



# Особенности питания детей грудного возраста



**«Все прекрасное в человеке от  
лучей солнца и молока матери»**

М.Горький

Идеальной пищей для младенца  
является грудное молоко матери,  
т.к. имеет родственную связь с  
тканями ребенка.

Это **«золотой стандарт»**  
оптимального питания.

# Содержание ингредиентов на 100,0 мл,г

|                   | Белки     | Жиры    | Углеводы | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------|-----------|---------|----------|-------------------------------------|
| Молозиво          | 10,0-13,0 | 0,9-1,9 | 4,0-7,6  | 100-150                             |
| Женское<br>молоко | 0,9-1,5   | 3,9     | 7,4      | 69                                  |
| Коровье<br>молоко | 3,4       | 3,9     | 4,5      | 62                                  |

# Особенности секретиции грудного молока



Различают:

- **переднее молоко**, первые порции секретиции, содержит: сывороточные белки, воду, углеводы.
- **заднее молоко** содержит: жиры, ферменты липазу и амилазу, помогающее процессу переваривания и усвоения, вызывает ощущение сытости. Если ребенок не получает заднее молоко, то у него развиваются проблемы с кишечником: вздутие, колики, расстройство стула.



# Неправильное прикладывание младенца к груди приводит к нарушению процесса вскармливания

Боль и повреждения соска

Воспаление соска,  
трещины

Молоко высасывается не полностью

Нагрубание груди

Естественное уменьшение потребления

Ребенок не удовлетворен,  
ему нужно больше молока

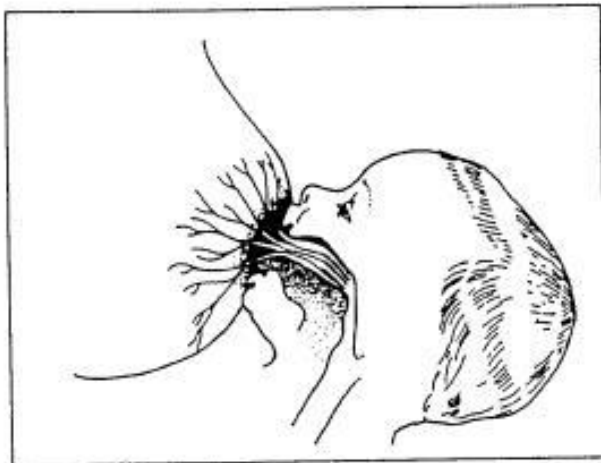
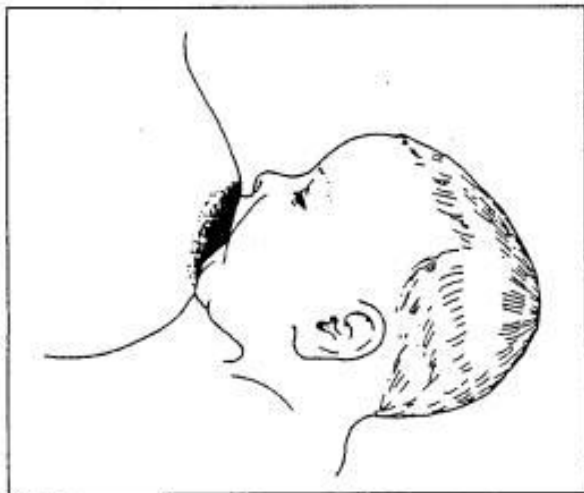
Ребенок расстроен,  
отказывается от груди

Снижение продуцирования молока в груди

Ребенок перестает  
набирать вес

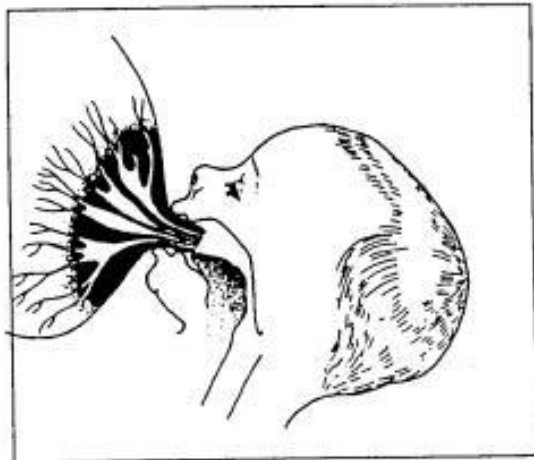
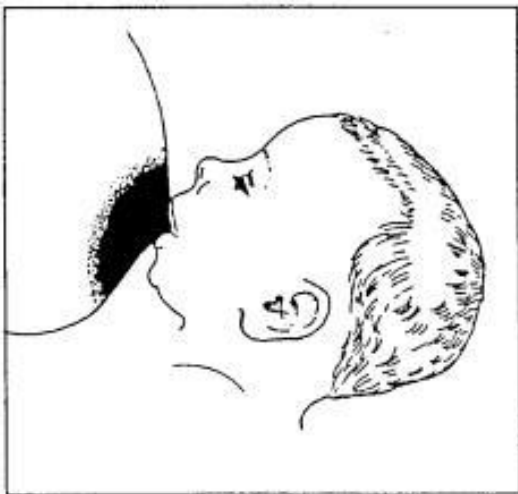
На этих двух рисунках вы можете со стороны увидеть разницу между правильным и неправильным прикладыванием к груди.

