

Полноценное питание – и успешное будущее!



ПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДО ДВУХ ЛЕТ



USAID
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА



Министерство Здравоохранения
Кыргызской Республики

SPRING

Укрепление Глобального Партнерства, Обмена
Результатами и Инновациями в области Питания

Утверждено экспертным советом МЗ КР от 04.05.2015 года

Авторы:

Мамырбаева Т.Т. - Национальный Центр Охраны Материнства и Детства,
к.м.н. профессор.

Шукурова В.К. - Кыргызский Государственный Медицинский Институт
переподготовки и повышения кадров, к.м.н. доцент.

Художник:

Марченко С.

Отпечатано в Полиграфическом салоне «КПД», г. Бишкек, пр. Чуй, 32а. Тираж: 8000 шт.

Тиражирование данного документ стало возможным благодаря щедрой поддержке американского народа, оказанной через Агентство США по международному развитию (ЮСАИД) в соответствии с условиями Соглашения о сотрудничестве AID-OAA-A-11-00031-(SPRING), под руководством Учебного и исследовательского института Джона Сноу (JSI). JSI несет ответственность за содержание, и оно не обязательно отражает взгляды ЮСАИД или Правительства Соединенных Штатов

Первые два года жизни являются решающими для здоровья ребенка и его дальнейших успехов в жизни. С рождения и до двух лет здоровье ребенка зависит от полноценного питания и правильного ухода, а его умственное развитие - от того, как часто мы занимаемся с ним и обучаем его: общаемся, играем, читаем и поем.

В этой брошюре мы изложили самые основные рекомендации по уходу и кормлению детей с рождения до двух лет. Будем очень рады, если они окажутся вам полезными. Если Вы в этой брошюре не найдете ответы на какие-то вопросы, обращайтесь медицинским работникам, которые всегда придут к Вам на помощь.

Ребенку до 6 месяцев



Кормите ребенка только грудью днем и ночью каждый раз, когда он просит, но не менее 8 раз за сутки.

Маленький ребенок, когда почувствует голод, начинает суетиться, сосать пальцы или делать сосательные движения губами. Не ждите, когда ребенок начнет плакать.

Не давайте воду, чай, никакие соки, каши, искусственные смеси, коровье молоко и любую другую пищу и жидкости.

Играйте: Обеспечьте ребенку возможность видеть, слышать, ощущать и двигаться с самого рождения. Давайте большие, яркие предметы, чтобы ребенок мог тянуться за ними, а также новые предметы, чтобы ребенок мог разглядывать их.

Общайтесь: С самого рождения смотрите ребенку в глаза и улыбайтесь ему. общайтесь во время кормления грудью, больше разговаривайте с ним, сопровождайте разговор разными звуками или жестами.

Ребенку от 6 месяцев до 1 года

Продолжайте кормить ребенка грудью днем и ночью каждый раз, когда он просит, но не менее 6 раз за сутки. После исполнения 6-ти месяцев начинайте вводить прикорм.

Для прикорма используйте: густую рисовую, гречневую или овсяную кашу, лапшу или картофельное пюре с добавлением одной чайной ложки сливочного или растительного масла; разные овощи, зелень, фрукты и хорошо очищенные, протертые орехи; отварное перекрученное или мелко нарезанное нежирное мясо, печень, рыбу, яйца и бобовые. Бобы следует хорошо проварить и удалить кожуру.



Примерно с 9-11 месячного возраста давайте небольшие, удобные для жевания кусочки пищи ребенку в руки. Позвольте ребенку есть самостоятельно, но при этом помогайте ему.

С 6-ти месяцев ребенку начинайте давать «Гулазык». В густую пищу добавляйте по 1 пакетик «Гулазыка» 1 раз в сутки. В течение 2-х месяцев ребенку дайте 30 пакетиков «Гулазыка». Это поможет предупредить анемию и частые простудные заболевания.

Играйте: Давайте ребенку чистые и безопасные игрушки или предметы домашнего обихода, так чтобы он мог держать их в руках, греметь ими или бросать их.

Общайтесь: Реагируйте на звуки ребенка и на его интересы. Называйте ребенку предметы и имена людей.

Как лучше добавлять «Гулазык»?



1. Приготовьте густую еду

2. Отделите маленькую порцию

3. Добавьте «Гулазык» в маленькую порцию

4. Тщательно размешайте

5. Сначала дайте маленькую порцию, потом докормите большой

«Гулазык» нельзя добавлять в жидкости (воду), в горячие блюда (супы) и чай

Ребенку от 1 года до 2 лет

Продолжайте кормить грудью днем и ночью по требованию ребенка. Давайте ребенку еду с семейного стола: измельченное нежирное мясо, печень, рыбу, вареные яйца и бобовые; разные овощи, зелень, фрукты и орехи; молочные каши, творог, сыр, кефир или айран.

