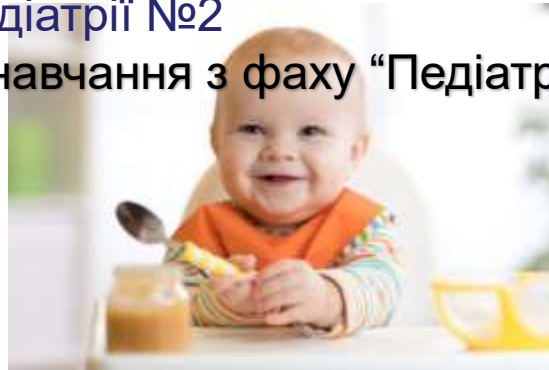
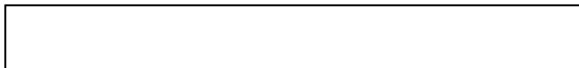


Полтавський державний медичний університет  
кафедра Педіатрії №2  
для лікарів інтернів I-го року навчання з фаху “Педіатрія”



«Штучне вигодовування. Показання, сучасні продукти. Кодекс маркетингу замінників грудного молока. Градація сумішей (фізіологічні, функціональне харчування, лікувальне харчування). Догодовування. Правила введення прикорму.»



**Ukraine NOW** 



## ***План лекції***

- *Види вигодовування дітей до року*
- *Принципи та правила грудного вигодовування*
- *Що таке прикорм*
- *Види прикорму у дітей*
- *Принципи введення прикорму*
- *Контроль за правильністю харчування дітей до року*

*Харчування* слід розглядати як могутній чинник впливу навколишнього середовища на дитячий організм. Воно позначається не тільки на фізичному розвитку, але й на здатності до адаптивних реакцій, стані імунної системи, нервово-психічного розвитку

## Актуальність

- Оптимальне вигодовування дітей ґрунтується на принципах збалансованості, згідно з якими забезпечення нормальної життєдіяльності організму можливе тільки за умови надходження основних харчових інгредієнтів відповідно до фізіологічних потреб дитини, дотримання належного співвідношення між незамінними складовими їжі, кожна з яких в обміні речовин відіграє специфічну роль (якісна адекватність). Крім цього, принцип збалансованості це відповідність хімічної структури їжі ферментним взаємовідношенням в організмі. Інакше кажучи, адекватним певному віку може бути тільки той продукт, який достатньою мірою за кількісними та якісними характеристиками відповідає обміну речовин і тій організації ферментних процесів, які властиві дитині певного віку.



# Харчування дитини на першому році життя називається **«вигодовування»**.

Вигодовування забезпечує адаптацію малюка до зовнішнього світу і визначає ріст і розвиток дитячого організму.

*Існує 3 основних види вигодовування:*

- Природне = натуральне  
= грудне;
- штучне;
- змішане

Звідси випливає

**основна вимога до  
раціонального харчування**

— кількість і якість  
прийнятої їжі повинні  
відповідати потребам  
організму.



*Материнське молоко - єдиний ідеальний продукт харчування для забезпечення гармонійного розвитку дитини перших 6 місяців життя. Воно містить не тільки всі необхідні для дитини поживні речовини в ідеально збалансованому співвідношенні, але й комплекс захисних факторів та біологічно активних речовин.*



- *Найкращим видом вигодовування дитини віком до 6 місяців є виключно грудне вигодовування.*
- *Виключно грудне вигодовування – це вигодовування грудним молоком, без застосування в раціоні дитини іншої їжі та/або рідини.*

## **Вигодовування дитини віком до 6 місяців**

- *Дитина віком до 6 місяців повинна отримувати тільки грудне молоко, немає фізіологічної потреби у введенні в її раціон додаткової рідини у вигляді води, чаїв (чорного, зеленого або трав'яного), соків, відварів тощо.*
- *Грудне молоко містить близько 90% води, що повністю задовольняє потреби дитини в рідині. Введення додаткової рідини підвищує ризик гострих кишкових інфекцій, зменшує потребу у грудному молоці та тривалість грудного вигодовування.*



