

Вигодовування дитини старше 6 місяців



Годування дитини від 6 до 24 місяців



Рекомендації ВООЗ

Важливість адекватного харчування в ранньому віці



Основні причини смерті серед дітей до 5 років

Глобальні рекомендації з вигодовування немовлят та дітей молодшого віку

- Ранній початок грудного вигодовування протягом першої години після народження
- Виключно грудне вигодовування протягом перших 6 місяців
- Продовження грудного вигодовування переважно до 2-х років и початок додаткового харчування з 6 місяців
- Адекватне харчування немовлят і маленьких дітей, що перебувають в скрутних ситуаціях

Прикорм

■ Визначення

- Прикорм починається, як процес, коли лише грудного молока недостатньо для того щоб задовольнити всі харчові потреби дитини і, коли необхідно дати дитині додатково до грудного молока іншу їжу і рідину

Небезпека надто раннього початку введення прикорму

- Грудне молоко може бути витіснено прикормом і це призведе до зменшення продукції грудного молока, а відповідно, і до ризику недостатнього вживання дитиною енергії і поживних речовин;
- Грудні діти ризикують отримати хвороботворні мікроби, присутні в продуктах і рідинах, і, відповідно, збільшується ризик диспептичних захворювань.

Небезпека від надто раннього початку введення прикорму

- Загроза диспептичних захворювань і харчових алергій збільшується з причини незрілості кишківника;
- До матерів раніше повертається фертильність від того, що зменшення смоктання груді скорочує період, протягом якого пригнічується овуляція.

Небезпека від надто пізнього початку введення прикорму

- Недостатнє надходження енергії і поживних речовин лише від грудного молока може призвести до затримки розвитку і недостатності харчування;
- Внаслідок неспроможності грудного молока задовольняти потреби дитини, може виникати дефіцит мікронутрієнтів, (заліза і цинка);
- Не забезпечується оптимальний розвиток рухових навиків, таких, як жування, і позитивне сприйняття дитиною нового смаку і структури їжі.

Керівні принципи (КП) прикорму для дітей що отримують грудне вигодовування

- Вік початку прикорму
- Підтримка грудного вигодорвування
- Чуйне годування
- Безпечне приготування і зберігання
- Необхідна кількість
- Консистенція їжі
- Частота годувань та енергетическая щільність
- Харчова різноманітність
- Використання вітамінно-мінеральних добавок або фортифікованих продуктів
- Годування під час та після хвороби

КП 1: Тривалість виключно грудного вигодовування та введення прикорму

Практикувати виключно грудне вигодовування та ввести прикорм починаючи з 6 місяців ,продовжуючи годування груддю

Тривале грудне вигодовування

■ Користь для матері та дитини

- Захист проти інфекційних захворювань, особливо кишкових інфекцій
- Сприяння моторному розвитку немовляти
- Подовження періоду лактаційної аменореї у матері

■ Не існує жодних переваг в плані фізичного розвитку при введенні прикорму до 6 місячного віку

КП 2: Продовження грудного вигодовування

Продовжувати годувати дитину
груддю за вимогою до двох років

Поживний внесок грудного молока у дітей старше 1 року

- Забезпечує 35-40% енергії
- Основне джерело вітаміна А, кальцію и рибофлавіну у дітей віком 15-18 місяців
 - Вітамін А (70%)
 - Кальцій (40%)
 - Рибофлавін (37%)
- Основне джерело енергії і поживних речовин під час хвороби

КП 3: Чутливе годування



Практикувати
чутливе годування,
використовуючи
принципи
психосоціального
догляду

Практика чутливого годування

- Годувати безпосередньо немовля та допомагати більш старшим дітям
- Годувати повільно і терпляче, заохочуючи дитину до їжі
- Якщо дитина відмовляється від їжі, необхідно експериментувати з різними харчовими комбінаціями та різними типами заохочення
- Зменшити відволікаючі фактори під час прийому їжі
- Розмовляти та підтримувати візуальний контакт з дитиною під час їжі

