



От того, насколько правильно организовано знакомство малыша с новой пищей, во многом зависит его дальнейшее здоровье, темпы развития и формирование здоровых вкусовых привычек. Чтобы безопасно перевести ребенка на «взрослую пищу», необходимо придерживаться ряда правил введения прикорма. На протяжении первых месяцев жизни единственным питанием, удовлетворяющим все потребности крохи, являлось грудное молоко или адаптированная смесь. Но по мере роста и развития малыша только молочная диета уже не может обеспечить всех потребностей детского организма и возникает необходимость введения прикорма – дополнительных продуктов с большей энергетической плотностью и пищевой ценностью, которые дополняют рацион ребенка недостающими пищевыми ингредиентами и будут способствовать дальнейшему

развитию его пищеварительной системы.

Первый прикорм: постепенно и последовательно

В этот период рацион ребенка претерпевает кардинальные изменения, в нем появляются новые продукты, по своему составу абсолютно отличающиеся от прежней пищи. В связи с этим значительно возрастает нагрузка на желудочно-кишечный тракт и организм ребенка в целом. Пищеварительной системе крохи необходимо адаптироваться для переваривания и усвоения новой пищи. При этом увеличивается выделение желудочного и кишечного соков, повышается активность ферментов, усиливается моторная функция кишечника. Но такая перестройка не может произойти сразу – она требует определенного времени. Именно поэтому так важны принципы постепенности и последовательности введения каждого нового продукта.

Без защиты

Из-за незрелости защитных систем организм малыша в период прикорма становится очень уязвимым к воздействию недоброкачественных компонентов пищи, что может привести к развитию кишечных инфекций. В связи с этим к блюдам и продуктам прикорма предъявляются особенно жесткие требования гигиенической безопасности.

Совет № 1: начинать прикорм после 6 месяцев

С учетом всех физиологических особенностей развития ребенка специалистами в области детского питания разработан ряд правил по введению в рацион малыша новых продуктов и блюд. Знакомство ребенка с новым питанием следует начинать в период между 4-м и 6-м месяцем жизни, а по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения – не ранее 6 месяцев. Важно понимать, что до 4 месяцев организм малыша просто физиологически не способен принимать и усваивать любую пищу кроме грудного молока или адаптированной смеси. В то же время затягивание с введением прикорма позже 6 месяцев увеличивает риск развития у ребенка различных дефицитных состояний (например, нехватки в организме белка, железа, цинка и др.).

Кроме этого, в дальнейшем могут возникнуть трудности с употреблением более плотных видов пищи. Решение о начале введения прикорма желательно принимать совместно с участковым педиатром, наблюдающим ребенка, учитывая при этом индивидуальные особенности и готовность детского организма к восприятию и усвоению более сложной пищи.

Совет №2: первый прикорм – только здоровому ребенку

Начинать вводить новые блюда и продукты прикорма следует только здоровому ребенку. Не стоит предлагать новые продукты в период острых заболеваний, выраженных проявлений аллергии, при изменении условий жизни (поездки, переезды), а также в период проведения профилактических прививок. Каждое новое блюдо или продукт прикорма вводят постепенно, начиная с небольшого объема – 1/2–1 чайная

11 полезных советов по введению первого прикорма

Автор: Administrator
26.04.2018 09:55 -

ложка, для того чтобы организм ребенка адаптировался к новому продукту. Если малыш хорошо его перенес (не появилось болей в животе, срыгивания, жидкого стула, аллергических высыпаний), то объем блюда постепенно, в течение 7–10 дней, увеличивается до нормы, соответствующей возрасту ребенка (примерно 150–200 мл на одно кормление).

Внимание

Нельзя заставлять малыша съесть больше того, что он скушал с удовольствием. Попытки насильно накормить кроху могут вызвать у него негативное отношение к вводимому продукту и процессу приема пищи в целом. Если малыш нормально прибавляет в весе, здоров, жизнерадостен, весел и активен, значит, поводов для беспокойства нет.

Совет №3: первый прикорм должен быть прстым

В начале введения прикорма следует давать малышу только блюда, состоящие из одного продукта. «Сложные» кушанья в виде каш с фруктовыми добавками, овощных пюре из нескольких овощей труднее усваиваются и значительно сильнее нагружают ферментную систему ребенка, поэтому вводятся только после привыкания к однокомпонентным блюдам.

Совет №4: нельзя одновременно вводить два новых блюда в прикорм

Нельзя вводить два новых продукта одновременно (например, брокколи и морковь в овощном пюре), так как в случае возникновения аллергической реакции будет сложно определить, каким именно продуктом она вызвана.