**Порівняльна характеристика складу (в 100 мл)  
жіночого та коров'ячого молока (В.Д. Отт, 1999)**

| <b>Інгредієнти</b>                             | <b>Жіноче<br/>молоко</b> | <b>Коров'яче<br/>молоко</b> |
|------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| <b>Білок, г</b>                                | 0,9-1,3                  | 3,3-3,5                     |
| <b>Сироватковий протеїн/казеїн,<br/>%</b>      | 80/20                    | 18/82                       |
| <b>Жир, г</b>                                  | 3,9-4,5                  | 3,2-3,5                     |
| <b>Лінолева кислота,<br/>% від вмісту жиру</b> | 13,6                     | 3,8                         |
| <b>Вуглеводи, г</b>                            | 7,0                      | 4,5-4,8                     |
| <b>Енергетична цінність, ккал</b>              | 65                       | 65                          |
| <b>Осмолярність, мОсм/л</b>                    | 260-270                  | 400-420                     |

## **Склад грудного молока різного ступення зрілості**

| <b>Види<br/>молока</b> | <b>Білки,<br/>г/л</b> | <b>Жири,<br/>г/л</b> | <b>Вуглеводи<br/>, г/л</b> | <b>Солі, г/л</b> |
|------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------------|------------------|
| <b>Молозиво</b>        | 80-110                | 28-41                | 40-53                      | 4,8-8,1          |
| <b>Перехідн<br/>е</b>  | 14-23                 | 29-44                | 57-66                      | 2,4-3,4          |
| <b>Зріле</b>           | 12-14                 | 33-34                | 73-75                      | 1,2-1,8          |

## **Переваги грудного вигодовування для здоров'я:**

- **1) дитини**

*Діти на грудному вигодовуванні рідше хворіють на інфекційні та алергійні хвороби, мають менший ризик розвитку отиту, діареї, синдрому раптової смерті та у старшому віці бронхіальної астми, ожиріння, мають кращі показники розумового розвитку.*

- **2) матері**

*Жінка, яка годує дитину груддю має менший ризик захворіти на злоякісні хвороби (рак молочної залози та яєчників). В домашніх умовах, як і в пологовому будинку, необхідно рекомендувати матері дотримуватись вільного вигодовування «за вимогою дитини», тобто такого годування, при якому дитина сама визначає кількість та тривалість годувань залежно від індивідуальної потреби (без обмеження з боку матері). Просте правило для встановлення частоти годувань - годувати, коли дитина зголодніє: дитина повертає голову до матері, смочає свою руку. Плач дитини не завжди та не лише є ознакою голоду.*

# **Основні правила успішного грудного вигодовування**

- *Прикладання дитини до грудей матері протягом першої години життя при відсутності протипоказань.*
- *Цілодобове спільне перебування матері з дитиною.*
- *Правильне прикладання дитини до грудей матері.*
- *Грудне вигодовування за вимогою дитини в тому числі вночі.*
- *Не давати дитині до 6 місяців ніяких інших продуктів і рідини, за виключенням випадків, зумовлених медичними показаннями.*
- *Не використовувати соски, пустушки.*
- *Виключно грудне вигодовування до 6 місяців.*
- *Обов'язкове введення адекватного прикорму з 6 місяців.*
- *Продовження грудного вигодовування до 1 року а при можливості і довше.*



### ***Відносні протипокази до годування грудним молоком:***

- хвороби серця;
- виражені форми гіпотиреозу;
- хронічна ниркова недостатність у мам;
- мастит у мамі.

### ***Абсолютні протипокази до грудного вигодовування:***

- септичний стан;
- активна форма туберкульозу;
- тиф, малярія;
- злаякісні новоутворення;
- вроджені порушення обміну речовин дитини (фенілкетонурія, галактоз);
- післяродовий психоз.