Продолжайте в густую пищу добавлять «Гүлазык».



Играйте: Давайте ребенку предметы разного размера, игрушки, которые можно складывать, вынимать и класть друг на друга. Играйте с ним в простые игры.

Общайтесь: Задавайте ребенку простые вопросы. Реагируйте на попытки ребенка говорить с вами. Называйте ребенку предметы и имена людей.

Ребенку 2 года и старше



Давайте ребенку еду с семейного стола: измельченное нежирное мясо, печень, рыбу, вареные яйца и бобовые; разные овощи, зелень, фрукты и орехи; молочные каши, творог, сыр, кефир или айран.

Для перекуса предлагайте: фрукты, хлеб с маслом и кефиром, мясной пирожок, творог со сметаной.

Ограничивайте потребление сладостей (конфеты, шоколад) и коммерческих газированных напитков.

Играйте: Помогайте ребенку считать, называть предметы и сравнивать их. Сделайте простые игрушки для малыша.

Общайтесь: Поощряйте ребенка к разговору. Отвечайте на вопросы ребенка. Учите ребенка рассказывать истории, петь и играть.

Ребенку 2 года и старше

<i>Возраст</i>	<i>Плотность</i>	<i>Частота</i>	<i>Объем прикорма на одно кормление</i>
6 мес.	Густая каша или пюре.	3 прикорма в день 2 перекуса в день частое грудное вскармливание (не менее 8 раз в сутки)	Начните с 2-3 столовых ложек, постепенно доводя до 150 мл. (10 столовых ложек).
7-8 мес.	Размятая пища с семейного стола.	3 прикорма в день 2 перекуса в день частое грудное вскармливание (не менее 6 раз в сутки)	180 мл. (12 столовых ложек).
9-11 мес.	Тонко рубленая или размятая пища. Кусочки, чтобы ребенок мог держать и есть.	3 прикорма в день 2 перекуса в день частое грудное вскармливание (не менее 6 раз в сутки)	225 мл. (15 столовых ложек).
12-23 мес.	Семейная пища, рубленая или размятая.	3 прикорма в день 2 перекуса в день частое грудное вскармливание (не менее 6 раз в сутки)	300 мл. (20 столовых ложек).

Время кормления – это время ласки и любви к ребенку. Дети могут, есть лучше, если они счастливы. Ребенка необходимо кормить, когда он бодрый. Дети, которые хотят спать или слишком голодны, зачастую отказываются кушать.

Ребенок нуждается в обучении приема пищи. Он пробует вкусы новых продуктов и изучает плотность пищи. Он учится жевать, двигать пищу в полости рта и заглатывать ее. Ребенку необходимо научиться подносить еду ко рту, пользоваться ложкой и пить из чашки.

Отвечайте ребенку с улыбкой, смотрите в глаза и поощряйте к общению.

Пробуйте различные комбинации блюд, вкуса и плотности пищи, чтобы стимулировать ребенка есть.

Давайте ребенку небольшие, удобные для жевания кусочки пищи, чтобы ребенок мог брать рукой и сам кушать.

Ограничьте отвлечение ребенка во время еды, так как он может потерять интерес к пище.

Оставайтесь с ребенком, пока он не поест и поощряйте.

Предлагайте разнообразную еду. Если ребенок отказывается есть новую пищу, дайте попробовать и предложите несколько раз. Покажите ребенку, как вам нравится эта пища.

Помогайте, ребенку есть, будьте внимательны к его жестам и знакам.

Регулярное кормление в одно и то же время без отвлечений помогает улучшить аппетит ребенка.

Соблюдайте правила гигиены:

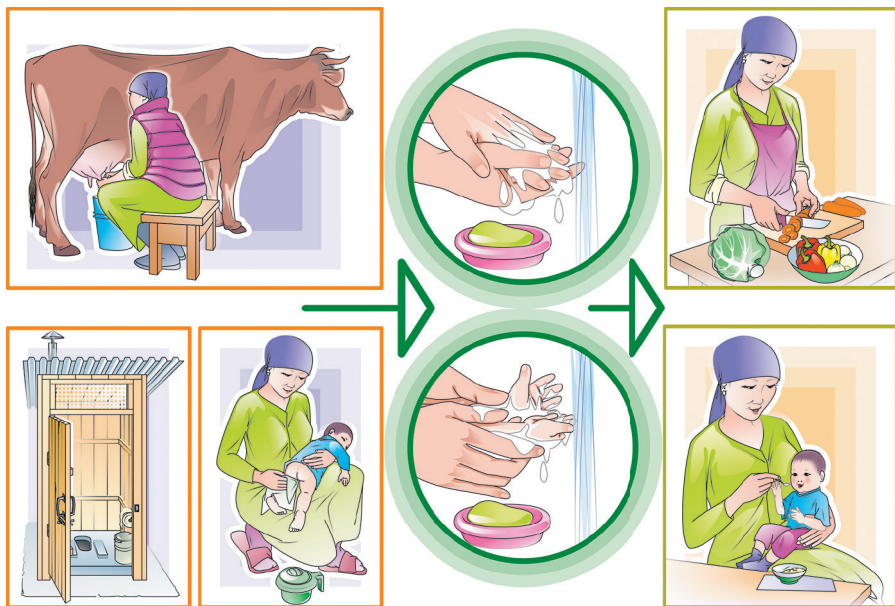
Пища должна быть безопасной - свежеприготовленной.

Выделите ребенку отдельную посуду, тщательно ее мойте.

Развивайте навыки мытья рук у ребенка.

Мойте руки с мылом:

- ① перед приготовлением пищи;
- ① перед кормлением ребенка;
- ① после посещения туалета;
- ① после смены подгузника ребенка;
- ① после контакта с домашними животными.



Карта прибавки веса у девочек

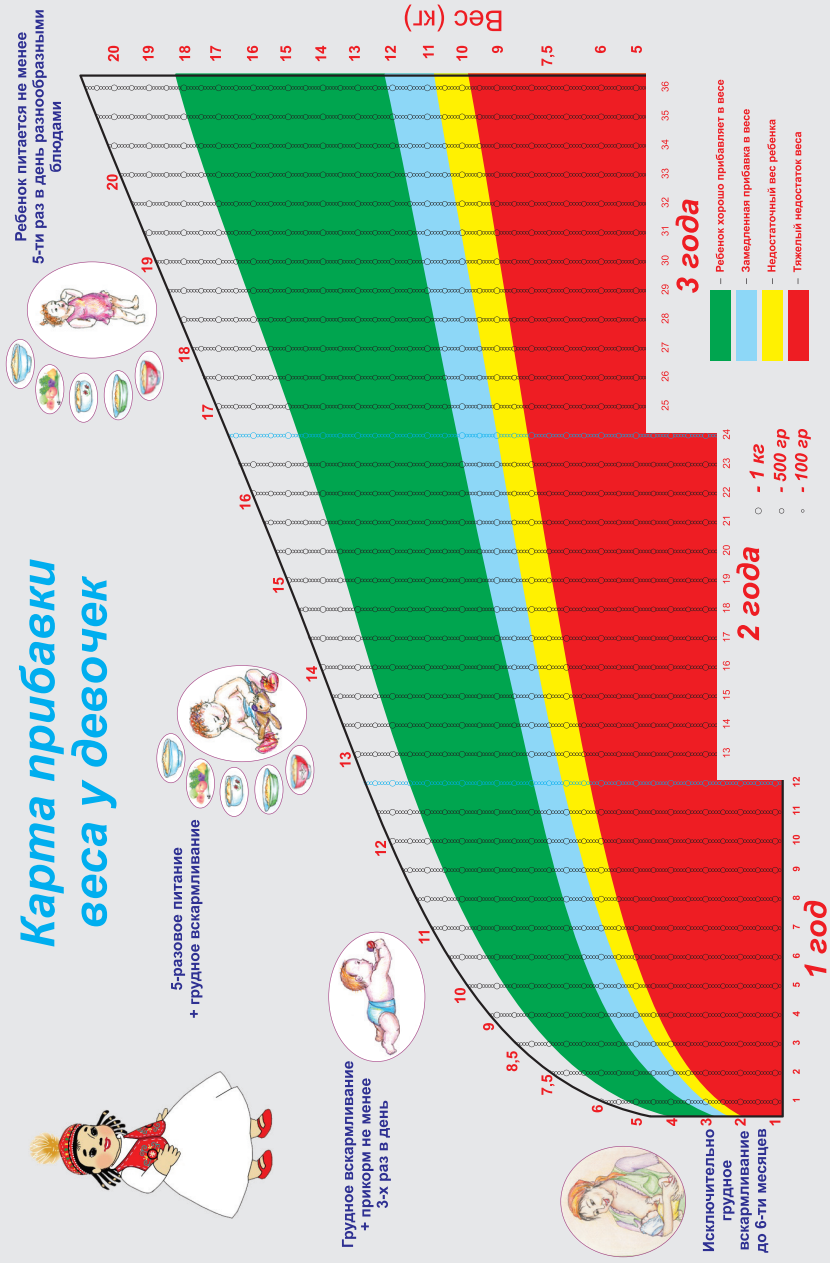
Ребенок питается не менее
5-ти раз в день разнообразными
блюдами