Совет №5: не меньше двух недель на привыкание к новому продукту

Не допускается введение двух новых видов прикорма (каша и овощное пюре) в один день. Следующий продукт вводят только после адаптации ребенка к первому. Правило таково: 1-я неделя – постепенное увеличение объема блюда, 2-я неделя – привыкание к нему, с 3-й недели – введение нового продукта. Не рекомендуется также давать один и тот же вид прикорма несколько раз в день.

Совет №6: блюда первого прикорма должны быть без кусочков

Первые блюда прикорма должны быть однородной (без комочков) полужидкой консистенции, чтобы ребенок мог без труда их глотать. Если на этом этапе пища будет плохо измельчена, это может вызвать срыгивание, рвоту, проблемы с животиком и отказ от этого продукта в будущем. По мере взросления малыша необходимо последовательно переходить к более густой пище: сначала пюреобразной, протертой, а затем мелко, средне и крупно измельченной. Чтобы избежать негативных реакций на более плотную пищу, ее консистенцию следует изменять очень постепенно, незаметно для ребенка.

Совет №7: новые блюда прикорма вводить утром

Новые продукты прикорма рекомендуется вводить в первой половине дня, чтобы иметь возможность оценить реакцию малыша на них. В течение дня следует наблюдать за самочувствием и поведением малыша, характером стула и состоянием кожи. При появлении симптомов непереносимости (срыгиваний, расстройства стула, газообразования, высыпаний на коже или явного беспокойства) вводимый продукт временно (на 1–2 месяца) исключают из рациона ребенка.

Совет №8: прикорм перед кормлением грудью

Блюда прикорма рекомендуется давать перед кормлением грудью (или молочной смесью), так как проголодавшийся малыш, скорее всего, более охотно попробует новую пищу. После того как кроха поел, желательно приложить его к груди. Это поможет маме поддержать и сохранить лактацию. Важно понимать, что начало введения прикорма не означает прекращения грудного вскармливания. Чем старше малыш, тем больше доля прикорма в его рационе. Но даже для годовалого ребенка грудное молоко по-прежнему остается важным источником многих полезных веществ. Кроме того, длительное кормление грудью является отличной профилактикой многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также защищает малыша от инфекций и снижает риск развития аллергии.

Совет №9: с началом прикорма приучать ребенка есть из ложечки

С самого начала знакомства с новой пищей малыша следует приучать есть из ложечки, а с 7–9 месяцев – пить из чашки. Чтобы ребенок не подавился и не захлебнулся пищей, во время кормления он должен находиться в вертикальном положении в удобной позе, сидя на специальном детском стульчике или на коленях у мамы.

Без соли и сахара

Не следует дополнительно подсаливать и подслащивать пюре и каши на «свой вкус» для того, чтобы малыш кушал их более охотно. Диетологи утверждают, что количества натрия, содержащегося в самих продуктах прикорма вполне достаточно для потребностей маленького организма. Переизбыток соли в рационе малыша может приводить к нервной возбудимости и значительно повышает нагрузку на выделительную систему ребенка. Это в дальнейшем увеличивает риск развития мочекаменной болезни. Дополнительный сахар в питании крохи слишком загружает поджелудочную железу, может провоцировать развитие кариеса, снижает иммунитет, а также способствует появлению лишнего веса. Кроме того, у ребенка формируются «вредные» вкусовые пристрастия к сладкой и соленой пище.

Совет №10: блюда прикорма должны быть свежеприготовленными

Блюда прикорма следует готовить непосредственно перед каждым кормлением. Пища должна быть в теплом, но не горячем виде. Остатки еды хранить и повторно

использовать не рекомендуется. Даже если приготовленное блюдо поставить в холодильник на несколько часов, то количество микробов в нем все равно значительно увеличится, а повторное разогревание существенно уменьшит его пищевую ценность. Готовое детское питание следует приобретать только от проверенных производителей. При этом необходимо обязательно обращать внимание на целостность упаковки, сроки годности и состав продукта, указанные на этикетке. В состав детского питания не должны входить ароматизаторы, красители, усилители вкуса и прочие «недетские» добавки.

Совет №11: создавать особый психологический настрой во время кормления

При введении прикорма важно проявлять по отношению к ребенку ласку, внимание и терпение, но в то же время и мягкую настойчивость. В случае отказа малыша от нового продукта при первом введении, рекомендуется предлагать его ежедневно в течение 8–10 дней для знакомства. Если при этом кроха распробовал «новинку», можно продолжать предлагать это блюдо до 10–15 дней для закрепления успеха, постепенно увеличивая объем. Если даже после 10 попыток привереда отталкивает ложку, маме следует отложить введение этого продукта на 1–2 недели и затем предложить его снова.