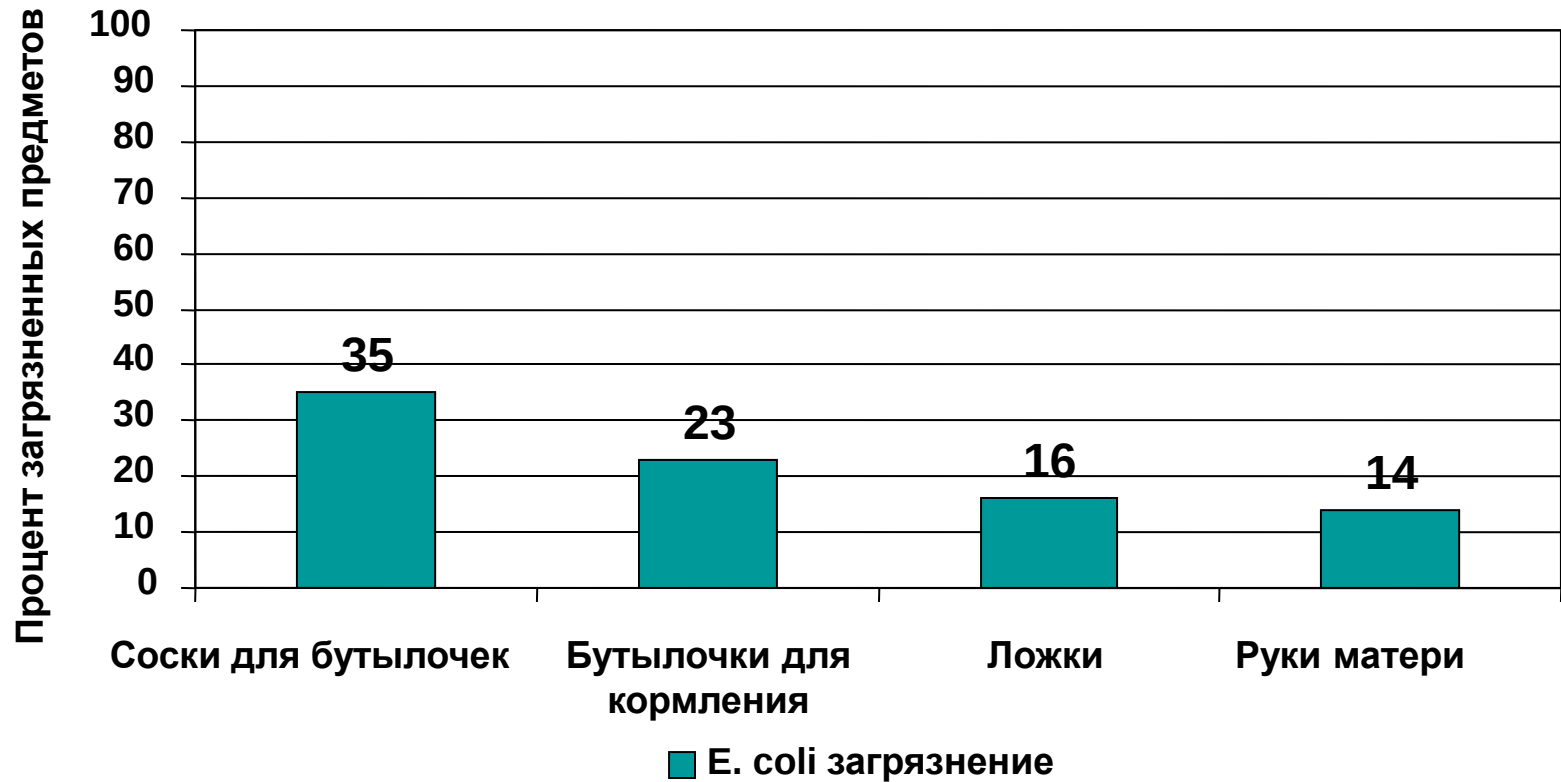
КП 4: Безпечне приготування та зберігання прикорму

