ВСКАРМЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ЖИЗНИ.

Грудное молоко обеспечивает оптимальные условия развития детей до 6 месяцев жизни.. В дальнейшем дети нуждаются во введении в пищевой рацион дополнительных продуктов питания. Сроки их введения определяются зрелостью иммунной системы и желудочно – кишечного тракта. Ребенку назначают дополнительные продукты питания, если прием полугустой пищи не вызывает затруднений.

При вскармливании современными адаптированными смесями, содержащими комплекс витаминов и минеральных веществ, нет необходимости вводить прикормы в более ранние сроки, чем при вскармливании грудным молоком.

Следует помнить, что прикормы вводятся постепенно , в небольших количествах ( начиная с ½ чайной ложки), они должны быть монокомпонентными (состоять из одного вида круп или овощей – например картофель).

СХЕМА ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА.

ПЕРВЫЙ прикорм – каша промышленного производства , обогащенная железом, цинком, калием, иодом. Каши могу быть молочными или безмолочными . Предпочтительнее инстантные каши, которые нуждаются только в разведении и готовы к употреблению без варки. Безмолочные каши могут быть разведены грудным молоком или смесью, которую получает ребенок.

Каша являются энергоемким прикормом, она вводится не ранее 4,5 мес. И не позднее 6 мес. Первые каши лучше вводить безглютеновые – например рис или гречка.

ВТОРОЙ прикорм – овощное пюре. Вводится через две недели после каши.

Все прикормы начинают предлагать ребенку в максимально маленьких количествах . (1/2 чайной ложки) . И доводят постепенно до объема 200 мл. к году.

ТРЕТИЙ прикорм – мясо. Вводится через 2 недели после введения овощного пюре. Мясо животных или птицы добавляют к основному прикорму и дают каждый день.

С 8 -9 месяцев вводят рыбу 1-2 раза в неделю в качестве альтернативы мясных блюд или дополнение к ним.

С 7-8 месяцев в рацион питания вводят желток сваренного вкрутую яйца.

Использование в рационе детей коровьего или козьего молока приводят к анемиям.

Кефир, детский йогурт рекомендуется вводить не ранее 8 мес. жизни, при этом объем их не должен превышать в сутки 200 мл.

Творог показан только при наличии дефицита белка в рационе. Ориентировочный срок введения – 6.5 месяцев. Допустимое количество к году – 50 грам.

В возрасте 7 месяцев ребенку дают печенье или сухарики из белого хлеба.

Фруктовые пюре и соки рекомендуется вводить после введения энергоемких прикормов – каша, овощное пюре, мяса.

Целесообразно вводить не ранее 6 мес., их количество не должно превышать 50 – 60 мл. в сутки.

Соблюдайте режим кормления, правильно и согласно возрасту вводите прикормы, и пусть Ваши дети всегда будут здоровы.

 Детское отделение Г Б № 1 им

 Семашко

.