От того, насколько правильно организовано знакомство малыша с новой пищей, во многом зависит его дальнейшее здоровье, темпы развития и формирование здоровых вкусовых привычек. Чтобы безопасно перевести ребенка на «взрослую пищу», необходимо придерживаться ряда правил введения прикорма.

На протяжении первых месяцев жизни единственным питанием, удовлетворяющим все потребности крохи, являлось грудное молоко или адаптированная смесь. Но по мере роста и развития малыша только молочная диета уже не может обеспечить всех потребностей детского организма и возникает необходимость введения прикорма – дополнительных продуктов с большей энергетической плотностью и пищевой ценностью, которые дополнят рацион ребенка недостающими пищевыми ингредиентами и будут способствовать дальнейшему развитию его пищеварительной системы.

Первый прикорм: постепенно и последовательно

В этот период рацион ребенка претерпевает кардинальные изменения, в нем появляются новые продукты, по своему составу абсолютно отличающиеся от прежней пищи. В связи с этим значительно возрастает нагрузка на желудочно-кишечный тракт и организм ребенка в целом. Пищеварительной системе крохи необходимо адаптироваться для переваривания и усвоения новой пищи. При этом увеличивается выделение желудочного и кишечного соков, повышается активность ферментов, усиливается моторная функция кишечника. Но такая перестройка не может произойти сразу – она требует определенного времени. Именно поэтому так важны принципы постепенности и последовательности введения каждого нового продукта.

Без защиты

Из-за незрелости защитных систем организм малыша в период прикорма становится очень уязвимым к воздействию недоброкачественных компонентов пищи, что может привести к развитию кишечных инфекций. В связи с этим к блюдам и продуктам прикорма предъявляются особенно жесткие требования гигиенической безопасности.

Совет № 1: начинать прикорм после 6 месяцев

С учетом всех физиологических особенностей развития ребенка специалистами в области детского питания разработан ряд правил по введению в рацион малыша новых продуктов и блюд. Знакомство ребенка с новым питанием следует начинать в период между 4-м и 6-м месяцем жизни, а по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения – не ранее 6 месяцев. Важно понимать, что до 4 месяцев организм малыша просто физиологически не способен принимать и усваивать любую пищу кроме грудного молока или адаптированной смеси. В то же время затягивание с введением прикорма позже 6 месяцев увеличивает риск развития у ребенка различных дефицитных состояний (например, нехватки в организме белка, железа, цинка и др.).

Кроме этого, в дальнейшем могут возникнуть трудности с употреблением более плотных видов пищи. Решение о начале введения прикорма желательно принимать совместно с участковым педиатром, наблюдающим ребенка, учитывая при этом индивидуальные особенности и готовность детского организма к восприятию и усвоению более сложной пищи.

Совет № 2: первый прикорм – только здоровому ребенку

Начинать вводить новые блюда и продукты прикорма следует только здоровому ребенку. Не стоит предлагать новые продукты в период острых заболеваний, выраженных проявлений аллергии, при изменении условий жизни (поездки, переезды), а также в период проведения профилактических прививок. Каждое новое блюдо или продукт прикорма вводят постепенно, начиная с небольшого объема – 1/2–1 чайная ложка, для того чтобы организм ребенка адаптировался к новому продукту. Если малыш

хорошо его перенес (не появилось болей в животе, срыгивания, жидкого стула, аллергических высыпаний), то объем блюда постепенно, в течение 7–10 дней, увеличивается до нормы, соответствующей возрасту ребенка (примерно 150–200 мл на одно кормление).

Внимание

Нельзя заставлять малыша съесть больше того, что он скушал с удовольствием. Попытки насильно накормить кроху могут вызвать у него негативное отношение к вводимому продукту и процессу приема пищи в целом. Если малыш нормально прибавляет в весе, здоров, жизнерадостен, весел и активен, значит, поводов для беспокойства нет.

Совет № 3: первый прикорм должен быть прстым

В начале введения прикорма следует давать малышу только блюда, состоящие из одного продукта. «Сложные» кушанья в виде каш с фруктовыми добавками, овощных пюре из нескольких овощей труднее усваиваются и значительно сильнее нагружают ферментную систему ребенка, поэтому вводятся только после привыкания к однокомпонентным блюдам.

Совет № 4: нельзя одновременно вводить два новых блюда в прикорм

Нельзя вводить два новых продукта одновременно (например, брокколи и морковь в овощном пюре), так как в случае возникновения аллергической реакции будет сложно определить, каким именно продуктом она вызвана.

Совет № 5: не меньше двух недель на привыкание к новому продукту

Не допускается введение двух новых видов прикорма (каша и овощное пюре) в один день. Следующий продукт вводят только после адаптации ребенка к первому. Правило таково: 1-я неделя – постепенное увеличение объема блюда, 2-я неделя – привыкание к нему, с 3-й недели – введение нового продукта. Не рекомендуется также давать один и тот же вид прикорма несколько раз в день.

