*ЕСТЕСТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ.*

Естественным называется вскармливание ребенка грудным молоком.

* Женское молоко является уникальным и наиболее сбалансированным продуктом питания для ребенка первого года жизни;
* Состав грудного молока каждой матери точно соответствует потребности именно ее малыша в различных веществах: белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах;
* Материнское молоко содержит особые вещества – ферменты, способствующие перевариванию и усвоению белков, жиров и углеводов;
* В молоке матери присутствуют иммуноглобулины и иммунные клетки, защищающие ребенка от большинства инфекционных заболеваний: кишечных инфекций, инфекционного гепатита, дифтерии, столбняка и других;
* В грудном молоке содержатся вещества, регулирующие рост, развитие ребенка и обеспечивающие правильное формирование его головного мозга и интеллекта (гормоны, факторы роста, таурин, цинк, йод, и т.д);
* В процессе кормления грудью между матерью и ребенком возникают особые очень близкие отношения, теплота которых сохраняется на протяжении всей дальнейшей жизни;
* Грудное вскармливание полезно для здоровья матери, т.к. оно способствует сокращению матки после родов, помогает восстановить фигуру и является лучшей профилактикой мастопатии и рака молочной железы.

Естественное вскармливание – физиологическое явление для матери и ребенка и поэтому случаи истинной нехватки молока встречаются редко. Наиболее ответственно соблюдается период восстановления лактации у матери - первые 3-4 месяца после родов. Можно рекомендовать следующие правила, необходимые для успешного вскармливания:

* раннее прикладывание ребенка к груди (в родильном зале);
* в первые недели желательно обеспечить ребенку режим свободного вскармливания (по требованию ребенка) и только позднее перевести ребенка на питание по часам, которое он сам выбрал;
* при введении прикорма, для предупреждения угасания лактации рекомендуется в конце каждого кормления прикладывать ребенка к груди;
* если молока недостаточно, необходимо часто прикладывать ребенка к груди. Надо помнить, что для грудного малыша бесценна каждая капля материнского молока. Вместе с тем, частое прикладывание к груди может усилить продукцию молока в грудной железе.

# *ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ.*

Кормящая мать обязательно должна получать полноценное сбалансированное питание, так как на образование молока женщина расходует дополнительную энергию, и питательные вещества, а, следовательно, необходимо восполнять эти затраты.

Калорийность рациона матери в период лактации должна быть увеличена в среднем на 30-40% и составлять 2500-3000 ккал/сутки. Количество белка должно составлять около 100 г. (60-70% животного происхождения), жиров – 85-90 г. (15-20 г. – растительный жир), углеводов – 300-400 г. Этому количеству пищевых веществ соответствует разработанный институтом питания РАМН примерный суточный набор продуктов в составе которого: 200 г. мяса или птицы, 70 г. рыбы, до 600 мл. молока в любом виде (желательно употребление кисломолочных продуктов, 50 г. творога, 20 г. сыра, 400 г. различных овощей, 200 г. картофеля и 200-300 г. фруктов и ягод.

Овощи лучше употреблять в натуральном виде или в виде салатов и винегретов. Из круп целесообразнее всего использовать овсянковую и гречневую. Рекомендуется хлеб грубого помола с добавлением отрубей. Следует избегать острых приправ, избытка пряностей, большого количества лука и чеснока, придающих молоку специфический вкус и запах. В период кормления грудью необходимо ограничить употребление продуктов с повышенными аллергенными свойствами: шоколад, какао, натуральное кофе, цитрусовые, мед, орехи. Кормящей матери категорически запрещаются алкогольные напитки, в том числе и пиво.

Женщине рекомендуется принимать пищу 5 раз в день за 30-40 мин. Перед кормлением грудью.

Количество жидкости (включая супы, овощи и т.д.) должно составлять в среднем 2 л.

Матери во время кормления грудью следует принимать какой-либо поливитаминный препарат, содержащий витамин D (например, Гендевит – 2 драже в день).

*ПРИКОРМ. ВИДЫ. ПРАВИЛА ВВЕДЕНИЯ.*

Прикорм является самостоятельным видом питания, замещающий одно, а затем и несколько кормлений грудным молоком или смесями. Советуйтесь со своим педиатром по поводу назначения прикорма. Введение прикорма обусловлено:

* увеличением потребности растущего малыша в энергии и основных пищевых ингредиентах (П.Ж.У.);
* увеличением потребности организма ребенка в минеральных веществах (железе, кальции, магнии) и витаминах;
* необходимостью тренировки жевательного аппарата;
* необходимостью стимуляции пищеварительных желез и их постепенной адаптации к перевариванию взрослой пищи;
* необходимостью введения растительных волокон, играющих важную роль в правильном функционировании желудочно-кишечного тракта ребенка;
* необходимостью воспитания у ребенка навыков потребления новых видов пищи, в том числе более густой консистенции, что подготавливает его к отлучению от груди.

*ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА.*

* Начинать вводить прикорм только здоровому ребенку или, в крайнем случае, в период выздоровления, при нормальном стуле;
* первый прикорм рекомендуется давать во второе кормление;
* прикорм вводится теплым перед кормлением грудью или смесью;
* прикорм дается с ложечки, овощное пюре можно сначала добавить в бутылочку с молоком, что бы ребенок легче привык к новому вкусу;
* каждое блюдо прикорма вводится постепенно, с малых количеств (1-2 чайных ложки) и в течение двух недель доводится до возрастной дозы;
* к новому виду прикорма переходят спустя 1,5-2 недели после введения предыдущего;
* густота прикорма должна постепенно возрастать;
* в качестве первого прикорма рекомендуется вводить овощное пюре;
* второй прикорм – злаковые каши – начинать вводить нужно с каш без глютена (рисовой, кукурузной, гречневой) и готовить их на том молоке или молочой смеси, которую получает ребенок;
* детское питание в баночках содержит оптимальное количество соли и сахара и поэтому добавлять их не следует.

*РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА.*

Процессы усвоения пищи в человеческом организме достаточно сложны, а у детей первого года жизни, учитывая их интенсивный рост, недостаточное созревание формирований всех органов и систем, они протекают с особенно большой нагрузкой.

Можно условно выделить несколько периодов питания детей:

1. *от 0 до 3-6 месяцев*, когда ребенок получает только молоко;
2. *от 3-6 месяцев до 1 года* – переходы, в течение которых в питание ребенку постепенно вводят блюда прикорма;
3. *от 1 года до 3 лет* – ранний детский возраст, когда ребенок постепенно и осторожно приучается к традиционным семейным блюдам;

4,5. дошкольный (*от 3 до 6 лет*) и школьный (*от 7 до 14 лет*), характеризующиеся широким спектром используемых в питании продуктов и блюд, в основном не отличающихся от тех, что получают взрослые люди.

**1 период.** Если ребенок находится на естественном вскармливании материнским молоком, то *до 3 месяцев* нецелесообразно и даже вредно включать в рацион питания помимо молока другие продукты. Необходимым может оказаться включение витамина D. При отсутствии женского молока основным продуктом питания должны служить его заменители промышленного выпуска.

**2 период.** Грудное молоко или заменители грудного молока по-прежнему остаются основой питания ребенка. Рекомендуемая суточная доза, в зависимости от возраста ребенка, составляет от 400 до 800 мл. молока.

Число продуктов, которые в первую очередь включают в рацион детей в качестве дополнения к грудному молоку или его заменителям, принадлежат фруктовые соки. Это обусловлено прежде всего тем, что они имеют ту же привычную для младенца жидкую консистенцию, что и молоко. В то же время введение сока позволяет обеспечить ребенка рядом новых для него пищевых веществ, в которых он нуждается; новыми для младенца сахарами (глюкоза, фруктоза), органическими кислотами (лимонными, яблочными); способствует усвоению пищевых веществ молока, а так же дополнительными количествами витамина C, калия, железа. С учетом неблагоприятной экологической обстановки, наиболее целесообразно вводить в рацион малышей натуральные соки промышленного производства. Соки следует вводить в рацион постепенно, начиная с двух чайных ложек, и увеличивать в течение 2-3 недель до 30-40 мл., а затем к 8-10 месяцем до 80-100 мл. в день.

При естественном вскармливании соки следует вводить в рацион ребенка не ранее 3 месяцев жизни.

Первым в рацион ребенка целесообразно вводить обычный сок, который характеризуется низкой кислотностью и невысокой потенциальной аллергенностью, затем можно рекомендовать грушевый, сливовый, абрикосовый, персиковый, малиновый, вишневый, черносмородиновый, апельсиновый, мандариновый, клубничные соки, принадлежащие к числу продуктов с потенциально высокой аллергенностью, которые не следует давать *ранее 6-7 месяцев*. Это относится так же к тропическим сокам и сокам из других экзотических фруктов (папайя, манго). Введение соков следует производить из одного вида фруктов (для исключения его возможного аллергенного действия) и лишь только после привыкания к нему, можно вводить в рацион малышей смешанные соки из фруктов.

**3 период, 4 период, 5 период.** Начиная с года, ребенок, как правило, уже не получает грудное молоко и может употреблять те же продукты, что и взрослый. Однако, надо избегать давать сушеные фрукты, которые можно вводить только *после 18 месяцев*. Масленичные плоды (арахис, миндаль и другие) практически запрещены *до 5 лет*. Колбасные изделия можно давать в очень небольших количествах. Шоколад и шоколадные конфеты лучше давать детям *после 5 лет*, но до этого возраста разршить ребенку зефир, мармелад, пастилу, мед, варенье, джем. Что бы привить будущему взрослому человеку полезные привычки, не надо добавлять в пищу слишком много сахара и соли, следует ограничить потребление жирных продуктов и соусов. Яйца лучше использовать не больше двух раз в неделю, в вареном или жареном виде.

