



ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА



Более половины всех случаев смерти детей до года в мире в той или иной степени являются следствием их недостаточного питания. Недостаточное питание детей приводит к снижению сопротивляемости организма и развитию заболеваний.

Неполноценное питание матери во время беременности и в период лактации, плохое питание ребенка в первые два года его жизни приводят к нарушению физического и нервно-психического развития ребенка, частым инфекционными заболеваниями и другим расстройствам здоровья.

Дети имеют право на уход, безопасную среду обитания, полноценное питание и медицинскую помощь, необходимые для предупреждения заболеваний и способствующие их нормальному росту и развитию.

Наблюдение за физическим развитием ребенка – это обязанность не только медицинских работников. Родители также должны знать и понимать, как развивается ребенок и что должно вызывать беспокойство и служить поводом для обращения за медицинской помощью.



Питание и физическое развитие ребенка

- 1.** Малыш должен расти и набирать вес. В возрасте до одного года детей необходимо взвешивать каждый месяц. Если вес ребенка не увеличивается в течение двух месяцев, то следует проконсультироваться с врачом.
- 2.** В первые шесть месяцев жизни ребенку необходимо только молоко матери. С шести месяцев в рацион питания вводится прикорм.
- 3.** От шести месяцев до одного года ребенок получает прикорм в соответствии с возрастом в дополнение к продолжающемуся кормлению грудью. В более поздний период грудное вскармливание продолжается по желанию матери и ребенка.

4. Для профилактики инфекционных заболеваний и предупреждения снижения зрения детям необходим витамин А.
5. Для нормального физического и нервно-психического развития детям необходимы продукты питания, обогащенные железом.
6. Потребление йодированной соли играет существенную роль в профилактике нарушений физического и нервно-психического развития ребенка.
7. Во время болезни дети должны питаться регулярно. В период выздоровления им необходим один дополнительный прием пищи в день в течение недели.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ

Питание и физическое развитие ребенка

1.

Малыш должен расти и набирать вес. В возрасте до одного года детей необходимо взвешивать каждый месяц. Если вес ребенка не увеличивается в течение двух месяцев, то следует проконсультироваться с врачом.

Ежемесячная прибавка веса является одним из важнейших признаков хорошего физического развития ребенка. Взвешивать малыша необходимо при каждом посещении педиатра.

Ребенок, который в течение первых шести месяцев жизни питается только грудным молоком, как правило, хорошо растет и развивается. Кормление грудью защищает его от многих болезней и обеспечивает нормальное физическое и нервно-психическое развитие. Если вес ребенка не увеличивается в течение двух месяцев, то необходима консультация педиатра.

Наиболее частыми причинами отсутствия прибавки в весе являются:

- неправильное положение ребенка при кормлении грудью, несоблюдение процедуры кормления;
- недостаточное количество молока у матери;
- недостаточная питательная ценность грудного молока или его заменителя;
- болезнь ребенка.

Родители и медработники должны как можно быстрее установить причину отсутствия прибавки в весе и определить, что необходимо делать: научить мать правильно прикладывать ребенка к груди, увеличить порции пищи, их частоту или питательную ценность. Если ребенок болен, то после установления причины заболевания и рекоменда-

ций по лечению педиатр даст родителям советы по питанию. В любом случае дети с отсутствием прибавки в весе нуждаются в большем внимании и заботе.

Если ребенок не прибавляет в весе или плохо растет, важно установить:

Достаточно ли часто ребенок питается? Ребенку старше шести месяцев необходимо есть не менее пяти раз в день. Ребенок с ограниченными возможностями нуждается в дополнительной помощи при кормлении.

Достаточно ли пищи он получает? Если, поев, ребенок просит еще (ищет грудь, тянется к ней ртом, капризничает, если отняли грудь, и т. д.), то ему необходимо дать добавку, избегая перекорма.

Содержит ли пища ребенка необходимое количество питательных веществ? До шести месяцев ребенку вполне достаточно грудного молока. С возрастом потребность в белках, жирах и углеводах, микроэлементах и витаминах у ребенка увеличивается. Введение в рацион питания таких блюд, как каши (гречневая, овсяная, рисовая), разнообразных овощных и фруктовых пюре, мясного гаше, яиц, способствует нормальному росту и развитию ребенка. Энергии прибавит небольшое количество растительного масла.