## **Достовірні ознаки недостатнього отримання дитиною грудного молока:**

- прибавка у масі менше 500 г за місяць;
- сечовиділення дитини менше 6 разів на день, сеча жовта концентрована з різким запахом.

## **Вікові періоди, коли дитина може потребувати більше грудного молока:**

- 3 тижні;
- 6 тижнів;
- 3 місяці.

**Це зумовлено інтенсивним ростом дитини у ці вікові періоди, що потребує частішого прикладання до грудей і не повинно бути причиною введення в раціон дитини молочних сумішей.**

## **Вигодовування та харчування дитини віком 6-12 місяців**

- *У віці 6 місяців грудне молоко залишається основним продуктом, для дитини, але виникає необхідність у розширенні раціону харчування дитини та введенні до нього додаткових продуктів (прикорму).*
- *Грудне молоко саме у віці 6 місяців уже не може задовольнити потребу дитини в калоріях, мікронутрієнтах, насамперед залізі, для забезпечення її нормального розвитку.*

**Прикорм** – це продукти харчування, які вводяться в доповнення до грудного молока (молочної суміші у разі штучного вигодовування) дитині першого року життя.

**Ознаки готовності дитини до введення прикорму:**

- тримає голову;
- сидить практично без підтримки ( в стільчику для годування);
- відкриває рот, коли підносять ложку з їдою;
- відвертається від ложки з їдою, коли не голодна;
- закриває рот з ложкою в роті, тримає їжу в роті, а потім ковтає, а не виштовхує і не випльовує.



# Основні правила введення прикорму

- Введення прикорму повинно бути у кожному окремому випадку процесом введення рекомендованих у відповідності до віку дитини продуктів харчування із поступовою зміною в динаміці їх консистенції, смаку, запаху і зовнішнього вигляду, при одночасному продовженні грудного вигодовування.
- Треба впевнитись, що дитина готова до введення прикорму.
- Прикорм треба давати, коли дитина активна і голодна, краще під час сніданку або обіду разом з іншими членами сім'ї.
- Прикорм дається після нетривалого годування грудьми (у разі штучного вигодовування - невеликої кількості молочної суміші).
- Під час годування дитина повинна знаходитись у вертикальному положенні, в зручній позі на руках або на колінах у матері чи в спеціальному дитячому стільчику.
- Прикорм необхідно давати з ложки.
- Прикорм треба починати давати дитині, поклавши невелику кількість їжі на кінчик чайної ложки. Ложку тримати так, щоб дитина її бачила. Потім торкнутися ложкою до губ дитини, щоб частина продукту залишилася у неї на губах. І лише коли дитина відкриє рот, покласти ложку з їжею на середину язика, тоді дитина легко її проковтне.
- Кожен продукт прикорму вводиться, починаючи з 1 чайної ложки і збільшуючи поступово, за 5-7 днів до повної порції, розділивши її на 2 годування. Дитина сама покаже, що наїлася, відвернувши голову, відштовхуючи ложку, або не відкриваючи рот.
- Щоразу, після того, як дитина отримала прикорм, доцільно прикладати її до грудей. Це допоможе зберегти лактацію, а дитина почуватиме себе задоволеною.