Дотримуватись якісної гігієни та
правильної обробки харчових
продуктів

Заходи по дотриманню безпечного приготування та зберігання прикорму

- Миття рук перед приготуванням їжі та годуванням
- Зберігання вихідних продуктів в сухому, прохолодному місці та використання приготованої їжі одразу після приготування
- Використовувати чистий посуд для приготування і подачі їжі
- Уникати використання пляшечок та сосок для годування, які складно зберігати чистими

Фекальне забруднення окремих предметів



Source: Black RE et al. Incidence and etiology of infantile diarrhea and major routes of transmission in Huascar, Peru. Am J Epidemiol 1989; 129: 785-99.

КП 5: Кількість необхідного прикорму

Починаючи з 6 місяців вводити невеликі порції, поступово їх збільшуючи з віком відповідно до зростання дитини, продовжуючи при цьому годування груддю



Енергетичні потреби дітей: загальні та отримані з прикормом (kcal/день)

Вік (місяці)	Загальні потреби	Грудне молоко	Прикорм
kcal/день			
6-8	615	413	202
9-11	686	379	307
12-23	894	346	548

Source: Dewey KG, Brown KH. Update on technical issues concerning complementary feeding of young children in developing countries and implications for intervention programs.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

КП 6: Консистенція їжі

Поступово підвищувати консистенцію і різноманітність їжі, відповідно до зростання дитини, адаптуючи їжу до потреб і можливостей дитини

Поради з покращення консистенції їжі

- З шести місяців дитина може їсти пюре, м'яту та напівтверду їжу
- У 8 місяців більшість немовлят може також вживати їжу, яку їдять руками
- У 12 місяців більшість дітей може їсти ту саму їжу, яку вживають решта членів родини
- Уникати їжі, якою дитина може подавитись

КП 7: Частота годувань та енергетична щільність

Збільшувати кількість разів отримання
прикорму відповідно до зростання
дитини

Рекомендована середня частота годувань стравами прикорму

- В середньому здорова дитина на грудному вигодовуванні потребує:
 - 2 - 3 годування на день в 6 - 8 місяців
 - 3 - 4 годування на день в 9 -11 місяців
 - 3 - 4 рази на день в 12 - 24 місяців з додатковими поживними перекусами

КП 8: Поживний зміст прикорму

Покращення поживності їжі

- Використовувати місцеві продукти, знаючи їх харчовий склад
- Давати м`ясо, птицю, рибу або яйця
- Давати багаті на вітамін А фрукти та овочі щоденно
- Давати молочні продукти - сир, йогурт, або молоко в суміші з іншими продуктами

КП 9: Використання вітамінно-мінеральних добавок або фортифікованих продуктів

Можна, за необхідності, використовувати фортифіковані форми прикорму або вітамінно-мінеральні добавки у немовлят

КП 10: Годування під час і після хвороби

Збільшення вживання рідини під час хвороби включає більш часте годування груддю і заохочення дитини до вживання м'якої, різноманітної, смачної та улюбленої їжі.

Після хвороби давати їжу частіше, ніж звичайно і заохочувати дитину їсти більше

Годування під час і після хвороби

- Давати **додаткове** в день
- Давати **додаткову** кількість
- Використовувати **виключно поживні** продукти
- Годувати з великим терпінням
- забезпечити **додаткове** годування груддю



Обґрунтування рекомендацій по годуванню хворої дитини

- Хворі діти потребують більшої кількості рідини, ніж звичайно
- Хворі діти можуть надавати перевагу грудному молоку перед прикормом
- Продовження прикорму може допомогти підтримати харчовий баланс і прискорити одужання
- Збільшене поступлення їжі в період одужання допомагає дитині наздогнати відставання у фізичному розвитку

Орієнтовна схема введення продуктів та страв прикорму при природному вигодовуванні дітей першого року життя*

**Наказ МОЗ України від 20.03.2008 №149
«Про затвердження Клінічного протоколу
медичного догляду за здоровою
дитиною віком до 3 років»**