



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

Читаю специальную литературу, прислушиваюсь к советам о том, как вводить прикорм ребенку, но все равно «вылезает» диатез. Расскажите, что я делаю неправильно и как убереечь малыша первого года жизни?

Юлия Дмитриевна Матренова, Ивановская обл., г. Южа.

Новорожденные дети за минувшие десятилетия стали немножко другими. Поэтому и вводить в меню новые продукты детям до года следует гораздо осторожнее, чем это делали бабушки или вы старшим детям.

Как недостаточное, так и избыточное поступление пищевых веществ может приводить к отклонениям в физическом развитии, нарушениям в формировании и развитии центральной нервной системы, к возникновению таких заболеваний, как гиповитаминозы, дефицитные анемии, кариес, остеопороз, недостаточная или избыточная масса тела, пищевая аллергия, диатез, и другим болезням органов пищеварения.

Под прикормом подразумеваются все продукты, кроме женского молока и детских молочных смесей, дополняющие рацион пищевыми веществами, необходимыми для роста и развития ребенка.

Диатез на введение прикорма возникает тогда, когда детский организм не готов переварить новый продукт. Поджелудочная железа напрягается, пытаясь выработать в нужном количестве необходимые ферменты, что приводит к небольшому воспалению (на УЗИ она у таких детей обычно увеличена). Иммунная система ребенка должна реагировать на любое воспаление и излечить его. Но поскольку у малыша все системы еще не сформированы, то реакция иммунной системы проявляется на коже в виде диатеза.

Сроки введения прикорма детям, которые находятся как на грудном, так и на искусственном вскармливании,

индивидуальны и учитывают особенности развития пищеварительной и центральной нервной систем. То есть ребенок должен быть готов к восприятию новой пищи.

Здоровому ребенку желательнее вводить прикорм в возрасте 4-6 месяцев. Продукты прикорма важны для формирования вкусовых привычек и знакомят его с разнообразными вкусовыми ощущениями, которые, кстати, зависят от генетических факторов, особенностей питания матери во время беременности и кормления грудью, а также от семейных и национальных традиций. После рождения ребенок переходит на лактоотрофный тип питания, то есть умеет переваривать только материнское молоко, и остальные продукты для него почти «ядовиты».

Для принятия нового продукта иногда требуется до 10-15 попыток. Прикорм нужно начинать строго с одного продукта. Если малыш негативно отреагировал на новый продукт, вы будете точно знать, на какой. Кроме этого, нагрузка на организм одним продуктом меньше, чем несколькими, и малыш легче адаптируется. Негативная реакция на введение новой пищи может выражаться в диатезе, запорах, поносах, других изменениях стула (запах, слизь, зелень). В этих случаях отмените продукт, дайте ребенку отдохнуть неделю и начинайте осторожно давать другой продукт. Прикорм, вызвавший негативную реакцию малыша, попробуйте дать снова не раньше чем через 1-2 месяца.

Разнообразие продуктов прикорма формирует правильное «пище-

вое поведение». На аппетит оказывают влияние внешний вид, запах, вкус и консистенция пищи. Постарайтесь не оценивать вкус детского питания, потому что продукты прикорма промышленного выпуска не содержат добавленные соль и сахар, которые, кстати, также не используют при приготовлении блюд в домашних условиях.

Итак, если материнского молока достаточно, то до 1 года (а лучше до 1,5 лет) кормите ребенка грудным молоком. Потому что это – «белая кровь», и ни одна смесь не имеет аналогичного состава.

При введении прикорма соблюдайте правила:

- ◀ введение каждого нового продукта начинайте с небольшого количества, постепенно (за 5-7 дней) увеличивая до объема, рекомендованного в данном возрасте, при этом внимательно наблюдая за переносимостью;
- ◀ новый продукт (блюдо) давайте в первой половине дня для того, чтобы отметить возможную реакцию на его введение;
- ◀ каши, овощные и фруктовые пюре вводите, начиная с монокомпонентных продуктов;
- ◀ прикорм давайте с ложечки до кормления грудью или детской молочной смесью;
- ◀ новые продукты не вводите во время острых инфекционных заболеваний, до и после проведения профилактических прививок (в течение 3-5 дней);
- ◀ в возрасте 9-10 месяцев гомогенизированные и пюреобразные продукты постепенно заменяйте на мелко измельченные;
- ◀ продолжайте грудное вскармливание. Для сохранения лактации в период введения продуктов прикорма прикладывайте ребенка к груди.