

КОРМЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ДО ГОДА И СТАРШЕ ГОДА.

*Каримова Салима Абдурахмоновна
Андижанский техникум общественного
здравоохранения имени Абу Али Ибн Сины,
преподаватель кафедры педиатрии*

Аннотация

В этом возрасте грудное молоко продолжает обеспечивать ребенка важными питательными веществами и защищает его от заболеваний, однако основным источником питания и энергии становятся другие продукты. Сначала кормите ребенка другими продуктами, а затем докармливайте его грудным молоком, если он все еще голоден.

Ключевые слова: питания, естественное питание, искусственное питание, смешанное питания.



В зависимости от того, получает ребенок грудное молоко и в каком количестве, выделяют 3 вида вскармливания:

1. Естественное – это питание детей грудного возраста материнским молоком с введением прикорма с 4 – 5 месяца.
2. Искусственное – питание детей с использованием молочных смесей.
3. Смешанное – в связи с недостаточностью молока у матери, вводится докорм молочными смесями. При этом ребенок получает сначала грудь и только после полного ее опорожнения докармливается смесью. Для сохранения лактации в этом случае нужно прикладывать к груди малыша не менее 3 – 4 раз в сутки. Чередование кормлений грудью и смесями не желательно, так как это приводит к снижению выработки молока в грудных железах!

Успешное грудное вскармливание - это первая "иммунизация", "первая защита" Вашего ребенка от многих отрицательных факторов жизни.

Беременность, трепетное ожидание малыша - счастливый, волнующий период для любой семьи. И весьма важно, чтобы сама женщина - будущая мама,

семья, общество знали и владели той необходимой информацией, которая благоприятствует успешным родам и кормлению.

Практически любая женщина, став матерью, способна кормить грудью своего ребенка, ибо природа предопределяет необходимое количество молока для успешного воспроизводства человеком себе подобных. Очень важна психологическая готовность матери, способствующая активизации работы так называемого "центра Лактации" (гормональный центр в головном мозге у родивших женщин).

Как обеспечить лучшее начало жизни малышу?

1. Необходимо поверить в то, что Вы можете полноценно обеспечить Вашего малыша незаменимым материнским молоком, ибо природа уже наделила Вас величайшим даром - даром рождения Ребенка.
2. Вскармливание малыша непосредственно после родов, в течение первых 30-60 минут. (Есть определенная программа роддомов, где владеют современными).
3. Проконсультируйтесь еще раз у педиатра, если появились какие-либо проблемы, относительно правильной техники, суть которой в следующем:

Положение ребенка

- голова и туловище должны находиться на одной линии, нос- напротив соска;
- приподняв снизу грудь 4-мя пальцами стимулировать соском губы ребенка и, дождавшись широкого открытия рта с высунутым языком, приложить его к груди.

Признаки правильного приложения к груди

- подбородок плотно прижат к груди;
- нижний отрезок ареолы (смугло-темный ореол вокруг соска) почти не виден, а верхний полукруг просматривается частично;
- нижняя губа вывернута наружу;
- щечки круглые, слышно ритмичное глотание;
- сосок находится почти на уровне мягкого неба; (неправильное прикладывание, сосание соска приводит к травмированию последнего, плохому опорожнению груди и, как следствие, уменьшению количества молока).
- в конце кормления смажьте сосок каплями собственного молока, дайте просохнуть (защитная "молочная корка");
- вскармливайте Вашего малыша исключительно грудным молоком до 4 -6 месяцев, сохраняя его частично, по возможности, до 1,5-2 летнего возраста.

Помнит надо:

1. В первые месяцы частота кормления должна быть не менее 8-10 раз (и даже чаще) ибо новорожденный может требовать до 15-18 раз в сутки, и днем, и

особенно ночью, что стимулирует достаточную выработку молока (нормальная лактация).

2. Кормите, прислушиваясь к потребностям ребенка, ибо он прекрасно устанавливает свой режим питания (известный принцип свободного вскармливания), ибо став постарше, он сам перейдет на 6-7 разовое питание.

3. В дополнительной жидкости малыш не нуждается (малый объем желудка нельзя заполнять, ненужной ему, жидкостью). Грудное молоко содержит до 87% воды, что обеспечивает потребность ребенка в жидкости, даже в условиях жаркого климата.

4. Не забывайте мыть руки перед каждым кормлением, ежедневно менять бюстгалтер. (можно один раз, утром или вечером, обмыть грудь теплой водой).

