

# Вводить прикорм раньше? Позже? – Вовремя!

Доклад подготовили:

**Вакуленко С.И.**, к. м. н., доцент кафедры пропедевтики педиатрии ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России;

**Вакуленко Т.М.**, студентка 5 курса педиатрического факультета ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

- Оптимизация питания детей первого года жизни - это один из ключевых подходов к улучшению состояния здоровья детского населения Российской Федерации.

Современная педиатрическая нутрициология, основываясь на фундаментальных научных исследованиях в области физиологии, биохимии и гигиены:

- разрабатывает концепцию оптимального питания детей грудного возраста;
- исследует роль отдельных нутриентов в функционировании различных органов и систем, их влияние на состояние клеточных структур, а также участие в регуляции метаболизма;
- совершенствует методы диетотерапии при различных заболеваниях детского возраста.

- Это позволяет оценить степень программирующего влияния алиментарного фактора на формирование отдельных характеристик здоровья человека и разработать пути пищевой коррекции.

- Особая значимость фактора питания в грудном возрасте обусловлена бурно протекающими процессами роста и развития ребенка, формированием и становлением структуры всех органов и систем, совершенствованием их функций.
- Это диктует необходимость оптимального обеспечения ребенка основными пищевыми веществами, а также эссенциальными нутриентами, потребность в которых значительно выше на 1 кг массы тела, чем в последующие периоды жизни.

- От адекватности питания ребенка на первом году жизни зависит состояние его здоровья не только в течение этого периода времени, но и на протяжении всей его жизни.
- В настоящее время расширились представления о влиянии отдельных активных нутриентов (длинноцепочечных полиненасыщенных жирных кислот, холестерина, фосфолипидов, ганглиозидов, цереброзидов, витамина D, пре- и пробиотиков и др.) на физиологические и метаболические процессы в организме ребенка, экспрессию генов.

# ЧТО такое прикорм?

- Под прикормом подразумеваются все продукты, кроме женского молока и детских молочных смесей, дополняющие рацион пищевыми веществами, необходимыми для обеспечения дальнейшего роста и развития ребенка.
- Расширение рациона питания диктуется необходимостью дополнительного введения пищевых веществ, поступление которых только с женским молоком или детской молочной смесью становится недостаточным.

- Продукты прикорма являются важным и наиболее мощным фактором формирования вкусовых привычек, они призваны познакомить ребенка с разнообразными вкусовыми ощущениями.
- Вкусовые пристрастия зависят от генетики, особенностей питания матери во время беременности и кормления грудью, а также от семейных и национальных традиций.



# КОГДА вводить прикорм?

- Комитет по питанию ESPGHAN в рекомендациях от 2017 г. подтвердил, что независимо от характера вскармливания прикорм должен быть введен в интервале от 17 до 26 недели жизни

# Рекомендации ВОЗ

- **Оптимальное время для введения прикорма — 6 месяцев.** Однако это не значит, что после полугода грудное вскармливание отходит на второй план — ВОЗ советует продолжать его до 2 лет и более.

# Рекомендации Минздрава РФ

- **При искусственном вскармливании** прикорм можно ввести **в 4,5–5 месяцев**. Желудочно-кишечный тракт малышей, питающихся смесями, наиболее подготовлен к приёму новых продуктов питания.
- **Если ребёнок недобирает массу** или появились дефициты веществ в организме, педиатры могут посоветовать введение прикорма уже в 4–4,5 месяца.

Согласно Программе оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации (2019 год)

# А как это было раньше?

- Наши бабушки давали сок детям уже в два месяца, а каши - в четыре. Это считалось нормой. Сейчас врачи пересмотрели возраст для знакомства с новыми продуктами.

# Почему не ранее 4 месяцев?

- К 4-месячному возрасту гастроинтестинальный тракт ребенка становится более зрелым: уменьшается изначально повышенная проницаемость слизистой оболочки тонкой кишки, созревает ряд пищеварительных ферментов, формируется достаточный уровень местного иммунитета, что снижает риск развития аллергических реакций.
- К этому возрасту ребенок приобретает способность проглатывать полужидкую и более густую пищу, что связано с угасанием «рефлекса выталкивания ложки».

# Почему не позже 6 месяцев?

- Введение прикорма после 6 месяцев может вызвать выраженный дефицит микронутриентов (железа, цинка и др.) и привести к задержке формирования навыков жевания густой пищи.
- Слишком позднее начало введения разнообразных продуктов повышает риск развития аллергических реакций.

- Согласно Резолюциям Всемирной ассамблеи здравоохранения № 54.2 от 18 мая 2002 г. и № 59.13 от 4 мая 2006 г., детям, находящимся на исключительно грудном вскармливании, рекомендуется продолжать его до 6 месяцев, и, следовательно, вводить прикорм с этого возраста.

# Так, как быть со сроком введения прикорма?

- По мнению отечественных ученых, которое совпадает с представлениями экспертов ESPGHAN, исключительно грудное вскармливание до достижения 6 месяцев не всегда обеспечивает достаточный уровень поступления микронутриентов, и особенно железа.
- С целью профилактики железодефицитных состояний оптимальным временем введения прикорма у здоровых детей следует признать возраст 5 месяцев.
- При нарушениях нутритивного статуса (недостаточность питания или избыточная масса тела) прикорм может вводиться и в более ранние сроки.