Фруктовое пюре следует рекомендовать детям, находящимся на естественном вскармливании, через 2-3 недели после назначения соков, то есть *в 3,5-4 месяца*, используя примерно тот же ассортимент фруктов, что и в случае соков. И в этом случае мы рекомендуем детское пюре промышленного производства, гарантирующее нужный состав и безопасность.

*В 4,5-5 месяцев* в рацион ребенка можно вводить более густую пищу – прикорм. В количестве первого прикорма назначают овощные пюре. Введение овощного прикорма из одного вида овощей (например, картофеля, кабачков), переходя за тем к смеси овощей с постепенным расширением ассортимента и введением в рацион: цветной капусты, тыквы, белокочанной капусты, моркови, - позднее томатов, зеленого горошка.

Злаковый прикорм (молочную кашу) лучше начать вводить спустя 3-4 недели после введения овощного пюре. Однако, в тех случаях, когда ребенок плохо набирает массу тела, имеет место неустойчивый стул, можно начинать введение прикорма с молочной кашей, а уже потом ввести овощное пюре. Первыми нужно давать каши, не содержащие глютена (особый вид белков, злаков), способный вызвать у ребенка заболевание кишечника – слипание – рисовую, кукурузную, гречневую. Каши следует включать в рацион постепенно. В начале следует добавлять одну чайную ложку в вечернее кормление, 2-3 чайные ложки, что бы увеличить калорийность пищи.

Затем, в течение двух недель злаковые каши вводятся в утреннее кормление в виде густой молочной смеси, которую дают ребенку с ложечки. После введения первого вида злаковой каши, выдержав двух недельный период адаптации, ребенка приучают к другому виду каши.

Творог следует назначать здоровым, нормально развивающимся детям не ранее 5-6 месяцев, поскольку материнское молоко в сочетании с уже назначенным к этому времени прикормом способно, как правило, удовлетворить потребность ребенка в белке, дополнительным источником которого является творог.

Желток при естественном вскармливании следует назначать с 6 месяца жизни. Более раннее его введение достаточно часто приводит к возникновению аллергических реакций у детей.

Мясо в рацион ребенка следует вводить *с 7 месяцев*, начиная с мясного или мясорастительного пюре (мясо с овощами и крупой), которые позднее заменяются фрикадельками (*8-9 месяцев*) и паровыми котлетами (к концу первого года жизни). *С 8-9 месяцев* можно рекомендовать рыбу.

*С 7,5-8 месяцев* ребенку в качестве прикорма можно назначать кефир, коровье молоко или другую кисломолочную смесь. Вместо коровьего молока лучше использовать специализированные молочные смеси, так называемые «последующие формулы», представляющие из себя специальные продукты вместо молока, но со сниженным по сравнению с коровьим молоком уровнем белка и оптимизированным жирно-кислотным и витаминным составом.

*ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ.*

1. Материнскому молоку или его заменителям для детей первой возрастной группы, а затем молочным смесям для детей второй возрастной группы (последующие формулы) отводится первостепенная роль в питании детей до *12 месяцев*.
2. Детям *от года до 3 лет* так же лучше давать не обычное коровье молоко, а специальное сухое молоко для детей или продолжать давать специальные молочные смеси, предназначенные для детей *старше 6 месяцев* (последующие формулы).
3. Необходимо с первых же месяцев жизни ребенка ограничить потребление соленых, жирных и сладких продуктов. Правильное воспитание вкуса является залогом предупреждения ожирения и других болезней.
4. Ребенок должен относительно много пить, больше чем взрослый.
5. Необходимо равновесие как в отношении качества, так и количества используемых продуктов. Не следует увеличивать потребление пищи под предлогом стимулирования роста ребенка.
6. Пища ребенка *до трехлетнего возраста*, по своему качеству, количеству и консистенции должна отличаться от пищи взрослого человека.
7. Преждевременное, с опережением потребностей ребенка, введение в рацион продуктов, не соответствующих его возрасту, не только нецелесообразно, но, более того, влечет за собой множество нежелательных последствий.
8. При организации питания необходимо приспосабливаться к индивидуальному естественному ритму жизни ребенка.
9. Нельзя принуждать ребенка есть. У ребенка удовлетворение, получаемое от еды, и разнообразие пищи, должны быть неразрывно связаны.
10. Не следует преждевременно отказываться от продуктов питания, рецептура которых разработана специально для детей (каши быстрого приготовления, консервированное пюре в баночках).