

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В ОТНОШЕНИИ ПРИКОРМА

Доношенные дети с нормальным весом для гестационного возраста должны вскармливаться исключительно грудным молоком до 6 месяцев. Дополнительные энергия и питательные вещества при хорошем физическом развитии ребенка нужны ему с 6-ого месяца. Это и есть прикорм. К этому времени ротовая нейромускулярная система становится достаточно развитой, ребенок уже может кусать и жевать, управлять языком и его начинают интересовать новые вкусовые ощущения, а пищеварительная функция становится достаточно зрелой.

Какая пища является лучшим прикормом? Имеется на местном рынке, доступна, чиста и безопасна? Основой должны быть зерновые продукты и овощи местного производства, фрукты оранжевого цвета.

Пища для прикорма должна быть разнообразной, достаточно густой и даже комковатой консистенции. Разнообразие повышает аппетит. Поощрять ребенка брать еду рукой – кусочки хлеба, морковь, грушу. Ребенок не столько кусает или жует, сколько сосет ее.

С 6 – 9 месяцев - овощи, фрукты, бобы, рыба, кефир, мясо, яйца – в виде пюре, нарезки кубиками с 7 месяцев. 2 – 3 порции в день.

Начинать с зерновых с низким содержанием пищевых волокон (на основе риса) - каши, начинать с нежной консистенции, затем можно переходить к грубой пище.

Овощи, фрукты, разваренные, в виде пюре, до 20 порций в день, затем к 7 – 8 месяцам – сырые мягкие фрукты (бананы, дыни, помидоры) для еды руками.

Мясо – одна порция в день в виде прокрученного на мясорубке отварного мяса с бобами. Можно предложить рыбу.

Яйцо сваренное вкрутую.

Частота кормления грудью до 8 раз.

Начинайте с 1 – 2 чайных ложек 2 раза в день, постепенно увеличивайте объем пищи. К 9 месяцам кормите 3 раза в день основной пищей и можно 2 раза легкими закусками.

С 9 – 12 месяцев – грудное молоко 500 – 600 г (5 – 6 кормлений, 3 основных приема пищи)

3 – 4 порции зерновых

3 – 4 порции овощей и фруктов

1 порция мяса и его заменителей (с мяса срезать жир)

К 1 году едят домашнюю пищу для всех членов семьи.

Пищу можно давать до, после и во время кормления грудью.