Грудное молоко - полноценная пища и по качеству, и по количеству, ибо оно содержит все необходимые ингредиенты, обеспечивающие нормальный Рост и Развитие ребенка, защищает от многих болезней и инфекций.

Это живая биологическая жидкость со всеми нужными ребенку защитными факторами (антитела, интерферон, витамины А, С и др.).

Молоко каждой женщины соответствует возможностям своего ребенка, меняясь в течение дня соответственно его жизнеобеспечивающим потребностям. Оно идеально для питания детей.

Способствует созреванию, становлению, развитию мозга ребенка, и других органов и систем.

Грудное молоко Каждой Мамы для Своего Малыша - идеальная пища, которая усваивается легко и полноценно, не нарушая деятельность желудочно-кишечного тракта и обеспечивая нормальную микрофлору кишечника. Белки грудного молока усваиваются легко, а белки коровьего молока створаживаются в желудке в виде плотных, грубых хлопьев, что создает непомерную нагрузку желудочно-кишечному тракту ребенка. Существенно отличаются по своему качеству жиры женского и коровьего молока. Женское молоко содержит те "незаменимые" полиненасыщенные жирные кислоты, которые обеспечивают нормальный рост, формирование нервной системы, кожи, обмена веществ. Кроме того, фермент липаза женского молока способствует расщеплению жиров, их всасыванию и лучшему усвоению. При питании детей коровьим молоком эти процессы нарушены и вся нагрузка падает на еще незрелые печень и поджелудочную железу.

Углеводный состав женского молока также полностью отвечает потребностям ребенка. Определенный фактор грудного молока стимулирует рост нужных бифидум-бактерий в кишечнике, тем самым обеспечивая нормальную микрофлору, благодаря которой дети несравненно меньше (1:18) подвержены заболеваниям (особенно инфекционным) кишечника. Женское

молоко содержит оптимальное количество микроэлементов - железа, меди, цинка (тем более известно, что 50% железа всасывается в кишечнике ребенка при кормлении грудным молоком, и лишь 10% - при коровьем).

Грудное молоко способствует нормальному становлению психологической, эмоциональной, чувственной связи между матерью и ребенком, рождая то ощущение Любви, Защиты, Опоры, которые закладывают основы будущих здоровых взаимоотношений семьи, поколений.

Защищает и здоровье матери, уменьшая число нежеланных беременностей (лактационная аменорея), послеродовых кровотечений, а в дальнейшем и анемий, опухолевых заболеваний грудной железы (и яичников).

Грудное вскармливание "защищает" и материальные ресурсы семьи, ибо не требует больших расходов.

А с 6 месяцев необходимо введение прикорма, которое способствует дальнейшему росту и развитию ребенка. Начните с фруктово-овощных пюре, различных каш и др. Посоветуйтесь со своим врачом.

Однозначно нельзя кормить ребенка молоком животных (коровьим, козьим и др., ибо общеизвестна их роль в развитии пищевой аллергии и в уровне высокой заболеваемости детей).

Рекомендуется пользоваться адаптированными молочными смесями (посоветовавшись со своим врачом), которые приспособлены для грудников (это специально обработанное коровье, козье, соевое молоко).

При использовании молочных смесей, можно давать до 100мл прокипяченной (остуженной) воды, если ребенок не отказывается. А прикорм начинайте с 5 месяцев жизни. Если, по какой-либо причине, Вы сочетаете грудное молоко с молочной смесью, последнюю давайте из чашечки, ложки или специальной бутылочки с ложкой.

Литература:

1. Верещагина Т.Г. Питание детей первого года жизни. Ч. I. Естественное вскармливание: учебное пособие / Т.Г. Верещагина, И.Г. Михеева, О.Б. Курасова. - М.: РГМУ, 2009.
2. Горелова Ж.Ю. Питание детей. Избранные лекции по педиатрии / под ред. А.А. Баранова, Р.Р. Шилиева, Б.С. Каганова, Ж.Ю. Горелова. - М., 2005.
3. Капранова Е.И. Материнское молоко - «золотой стандарт» пищи маленького ребенка. - М.: ММА им. Сеченова, 2002.
4. Каталог продуктов промышленного производства для питания здоровых детей / под ред. К.С. Ладодо, Т.Э. Боровика, Г.Ю. Сажинова. - М., 2003.
5. Кильдиярова Р.Р. Педиатру на каждый день: справочник / Р.Р. Кильдиярова. - 7-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАРМедиа, 2010.