5-разовое питание
+ грудное вскармливание



Грудное вскармливание
+ прикорм не менее
3-х раз в день



Разработано согласно рекомендациям ВОЗ



Карта прибавки веса у мальчиков



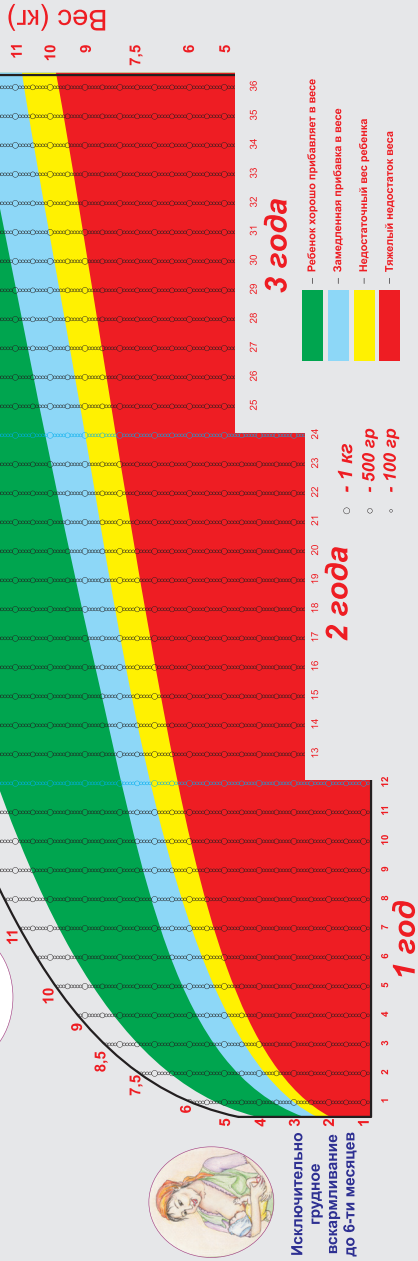
Ребенок питается не менее
5-ти раз в день разнообразными
продуктами



5-ти разовое питание
+ грудное вскармливание



Грудное вскармливание
+ прикорм не менее
3-х раз в день



Чтобы быть уверенным, что ваш ребенок хорошо растет и развивается необходимо регулярно взвешивать и измерять его рост.

Вес ребенка, который растет хорошо, должен находиться в зеленой зоне.

По горизонтали диаграммы находится возраст ребенка в месяцах, по вертикали – вес в кг.

Зеленая полоса показывает на то, что ребенок хорошо прибавляет в весе.

Голубая полоса указывает на то, что ребенок прибавляет в весе несколько меньше, чем положено по возрасту.

Желтая полоса показывает, что ребенок мало прибавляет в весе и отстает в развитии.

Красная полоса указывает, что ребенок не прибавляет в весе или теряет вес. Это указывает на наличие у ребенка тяжелого заболевания, он нуждается в дополнительном обследовании и лечения.

Ребенок, который не набирает в весе, может отставать также в росте. Задержка в росте или низкорослость указывает на длительное недоедание вследствие нехватки важных компонентов пищи, витаминов и микроэлементов в питании вашего ребенка.

Дети раннего возраста с задержкой роста часто болеют из-за снижения защитных факторов в организме, отстают в интеллектуальном развитии. Дети, которые отставали в росте в раннем возрасте, часто имеют плохую успеваемость в школе.

НЕОБХОДИМО НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К МЕДИЦИНСКОМУ РАБОТНИКУ,

если новорожденный или ребенок до 2-х месячного возраста:

не сосет грудь или сосет вяло
холодный на ощупь (температура тела ниже 35,5° C)
или горячий (выше 38,0°С),
желтушность ладоней и стоп,
судороги,
учащенное дыхание (60 и более дыханий в мин.),
выраженное втяжение грудной клетки,
не двигается или двигается только при стимуляции,
гнойные выделения или покраснение пупка,
гнойничковые высыпания на коже.

если у больного ребенка любого возраста:

если у больного ребенка любого возраста:
состояние не улучшается,
судороги, сонливость или без сознания,
температура тела не снижается,
плохо сосет грудь или не может сосать грудь,
рвота после любой пищи или питья,
дыхание затрудненное или учащенное,
кровь в стуле, плохо пьет,



**Появление
ОБЩИХ ПРИЗНАКОВ ОПАСНОСТИ
показывает, что у ребенка возникла угроза
здоровью и жизни и он нуждается в срочной
медицинской помощи.**