Совет № 6: блюда первого прикорма должны быть без кусочков

Первые блюда прикорма должны быть однородной (без комочков) полужидкой консистенции, чтобы ребенок мог без труда их глотать. Если на этом этапе пища будет плохо измельчена, это может вызвать срыгивание, рвоту, проблемы с животиком и отказ от этого продукта в будущем. По мере взросления малыша необходимо последовательно переходить к более густой пище: сначала пюреобразной, протертой, а затем мелко, средне и крупно измельченной. Чтобы избежать негативных реакций на более плотную пищу, ее консистенцию следует изменять очень постепенно, незаметно для ребенка.

Совет № 7: новые блюда прикорма вводить утром

Новые продукты прикорма рекомендуется вводить в первой половине дня, чтобы иметь возможность оценить реакцию малыша на них. В течение дня следует наблюдать за самочувствием и поведением малыша, характером стула и состоянием кожи. При появлении симптомов непереносимости (срыгиваний, расстройства стула, газообразования, высыпаний на коже или явного беспокойства) вводимый продукт временно (на 1–2 месяца) исключают из рациона ребенка.

Совет № 8: прикорм перед кормлением грудью

Блюда прикорма рекомендуется давать перед кормлением грудью (или молочной

смесью), так как проголодавшийся малыш, скорее всего, более охотно попробует новую пищу. После того как кроха поел, желательно приложить его к груди. Это поможет маме поддержать и сохранить лактацию. Важно понимать, что начало введения прикорма не означает прекращения грудного вскармливания. Чем старше малыш, тем больше доля прикорма в его рационе. Но даже для годовалого ребенка грудное молоко по-прежнему остается важным источником многих полезных веществ. Кроме того, длительное кормление грудью является отличной профилактикой многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также защищает малыша от инфекций и снижает риск развития аллергии.

Совет № 9: с началом прикорма приучать ребенка есть из ложечки

С самого начала знакомства с новой пищей малыша следует приучать есть из ложечки, а с 7–9 месяцев – пить из чашки. Чтобы ребенок не подавился и не захлебнулся пищей, во время кормления он должен находиться в вертикальном положении в удобной позе, сидя на специальном детском стульчике или на коленях у мамы.

Без соли и сахара

Не следует дополнительно подсаливать и подслащивать пюре и каши на «свой вкус» для того, чтобы малыш кушал их более охотно. Диетологи утверждают, что количества натрия, содержащегося в самих продуктах прикорма вполне достаточно для потребностей маленького организма. Переизбыток соли в рационе малыша может приводить к нервной возбудимости и значительно повышает нагрузку на выделительную систему ребенка. Это в дальнейшем увеличивает риск развития мочекаменной болезни. Дополнительный сахар в питании крохи слишком

загружает поджелудочную железу, может провоцировать развитие кариеса, снижает иммунитет, а также способствует появлению лишнего веса. Кроме того, у ребенка формируются «вредные» вкусовые пристрастия к сладкой и соленой пище.

Совет № 10: блюда прикорма должны быть свежеприготовленными

Блюда прикорма следует готовить непосредственно перед каждым кормлением. Пища должна быть в теплом, но не горячем виде. Остатки еды хранить и повторно использовать не рекомендуется. Даже если приготовленное блюдо поставить в холодильник на несколько часов, то количество микробов в нем все равно значительно увеличится, а повторное разогревание существенно уменьшит его пищевую ценность. Готовое детское питание следует приобретать только от проверенных производителей. При этом необходимо обязательно обращать внимание на целостность упаковки, сроки годности и состав продукта, указанные на этикетке. В состав детского питания не должны входить ароматизаторы, красители, усилители вкуса и прочие «недетские» добавки.

Совет № 11: создавать особый психологический настрой во время кормления

При введении прикорма важно проявлять по отношению к ребенку ласку, внимание и

11 полезных советов по введению первого прикорма

Автор: Administrator
26.04.2018 09:55 -

терпение, но в то же время и мягкую настойчивость. В случае отказа малыша от нового продукта при первом введении, рекомендуется предлагать его ежедневно в течение 8–10 дней для знакомства. Если при этом кроха распробовал «новинку», можно продолжать предлагать это блюдо до 10–15 дней для закрепления успеха, постепенно увеличивая объем. Если даже после 10 попыток привереда отталкивает ложку, маме следует отложить введение этого продукта на 1–2 недели и затем предложить его снова.

Источник: https://www.9months.ru/pitanie_malysh/6102/pervyy-prikorm-poleznye-sovety
Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=42&t=10&start=1260>