# Основні правила введення прикорму

- У разі відмови дитини від прикорму, не треба годувати її примусово, так як дитина може відмовитися взагалі від усіх інших продуктів. Можна запропонувати інший продукт (іншого смаку та/або консистенції), або той самий, але в інший день. Під час годування необхідно, щоб мати спілкувалася з дитиною.
- Кожний наступний новий продукт прикорму повинен складатися з одного інгредієнту і даватися дитині впродовж не менше 5 днів, лише після цього можна давати змішаний прикорм із цих продуктів. Це дасть можливість визначитись щодо причини харчової алергії у разі її виникнення.
- Для полегшення звикання дитини до нових продуктів рекомендується добавляти в продукти прикорму грудне молоко.
- Прикорм повинен бути свіжо приготовленим, мати ніжну гомогенну консистенцію, від вершковоподібної до сметаноподібної (відповідно до віку), остудженою до температури тіла (36-37°C).
- Для профілактики залізодефіцитної анемії з 6 місяців обов'язково вводяться продукти прикорму, які містять залізо (м'ясо, потім печінка, яєчний жовток, риба).
- Не рекомендовано вживання ніяких видів чаю та кави дітям до 2 років, так як ці напої перешкоджають процесу всмоктування заліза.
- Не слід давати цільне не розведене коров'яче молоко дітям до 9 місяців (фактор розвитку залізодефіцитної анемії).
- Цільне молоко та молочні продукти можна давати дитині з 9-12 місяців.
- В період введення прикорму не слід добавляти в продукти прикорму сіль, спеції.
- У разі появи ознак поганої переносимості продукту прикорму (порушення функції системи травлення, алергічні реакції чи ін.) слід припинити введення даного продукту прикорму і ввести інший.

## Види прикорму

- Першим продуктом прикорму, що пропонується дитині у віці 6 місяців, можуть бути каші (перевагу надавати крупам, які не містять глютену (гречка, рис, кукурудза), овочеве або фруктове пюре. Частота введення цих продуктів повинна бути 1-2 рази на день, з поступовим збільшенням об'єму порції.

**Важливо, щоб дитина у віці 6 місяців почала отримувати прикорм з підвищеним вмістом заліза!!!**

### **Продукти прикорму з підвищеним вмістом заліза:**

- каші, промислового виробництва, збагачені залізом;
- м'ясо;
- риба;
- яєчний жовток;
- добре проварені бобові (квасоля, горох).



# Види прикорму

## М'ясо та альтернативні продукти

- Важливо, щоб у віці 6 місяців дитина отримала прикорм з підвищеним вмістом заліза, яке міститься у м'ясі.
- Рекомендоване дитині віком 6-9 місяців м'ясо: телятина, курятина, індюшати, крільчатина, нежирна свинина.
- Починати треба з дрібно перекрученого або розім'ятого м'яса, поступово переходячи до кусочків.
- М'ясо повинно бути не сухе, а зберігати природну вологість, щоб дитина могла його легко проковтнути.
- Не слід давати дитині копчені м'ясні продукти, ковбасу, сосиски, так як вони містять велику кількість жирів і солі.
- Треба давати дитині рибу (з 8-10 місяців) та яєчний жовток (з 7 місяців), які є також джерелом заліза.

**Яєчний білок є алергенним продуктом і до виповнення дитині 1 року його давати не слід.**

# Види прикорму

## Овочі та фрукти

- Овочі доцільно вводити перед фруктами, оскільки деяким дітям може не сподобатись смак овочів, якщо вони звикли до солодкого смаку фруктів. Проте це необов'язково стосується усіх дітей.
- Починати треба з одного виду овочів або фруктів і лише після того як дитина отримала кожен з них окремо, можна їх змішувати.
- Починати треба з негострих на смак овочів (кабачки, гарбуз, картопля, капуста, патисони) і фруктів (яблука, персики, абрикоси, сливи).
- Овочеве/фруктове пюре, як низькобілкову страву прикорму, дають не більше, ніж 2 тижні, потім необхідно збагачувати ці страви шляхом додавання в них високобілкових продуктів (м'який сир, м'ясо).
- Можна давати дитині протерті свіжі овочі та фрукти, які перед тим треба добре помити і почистити. З часом можна буде давати дитині овочі та фрукти кусочками.