Не отказывается ли ребенок от еды? Если ребенку не нравится вкус той или иной пищи, ему следует предложить какое-либо другое блюдо. Новое блюдо следует вводить в рацион питания постепенно, начиная с небольших объемов (с 0,5–1 чайной ложки готового продукта), постепенно в течение одной или двух недель увеличивая объем блюда на одно кормление до возрастной нормы и полностью заменяя этим блюдом одно кормление. Не следует вводить сразу несколько блюд, а новое блюдо нужно вводить не чаще одного раза в не-

делю. Родители и медицинский работник должны внимательно следить за тем, как ребенок реагирует на введение нового блюда: положительная эмоциональная реакция на кормление и хорошая переносимость пищи (отсутствие кожных проявлений и диареи). Новый прикорм не следует вводить в рацион питания, если ребенок болен, или в этот день назначена вакцинация, или планируется переезд. Блюда прикорма следует вводить в утренние часы, кормить ребенка должны мать, отец или другое лицо, постоянно ухаживающее за ним.

Не болен ли ребенок? Больного ребенка необходимо кормить часто, малыми порциями. В период выздоровления ребенок нуждается в дополнительном приеме пищи: более старший ребенок – в одном дополнительном кормлении каждый день в течение недели, а дети раннего возраста – в увеличенном количестве материнского молока.

Достаточно ли продуктов, содержащих витамин А, получает ребенок? Витамином А богато материнское молоко, а также печень, яйца, молочные продукты, фрукты и овощи желтого и оранжевого цвета, многие листовые овощи. Если доступ к таким продуктам ограничен, то ребенку раз в полгода следует давать витамин А дополнительно в виде препаратов с лечебно-профилактическими свойствами по рекомендации и под контролем педиатра.

Не получает ли ребенок заменители материнского молока из бутылочки? Если ребенку меньше шести месяцев, лучшая пища для него – материнское молоко. Материнское молоко предпочтительно и после шести месяцев, так как оно является важным источником многих питательных веществ. Если ребенок получает молоко животного происхождения или заменитель грудного молока, то его целесообразно давать из обычной чистой чашки, а не из бутылочки.

Дополнительные сведения

Обеспечена ли чистота пищи и воды? Если нет, то ребенок будет часто болеть. Для того чтобы избежать этого, перед приготовлением пищи свежие продукты необходимо тщательно мыть, а приготовленную еду употреблять сразу.

Питьевую воду следует набирать из трубопровода, проходящего регулярное техническое обслуживание, контроль и санитарно-гигиеническую обработку. Для обеспечения безопасности воду из открытых источников (пруд, река, ручей, скважина, колодец или резервуар) необходимо кипятить.

Не слишком ли долго ребенок остается в одиночестве или на попечении старшего по возрасту ребенка? Если да, то ему нужно больше внимания со стороны взрослых, особенно во время приема пищи.

2.

В первые шесть месяцев жизни ребенку необходимо только молоко матери. С шести месяцев в рацион питания вводится прикорм.

В первые месяцы жизни исключительно грудное вскармливание обеспечивает ребенку защиту от диареи и прочих распространенных инфекционных и неинфекционных заболеваний. В возрасте шести месяцев постепенно вводится прикорм, но кормление грудью должно продолжаться до одного года. В более поздний период грудное вскармливание продолжается по желанию ребенка и матери.

Если ребенок не набирает вес, то его нужно правильно прикладывать к груди, чаще кормить грудью и проконсультироваться с врачом-педиатром.

До достижения возраста шести месяцев ребенок, находящийся на грудном вскармливании, не нуждается в дополнительном питании, а также в воде. Если находящийся на грудном вскармливании ребенок не набирает веса, то он или болен, или получает недостаточное количество молока. В этом случае педиатр должен проверить состояние

здоровья ребенка и провести коррекцию питания матери и ребенка.

После того, как ребенку исполнится шесть месяцев, здоровый младенец должен помимо молока матери получать прикорм. Его рацион должен включать каши, овощные и фруктовые пюре, мясное гаше, а также рыбу, яйца, молочные продукты, являющиеся источниками витаминов и минералов. Для восполнения энергетических потерь в блюда добавляется немного растительного масла. Прикорм формирует у ребенка вкусовые навыки. Чем пища разнообразнее, тем лучше.

- Детей в возрасте от шести месяцев до года следует продолжать кормить грудью. Грудное молоко следует давать ребенку перед употреблением прикорма.

- После шести месяцев риск инфекционных заболеваний у детей повышается по мере того, как они начинают есть другую пищу и ползать. Поэтому перед кормлением ребенка особенно тщательно следует соблюдать правила гигиены.

- Если грудное вскармливание по желанию матери и ребенка осуществляется и на втором году жизни, то кормить ребенка материнским молоком следует после употребления другой пищи.

3.

От шести месяцев до одного года ребенок получает прикорм в соответствии с возрастом в дополнение к продолжающемуся кормлению грудью. В более поздний период грудное вскармливание продолжается по желанию матери и ребенка.

Недоедание в первые два года жизни ребенка может замедлить его физическое и нервно-психическое развитие.

