мл (соки, отвары и другое питье в этот объем не входят).
- Уменьшение количества пищи может привести к недоеданию, превышение - к снижению аппетита. Особенно нерационально увеличивать объем первого блюда, что нередко делают родители, если ребенок охотно ест суп или бульон. Однако съев много супа, ребенок не может уже справиться со вторым блюдом, которое, как правило, бывает более полноценным, так как содержит мясо, овощи и др.

Кулинарная обработка

- Кулинарная обработка пищи для детей раннего возраста имеет свои особенности, обусловленные своеобразием их развития.
- До 1,5 лет малыш еще не имеет достаточных возможностей для усвоения грубой пищи, поэтому его кормят пюре, жидкой кашей и т. п.
- Но при этом ребенка надо приучать есть более плотную пищу. Если дети длительное время получают только полужидкие и протертые блюда, у них плохо развивается навык жевания и в последующем они очень вяло и неохотно едят мясо, сырые овощи и фрукты

- Детям старше 1,5 лет дают разваренные (но уже не протертые) каши, овощные и крупяные запеканки, тушеные овощи, нарезанные мелкими кусочками, мясные и рыбные котлеты.
- После 2 лет мясо можно давать в виде жареных котлет, мелко нарезанного рагу, рыбу - вареную и жареную, освобожденную от костей.
- Как можно шире используйте свежие овощи в виде мелко нарезанных салатов, а для детей до 1,5 лет - натертых на крупной терке. Салаты из сырых овощей можно давать не только на обед, но и на завтрак и ужин.

- Мясо после тщательной механической очистки лучше варить крупным куском, опуская в горячую воду.
- При этом на поверхности мяса белки свертываются и мясной сок не вытекает.
- Жарить мясо, котлеты надо в кипящем жире, что также способствует образованию корочки, удерживающей мясной сок. Тушеное мясо готовится путем легкого обжаривания и затем варки в небольшом количестве воды.

- Очень важно правильно обрабатывать овощи. При чистке срежьте как можно более тонкий слой, именно в верхних слоях содержится наибольшее количество витаминов. Для винегретов и салатов овощи лучше варить в кожуре в небольшом количестве воды или на пару. Очищенные овощи нельзя надолго оставлять в воде, чтобы не произошло вымывание витаминов и минеральных веществ, а варить их надо в малом количестве воды, используя потом ее в пищу. Время варки строго ограниченное: картофель, капусту, морковь варят не более 25-30 мин, свеклу - 1-1,5 ч, щавель, шпинат - до 10 мин.
- Овощи и фрукты для сырых салатов чистят и нарезают (натирают) непосредственно перед приемом пищи, так как при воздействии кислорода воздуха на очищенные и измельченные продукты в них происходит разрушение витаминов, особенно аскорбиновой кислоты.

Приятного аппетита!!!