## Молочні продукти

Рекомендовано давати дитині м'який сир (з 6 місяців). Не слід давати дитині цільне нерозведене коров'яче або козяче молоко до 9-ти місячного віку, а краще до 1 року. Розведене коров'яче молоко можна використовувати для приготування страв прикорму. Не рекомендується вигодовування дитини виключно козячим молоком, зокрема через ризик виникнення фолієводефіцитної анемії.

| Продукти і страви прикорму             | Термін введення місяці | Об'єм залежно від віку дитини |         |        |         |            |
|----------------------------------------|------------------------|-------------------------------|---------|--------|---------|------------|
|                                        |                        | 6 міс.                        | 7 міс.  | 8 міс. | 9 міс.  | 10-12 міс. |
| Сік (фруктовий, ягідний, овочевий), мл | 6                      | 30-50                         | 50-70   | 50-70  | 80      | 100        |
| Фруктове пюре, мл                      | 6                      | 40-50                         | 50-70   | 50-70  | 80      | 90-100     |
| Овочеве пюре, г                        | 6                      | 50-100                        | 150     | 170    | 180     | 200        |
| Молочно-круп'яна каша, г               | 6 – 7                  | 50-100                        | 100-150 | 150    | 180     | 200        |
| Молочно-злакова каша, г                | 7 -8                   |                               |         |        |         |            |
| Кисло-молочні продукти, мл             | 8 – 9                  | —                             | —       | 50-100 | 100-150 | 150-200    |
| Сир, г                                 | 6,5 – 7,5              | 5-25                          | 10-30   | 30     | 30      | 50         |
| Яєчний жовток, шт.                     | 7,0 – 7,5              | —                             | 1/8 – ¼ | ¼-1/2  | 1/2     | ½-1        |
| М'ясне пюре, г                         | 6,5 – 7,0              | 5-30                          | 30      | 50     | 50      | 50-60      |
| Рибне пюре, г                          | 8 -10                  | —                             | —       | 10-20  | 30-50   | 50-60      |
| Олія, г                                | 6                      | ½ ч.л.                        | ½ ч.л.  | 1ч.л.  | 1ч.л.   | 1ч.л.      |
| Вершкове масло, г                      | 6 –7                   | ½ ч.л.                        | ½ ч.л.  | 1ч.л.  | 1 ч.л.  | 1ч.л.      |
| Хліб пшеничний, г                      | 8 – 9                  | —                             | —       | 5      | 5       | 10         |

# Оцінка харчування дитини

## **Для оцінки харчування необхідно розпитати матір:**

- про наявність труднощів чи проблем при вигодовуванні дитини;
- уточнити чи продовжується годування грудьми;
- якщо годування грудьми продовжується, уточнити скільки разів на добу дитина прикладається до грудей;
- з'ясувати, чи почала мати вводити прикорм;
- які продукти прикорму отримує дитина, звернути особливу увагу на прикорми, збагачені залізом;
- яка частота введення прикорму;
- який об'єм прикорму;
- яка консистенція продуктів прикорму: рідка, сметаноподібна, густа;
- чим користується мати при годуванні дитини: ложкою чи використовується пляшка з соскою;
- чи використовується активне заохочення дитини до їжі;
- чи не примушують дитину їсти.

# Рекомендована література.

- 1. **Основи догляду за дітьми. Техніка лікувальних процедур і маніпуляцій: навчальний посібник / В.С. Березенко, О.В. Тяжка, А.М. Антошкіна та ін. — 3-є видання.Київ 2023 р.**
- 2. **Педіатрія: практичні навички: навчально-методичний посібник / Н.О. Курдюмова, Т.Г. Поліщук. — 2-е видання.Київ 2023 р.**
- 3. **Харчування дітей перших років життя (0–23 місяців) Клінічна настанова. Катілов О.В. 64 с.2019 р.**

**Клінічний протокол медичного догляду за здоровою дитиною віком до 3 років, затверджено наказом МОЗ України від 20.03.2008 № 149**

***Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition / Fewtrell M1, Bronsky J, Campoy C, Domellöf M, Embleton N, Fidler Mis N, Hojsak I, Hulst JM, Indrio F, Lapillonne A, Molgaard C./ J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017 Jan;64(1):119-132. doi: 10.1097/MPG.0000000000001454.***



**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!**