

Введение прикорма

СОВЕТЫ ПЕДИАТРА

Как правильно кормить ребенка – это один из первых и актуальных вопросов, волнующих родителей.

Конечно, грудное молоко является лучшим питанием для ребенка с первых дней жизни. Однако по мере роста и развития малыша ему становится недостаточно только грудного молока и необходимо расширять рацион питания.

С чего начать знакомство крохи с новыми для него продуктами? В какое время, в каком виде и в каком количестве их предлагать? Эти вопросы часто беспокоят родителей.

Вашему малышу уже исполнилось 4 месяца. Он заметно подрос, стал более активным, интересуется предметами, попадающими в его поле зрения, внимательно их разглядывает и тянется к ним.

Значительно богаче стали эмоциональные реакции ребенка: он радостно улыбается всем людям, издает различные звуки. Вы до сих пор кормите малыша грудью или пришлось перейти на смешанное или искусственное вскармливание.

Ребенок активно растет, только теперь с грудным молоком или детской молочной смесью он уже не всегда может получить все необходимые питательные вещества. А это значит, что настала пора подумать о прикорме.

Согласно Программе оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации (2019 год), рекомендуемый возраст введения прикорма находится в интервале от 4 до 6 месяцев. Однако конкретные сроки устанавливаются с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Ранее 4 месяцев жизни ребенок еще не готов к усвоению иной пищи, чем грудное молоко или детская молочная смесь. К этому возрасту созревает ряд пищеварительных ферментов, формируется достаточный уровень местного иммунитета, что снижает риск развития аллергических реакций, ребенок приобретает способность проглатывать полужидкую и более густую пищу, что обусловлено угасанием «рефлекса выталкивания ложки».

Введение прикорма после 6 месяцев может вызвать выраженный дефицит микронутриентов (железа, цинка и др.) и привести к задержке формирования навыков жевания густой пищи.

Необходимость быстрого введения разнообразных продуктов, а также слишком позднее начало их введения повышает риск развития аллергических реакций.

При введении прикорма стоит придерживаться следующих рекомендаций:

- определить готовность малыша: ребенок пытается сидеть (самостоятельно или с поддержкой), должен угаснуть рефлекс «выталкивания» - когда малыш выталкивает изо рта и предложенную еду, и пустышку и пр., присутствует ли пищевой интерес;
- вводить новый продукт в первую половину дня, чтобы отследить возможные реакции на него;
- каши, овощные и фруктовые пюре следует вводить, начиная с монокомпонентных продуктов, постепенно добавляя другие продукты данной группы;
- начинать давать новый продукт с 1/2 чайной ложки, постепенно увеличивая объем в течение недели;
- в начале прикорма объем одной порции должен составлять не более 30-40 грамм;

-новые продукты не рекомендуется вводить во время острых инфекционных болезней, до и после проведения профилактических прививок (в течение 3–5 дней) или в какие-то особые моменты (переезд на другую квартиру, выезд за город, на отдых, болезнь родителей и т.д.)

Что же касается каш, то стоит начинать с безмолочных безглютеновых - гречневой, кукурузной, рисовой.

При этом важно использовать кашу для детского питания промышленного производства, которая обогащена, в первую очередь, железом.

Кроме того, такая каша уже готова к употреблению, необходимо лишь развести ее грудным молоком, смесью, которую получает малыш или водой.

Обратите внимание, каша, разведённая водой, не обеспечивает полноценную пищевую ценность рациона, проконсультируйтесь у педиатра для коррекции питания.

Также к овощному пюре рекомендуется добавлять растительное масло, к каше – сливочное масло.

Следующие продукты прикорма – мясное и фруктовое пюре.

Из мясных продуктов для начала прикорма наиболее предпочтительны пюре из индейки и кролика. Мясное пюре содержит железо, которое легко усваивается, а добавление мяса к овощам улучшает усвоение этого микронутриента из них.

Мясо необходимо ввести в рацион ребенка в возрасте 6 месяцев. Ежедневное употребление детской обогащенной каши и мясного пюре позволяет удовлетворить потребности малышей в железе, цинке и других микронутриентах.

Фруктовое пюре можно ввести ребенку в первом полугодии жизни: при запорах, когда введение овощного пюре с растительным маслом не оказало желаемого эффекта, а также детям с недостаточностью питания и сниженным аппетитом, добавляя в каши для улучшения их вкусовых качеств.

При этом фруктовое пюре не должно быть первым продуктом прикорма. Оптимальным же является его назначение во втором полугодии жизни ребенка, после введения мясного пюре.

При введении в рацион фруктовых пюре рекомендуется начинать с яблочного или грушевого.

Рекомендации и сроки введения прикорма детям из группы риска по развитию пищевой аллергии и страдающим пищевой аллергией, такие же, как для здоровых детей.

Во всех случаях прикорм вводится медленно и начинается с гипоаллергенных продуктов.

К наиболее распространенным высокоаллергенным продуктам относятся: коровье молоко (цельное коровье молоко не рекомендуется детям до года в связи с высоким риском развития дефицита железа и повышенной нагрузки на почки), куриное яйцо, соя, пшеница, арахис, орехи, моллюски и рыба.

Ранее рекомендовалось отсроченное введение высокоаллергенных продуктов с целью предотвращения развития аллергических заболеваний у детей из групп риска.

В настоящее время имеются данные, свидетельствующие о том, что подобная практика может привести не к снижению, а к увеличению частоты развития пищевой аллергии.

Перед введением в рацион питания высокоаллергенных пищевых продуктов ребенок уже должен переносить несколько менее аллергенных продуктов, таких как, рисовая каша, овощное пюре.