Для хорошего физического и нервно-психического развития дети раннего возраста должны разнообразно питаться, получать мясо, молочные продукты, рыбу, зерновые, яйца, фрукты и овощи, а также грудное молоко.

Объем желудка ребенка меньше, чем у взрослого человека, однако в связи с высокими темпами роста для нормального роста и развития ему требуется больше энергии и питательных веществ. Поэтому кормить ребенка нужно чаще и давать ему необходимое количество пищи.

До трехлетнего возраста ребенка кормят специально приготовленной для него пищей. В дальнейшем возможно питание с общего стола.

Малышу нужно выделить отдельную посуду как из гигиенических соображений, так и в целях контроля за съеденным объемом пищи. За этим должны следить родители или другие осуществляющие уход за ребенком лица.

Детей раннего возраста порой приходится побуждать к еде и помогать им в обращении с пищей или посудой. Ребенку с ограниченными возможностями часто необходима помощь взрослого при приеме пищи.

4.

Для профилактики инфекционных заболеваний и предупреждения снижения зрения детям необходим витамин А.

До шести месяцев дети получают с грудным молоком необходимое количество витамина А при условии, что его достаточно содержится в продуктах или пищевых добавках, которые принимает мать ребенка. В более позднем возрасте витамин А должен поступать в организм ребенка с материнским молоком, продуктами прикорма, пищевыми добавками.

Витамин А содержится в печени, яйцах, молочных продуктах, рыбьем жире, листовых овощах и овощах и фруктах желтого или оранжевого цвета.

Если дети не получают витамин А в достаточном количестве, у них может развиться куриная слепота. Если у ребенка острота зрения снижается вечером или ночью, то вероятно, ему не хватает витамина А. В этом случае ребенка следует проконсультировать у педиатра и офтальмолога.

В ряде стран, в том числе и в России, витамин А добавляется в растительное масло и другие продукты. Витамин А также продается в аптеках.

Кишечные и другие инфекции могут истощать запасы витамина А в организме ребенка, которые можно восполнить более частым кормлением грудью, а у детей старше шести месяцев – добавляя в рацион питания ребенка фрукты, овощи, яйца, печень и молочные продукты. Дети, страдающие кишечными и другими инфекциями, по рекомендации врача могут дополнительно получать витамин А.

5.

Для нормального физического и нервно-психического развития детям необходимы продукты питания, обогащенные железом.

Анемия у детей связана с недостатком железа в организме. Если анемию не лечить, то это приводит к нарушению умственного и физического развития ребенка. Наиболее частыми симптомами анемии являются: бледность кожных покровов и слизистых, слабость, утомляемость, ломкость волос и ногтей, появление извращенного вкуса (дети могут есть мел). Анемия – наиболее частое следствие нарушения питания, особенно у детей раннего возраста.

Даже незначительные проявления анемии у младенцев и малолетних детей могут отрицательно сказываться на их развитии.

Дети, родившиеся у матерей, страдавших анемией в период беременности, часто имеют низкий вес и сами страдают этим заболеванием.

6.

Потребление йодированной соли играет существенную роль в профилактике нарушений физического и нервно-психического развития ребенка.

Установлено, что даже при незначительном дефиците йода у детей нарушается познавательная функция, страдает тонкая моторика. У таких детей снижается способность к концентрации внимания и память, а у школьников – успеваемость. Дети, испытывающие нехватку йода, более гиперактивны, нежели их сверстники, получающие с питанием необходимое количество йода.

Ежедневное употребление вместе с пищей йодированной соли гарантирует каждому ребенку необходимую суточную норму йода.

7.

Во время болезни дети должны питаться регулярно. В период выздоровления им необходим один дополнительный прием пищи в день в течение недели.

Когда ребенок болеет, его аппетит снижается, а организм хуже усваивает пищу. Если ребенок болеет часто, то это может отразиться на его физическом и нервно-психическом развитии.

Если заболевание не сопровождается рвотой, то важно побуждать больного ребенка к приему пищи. Эта задача может оказаться непростой, поскольку у ребенка может не быть аппетита. Необходимо настойчиво предлагать ребенку еду, которую он предпочитает, – небольшими порциями, но как можно чаще. Особенно важно при этом дополнительное кормление грудью.

Больного ребенка следует обильно поить. Обезвоживание представляет серьезную опасность для детей, страдающих диареей и рвотой. В таких случаях для предотвращения обезвоживания необходимо давать детям жидкость небольшими порциями – дробно с перерывами, обязательна консультация педиатра.

Наблюдение врача-педиатра обеспечит ребенку скорейшее выздоровление. Ребенок не считается полностью выздоровевшим до тех пор, пока не восстановится вес, который у него был до болезни.