1



На рисунке 1 - ребенок **приложен хорошо**. Ребенок так близко, что его подбородок касается груди. Его рот широко раскрыт. Его нижняя губа вывернута наружу. Вы можете видеть большую часть ареолы надо ртом и меньшую снизу.

2



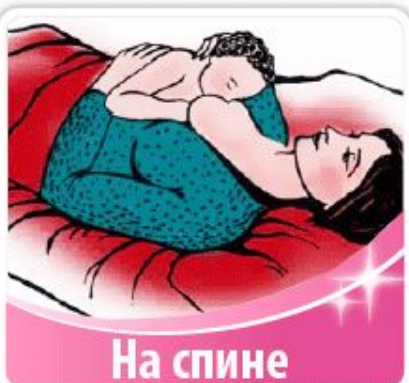
На рисунке 2 - ребенок **плохо приложен**. Ребенок далеко и его подбородок не касается груди. Его рот открыт нешироко и губы вытянуты вперед. Большая часть ареолы видна за пределами рта.



# Основные признаки правильного положения при грудном кормлении



Коляска



На спине

## ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

- \* Голова и тело ребенка находятся в одной плоскости
- \* Ребенок повернут лицом к груди
- \* Тело ребенка прижато к телу матери
- \* Мать поддерживает тело ребенка



На боку



Футбольный мяч

# Блюда прикорма вводят на 4-6 месяце жизни

| Наименование<br>продуктов                                           | Возраст (мес.) |               |         |         |        |        |      |         |     |        |
|---------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------|---------|--------|--------|------|---------|-----|--------|
|                                                                     | 1              | 2             | 3       | 4       | 5      | 6      | 7    | 8       | 9   | 10-12  |
| Адаптированная<br>молочная смесь(мл)                                | 700-800        | 800-900       | 800-900 | 800-900 | 700    | 400    | 400  | 300-350 | 200 | 200    |
| Фруктовые соки (мл)*                                                |                | По показаниям |         | 5-30    | 40-50  | 50-60  | 60   | 70      | 80  | 90-100 |
| Фруктовое пюре (г)*                                                 |                | По показаниям |         | 5-30    | 40-50  | 50-60  | 60   | 70      | 80  | 90-100 |
| Творог (г)*                                                         |                |               |         |         |        | 40     | 40   | 40      | 40  | 50     |
| Желток (шт)                                                         |                |               |         |         |        |        | 0.25 | 0.5     | 0.5 | 0.5    |
| Овощное пюре (г)**                                                  |                |               |         |         | 10-150 | 150    | 150  | 170     | 180 | 200    |
| Каша (г)                                                            |                |               |         |         |        | 60-150 | 150  | 170     | 180 | 200    |
| Мясное пюре (г)                                                     |                |               |         |         |        |        | 5-30 | 50      | 50  | 60-70  |
| Кефир и др.<br>кисломолочные<br>продукты<br>или цельное молоко (мл) |                |               |         |         |        |        | 200  | 200     | 400 | 400    |
| Хлеб (г)                                                            |                |               |         |         |        |        |      | 5       | 5   | 10     |
| Сухари, печенье (г)                                                 |                |               |         |         |        | 3-5    | 5    | 5       | 10  | 15     |
| Растительное масло (г)                                              |                |               |         |         | 3      | 3      | 3    | 5       | 5   | 6      |
| Сливочное масло (г)                                                 |                |               |         |         |        | 4      | 4    | 5       | 5   | 6      |



После года пищевой рацион расширяется и к трем годам жизни приближается ко взрослому здоровому питанию. Приучайте себя вместе с ребенком питаться правильно.

В первую очередь исключайте продукты питания, содержащие ГМО, усилители вкуса.



Будьте здоровы!