- Важно вводить прикорм на фоне продолжающегося грудного вскармливания. Для сохранения лактации в период введения продуктов прикорма необходимо после каждого кормления прикладывать ребенка к груди.

# Возникают вопросы...

- Как правильно вводить прикорм – один из самых актуальных вопросов, волнующих родителей:
- когда?
- каким образом?
- возможные ошибки?

# Определить готовность малыша к введению прикорма помогут следующие пункты:

1. Пищевой интерес - проверить его наличие можно следующим образом: во время вашего приема пищи, дайте малышу пустую ложку или вилку, и если он будет с ней играть, облизывать – то пищевого интереса ещё нет; но, если ребенок будет проявлять недовольство тем, что ложка пуста, вероятно, пищевой интерес появился. *«Но как же ребенок поймет, что в ложке должна быть еда?», - часто спрашивают родители. Ответ достаточно прост: берите с собой за стол малыша, чтобы он видел, как едите вы!*
2. Ребенок может сидеть самостоятельно или с поддержкой.  
Недопустимо кормить ребёнка лёжа, потому что он может подавиться.
3. Угасание рефлекса «выталкивания» - когда малыш выталкивает изо рта и предложенную еду, и пустышку, и пр.

# Основные принципы введения прикорма:

1. Вводить новый продукт в первую половину дня, чтобы отследить возможные реакции на него;
2. Каши, овощные/фруктовые/мясные пюре следует вводить, начиная с монокомпонентных, постепенно добавляя другие продукты данной группы;
3. Начинать давать новый продукт с 1/2 чайной ложки, постепенно увеличивая объём до возрастной нормы в течение недели;
4. Новые продукты не рекомендуется вводить во время острых инфекционных болезней или в какие-то особые моменты (переезд на другую квартиру, выезд за город, на отдых, болезнь родителей и т.д.);
5. В возрасте 9–10 месяцев гомогенизированные и пюреобразные продукты следует постепенно заменить на мелкоизмельченные.

# С чего начинать?

- В качестве первого прикорма назначается овощное пюре или каша: выбор зависит от состояния здоровья, нутритивного статуса и функционального состояния пищеварительной системы ребенка.
- Так, детям со сниженной массой тела, учащенным стулом в качестве первого прикорма целесообразно вводить каши промышленного производства, обогащенные микронутриентами, при избыточной массе тела и запорах — овощное пюре.

# Что-то добавлять?..Как разнообразить?

- Овощной прикорм рекомендуется начинать с монокомпонентных пюре, а зерновой — с безмолочных каш из одного вида крупы, разводя их грудным молоком или детской молочной/лечебной смесью, которую получает ребенок.
- К овощному пюре добавляется растительное масло, к каше — сливочное.
- В 6 месяцев ребенок может получать несколько видов овощей и каш.

- Мясное пюре — источник легкоусвояемого гемового железа — важно назначить ребенку в возрасте 6 месяцев и постепенно увеличивать количество продукта.
- С 7 месяцев в питание добавляется желток, а с 8 — пюре из рыбы, которое следует давать 2 раза/нед вместо мясного блюда.

# А как же фруктовое пюре?

- Фруктовое пюре можно ввести ребенку в первом полугодии жизни: при запорах, когда введение овощного пюре с растительным маслом не оказало желаемого эффекта, а также детям с недостаточностью питания и сниженным аппетитом, добавляя в каши для улучшения их вкусовых качеств.
- При этом фруктовое пюре не должно быть первым продуктом прикорма.
- **Оптимальным же является его назначение во втором полугодии жизни ребенка, после введения мясного пюре.**



# Как быть с соками?

- Фруктовые соки, учитывая их незначительную пищевую ценность, целесообразно давать после введения всех основных видов прикорма.
- Кроме того, использование соков, особенно между приемами пищи, повышает риск развития кариеса.
- Большой объем соков (выше рекомендуемой нормы) может служить фактором риска избыточной массы тела в дальнейшем.

# Кисломолочные продукты и молоко?

- Неадаптированные кисломолочные напитки (кефир, йогурт, биолакт) назначаются ребенку не ранее достижения 8-месячного возраста в объеме не более 200 мл.
- С 8 месяцев жизни в рацион вводится детский творог в количестве не более 50 г/сут.
- По показаниям (недостаточность питания) творог может быть введен с 6-месячного возраста.
- Цельное коровье молоко не может использоваться в качестве основного питания, что согласуется с рекомендациями ESPHGAN (2017).

# ВАЖНО

- Продукты прикорма в отличие от грудного молока и адаптированных смесей содержат в среднем лишь 30% воды. Поэтому детям, получающим прикорм, следует предлагать воду (специализированную детскую или кипяченую) небольшими порциями между кормлениями в объеме 150 – 200 мл в сутки.

# В заключение

- Адекватно организованное на ранних этапах жизни питание играет важную роль в обеспечении нормального физического, психического и долгосрочного здоровья.
- Соответствующие возрасту рост и развитие ребенка являются показателем адекватного питания.
- Дети, рожденные здоровой матерью, получающие оптимальное вскармливание с первых дней жизни, воспитывающиеся в здоровой среде, имеют все шансы реализовать свой генетический потенциал роста и развития.

• ***Благодарим за  
внимание!***