При наличии у ребенка высокого риска развития аллергии или имеющегося аллергического заболевания, перед введением высокоаллергенных продуктов рекомендуется консультация аллерголога-иммунолога.

С 5 месяцев объем одного кормления составляет в среднем 200 мл.

Рацион ребенка 7 месяцев

Составляя рацион питания для семимесячного малыша, распределяйте продукты так, чтобы у вас получился прототип меню уже подросшего ребенка с завтраком и обедом.

В возрасте 7 месяцев вводится желток вареного куриного яйца (не более $\frac{1}{4}$ желтка) – ценного источника жира, витамина В12, А, фосфора и селена.

Желток в измельченном виде можно добавлять в кашу или овощное пюре

Также можно дать попробовать ребенку детское печенье без добавления сахара. Если малыш не воспринимает новый продукт с первого раза, его можно смешать с уже знакомым продуктом.

К 7 месяцам следует увеличить объемы каши и овощного пюре до 150 г.

Рацион ребенка 8 месяцев

К возрасту 8 месяцев ваш малыш совершенствует свои навыки, чтобы есть самостоятельно, поэтому постепенно можно менять консистенцию продуктов. Нарезанные небольшими кусочками мягкие продукты (фрукты, овощи, мясо и т.д.) отлично подойдут для маленького гурмана.

В рацион питания детей 8 месяцев можно начинать вводить рыбу, которая является источником легкоусвояемого белка и содержит большое количество полиненасыщенных жирных кислот, в том числе класса омега-3, а также витаминов B2, B12, минеральных веществ.

Рыбу ребенку следует давать 1-2 раза в неделю (не более 30 грамм на прием пищи), вместо мяса, обязательно следя за тем, как ребенок переносит этот продукт в целом и отдельные ее сорта.

Предпочтение следует отдавать океанической рыбе, лучше белой (треска, хек, минтай, морской окунь и др.), из красной можно порекомендовать лосося, из речной - судака, карпа.

Самостоятельно приготовленную рыбу дают ребенку с овощами в отварном и протертом виде.

С 8 месяцев рацион ребенка можно расширить, включив в него творог в количестве не более 50 г/сут, а также кисломолочные продукты (детский кефир, биокефир, бифидокефир, йогурт, биокефир, биолокт). Кисломолочные продукты готовят с использованием специальной закваски, которая расщепляет молочный белок, благодаря чему малыш сможет получить незаменимый набор аминокислот в хорошо доступной форме. В некоторые продукты добавлены пребиотики, отдельные витамины и минеральные вещества.

Их регулярное употребление благоприятно влияет на функционирование кишечника, возбуждает аппетит, повышает усвоение микронутриентов. Детские кисломолочные продукты вводят в рацион малыша постепенно, начиная с 1 ч.л. и при хорошей переносимости увеличивают их объем до 150-200 мл в день. В этом возрасте, когда уже введены все основные группы продуктов, особое внимание следует уделить разнообразию состава блюд.

Вводятся новые, возможно комбинированные продукты, например, не только пюре из различных фруктов и ягод, но и их сочетания с творогом, крупами и т.д.

Рацион ребенка 9-12 месяцев

К 9 месяцам основные продукты прикорма уже введены, поэтому продолжается расширение рациона ребенка.

Важно знать, что в этом возрасте должна меняться консистенция продуктов - от гомогенизированной переходим к мелко- и крупноизмельченной.

Мясное блюдо для ребенка этого возраста можно предложить в виде фрикаделек, что разнообразит его рацион и укрепит формирование навыков жевания.

Мясные консервы промышленного выпуска для детей старше 8 мес. - крупноизмельченные.

Объем рыбного пюре увеличивается до 60 г в день к 12 месяцам.

К году полезно в различные блюда добавлять мелко нарезанную свежую огородную зелень (укроп, петрушка и др.), это существенно обогащает рацион витаминами и минеральными веществами.

К 9-12 месяцам большинство детей обладают ловкостью, чтобы пить из чашки (держась двумя руками) и есть продукты, приготовленные для других членов семьи.

Требуется поощрять подобное поведение, но и сочетать с обычным кормлением для удовлетворения потребностей в энергии и питательных веществах.

Стоит напомнить о продуктах и напитках, от употребления которых стоит воздержаться.

В пищу не рекомендовано добавлять соль или сахар для усиления вкуса.

К напиткам, от употребления которых стоит воздержаться до 1 года, относятся фруктовые соки, цельное коровье и козье молоко, сладкие морсы, компоты и газированные напитки.

Также некоторые продукты следует исключить из рациона младенцев младше 1 года.

К ним относятся твёрдые круглые продукты (например, орехи, виноград, круглые конфеты, сырая морковь, изюм, горох и др.), по причине того, что ребенок может ими подавиться.

Детям до года **запрещено** давать мёд из-за того, что в нем могут содержаться споры бактерий *Clostridium botulinum*, которые в еще незрелой пищеварительной системе малышей способны размножиться, вырабатывать токсины непосредственно внутри кишечника и, таким образом, вызывать детский ботулизм, течение которого может закончиться летальным исходом.

Соки. В соках содержится мало витаминов и минеральных веществ, а также много сахара, поэтому раньше 12 месяцев предлагать их не стоит. Впоследствии их следует давать не в перерывах между кормлениями, а после того, как ребенок съел кашу или овощи с мясным пюре, а также на полдник.

Привычка пить соки между едой приводит в дальнейшем к частым перекусам, прививается любовь к сладкому, у детей чаще возникает кариес и повышается риск развития ожирения.

Детям до года не следует давать манную кашу, так как в ней содержится большое количество глютена