Нормы кормления новорожденных зависят от типа вскармливания:

* кормление грудным молоком называют естественным;
* при использовании детских молочных смесей способ кормления называют искусственным;
* смешанным является способ, при котором ребенок питается молоком матери, с последующим докормом смесями.

Оптимальным для малыша и его мамы является первый, предусмотренный природой способ. Материнское молоко содержит максимум полезных ингредиентов (белки, витамины, ферменты, гормоны, необходимые кишечные бактерии, иммуноглобулин, антитоксин стафилококка, необходимые гормоны, ферменты, антитела). Естественное вскармливание в течение первых месяцев жизни способствует становлению и укреплению иммунитета.

В период болезни ребенок получает с молоком повышенное содержание защитных компонентов и антител, выздоравливание происходит быстрее, чем у детей на других видах вскармливания.

Полученное в первые часы жизни малышом молозиво, первые капли материнского молока, имеют высокую калорийность и содержат максимальное количество легких в усвоении белков, витаминов, антиоксидантов.

Желудок новорожденного может вместить чуть более 10 мл. Первая порция пищи нужна малышу в объеме не более 8 мл. В первые месяцы, количество кормлений составляет от 8 до 12 раз, таким образом, ребенок может потребить до 100 мл жидкости в течение суток. В первые 7 – 10 дней к суточной норме добавляется 10 мл.

Можно также рассчитать приблизительную порцию на одно кормление, умножив возраст ребенка в днях на 10 мл.

Например, 5 (дней) \* 10 мл = 50 мл

Таким способом получают необходимый объем питания для детей возрастом от одного дня до двух недель.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Объем порции (мл) | Суточный объем потребления (мл) |
| По дням | | |
| 2 | 20 | 210 – 220 |
| 3 | 30 | 300 |
| 4 | 40 | 400 – 440 |
| 10 – 14 | 60 – 90 | 20% от веса |
| По месяцам | | |
| 1 | 100 – 110 | 600 |
| 2 | 120 – 150 | 800 |
| 3 | 150 – 180 | 1/6 от веса |
| 4 | 180 – 210 | 1/6 от веса |
| 5 – 6 | 210 – 240 | 1/7 от веса (800 – 1000) |
| 7 – 12 | 210 – 240 | 1/8 – 1/9 от веса |

Несмотря на то, что грудное вскармливание для новорожденного является эталонным, существует ряд причин, вынуждающих использовать адаптированные смеси.

Основными причинами для перевода детей на раннее искусственное вскармливание:

* гипогалактия (снижение функций молочных желез у кормящей, вследствие которого ребенок не получает необходимого количества питания),
* регулярный отказ отказ ребенка от груди,
* болезнь матери.

Для удовлетворения суточной потребности в пище малышу требуется определенное количество молока или смеси в зависимости от их калорийности, а также возраста и веса ребенка.

Естественное вскармливание не ограничивает младенца, если у мамы молока хватает, он сосет до насыщения. При искусственном и смешанном способах кормления, количество смеси необходимо дозировать.

Примерный расчет необходимого объема смеси, в зависимости от возраста ребенка, приведены в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст новорожденного | Количество кормлений | Порция смеси/1 кормление (мл) |
| недели | | |
| 0-1 | 7-8 | до 60 |
| 1-2 | 6-7 | до 90 |
| 2-4 | 6-7 | до 120 |
| месяцы | | |
| 1-2 | 5-6 | до 150 |
| 2-4 | 5-6 | до 180 |
| 4-6 | 4-5 | до 210 |
| от 6 | 4-5 | до 240 |

Данные в таблице указывают нормы кормления новорожденных примерно, каждому ребенку требуется индивидуальный поход в выборе рациона.

Не сложный расчет можно произвести также, основываясь на массе тела малыша. К примеру, в 1,5 месячном возрасте, при весе 4,3 кг, суточная потребность младенца составит 860 мл смеси (4300:5). Таким образом можно подсчитать однократную порцию.

Дети младше 2-х месяцев, нуждаются в 8 – 10 кормлениях (ночные также входят). Чем старше становится ребенок, тем меньше кормлений ему требуется:

| Возраст | Количество кормлений | Объем | Суточная норма  смеси (мл) |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 дней – 2 месяцев | 8 – 10 | 1/5 массы тела | 700-850 |
| 2 – 4 месяцев | 7 – 8 | 1/6 | 750-900 |
| 4 – 6 месяцев | 6 | 1/7 | 850-1000 |
| 6 – 12 месяцев | 5 – 6 | 1/8-1/9 | 950-1100 |

В таблице представлены приблизительные суточные нормы кормления для новорожденных, а также количество кормлений в зависимости от возраста малыша:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст (месяцы) | Суточный объем (мл) | Объем порции (мл) | Количество кормлений |
| І-й | 600 – 700 | 80 – 100 | 7 – 8 |
| ІІ-й | 700 – 900 | 110 – 140 | 6 – 7 |
| ІІ – ІІІ-й | 800 – 1000 | 140 – 160 | 6 |
| IV – V-й | 900 – 1000 | 160 – 180 | 5 – 6 |
| VІ – VІІІ-й | 1000 – 1100 | 180 – 200 | 5 |
| ІХ – ХІІ-й | 1000 – 1200 | 200 – 240 | 4 – 5 |

До 2-х месяцев, младенцу на искусственном вскармливании достаточно питания получаемого из молочной смеси и кипяченой воды.

Начиная с 3-х месячного возраста, по рекомендации педиатра, вводятся в рацион ребенка фруктовые соки. Фруктовые пюре, в качестве прикорма, можно предложить малышу в возрасте от 4-х месяцев.

Организм ребенка при искусственном вскармливании лучше переваривает новую пищу, чем при грудном кормлении. Этот факт позволяет обогащать рацион младенца прикормом, начиная с 4 – 5 месяцев. Введение какого-либо прикорма рекомендуется только с разрешения врача, при отсутствии заболеваний.

Прикорм вводится небольшими (1 – 2 чайных ложки) порциями. Необходимо отслеживать возможные аллергические реакции, если их не последовало, объемы прикорма можно постепенно увеличивать.

Полугодовалый малыш-искусственник уже может получать в качестве прикорма творог, молочную кашу, печенье для детей.

С 7-ми месячного возраста меню младенца стоит разнообразить разными видами круп: манная, кукурузная, гречневая, рис и овсянка.

Ребенок на искусственном вскармливании ребенка в возрасте до года особенно нуждается в регулярном наблюдении у педиатра.

Крайне важно следить за изменениями в состоянии его здоровья, учитывать индивидуальные особенности детского организма.

Замена смесей, особенно на лечебные, без весомых на то оснований, может негативно отразиться на самочувствии малыша.

Признаки, по которым можно определить, что введенный прикорм или смесь малышу не подходит:

|  |  |
| --- | --- |
| До 6 месяцев | До 1 года |
| Кожная сыпь, покраснение, сухость кожи, шелущение |  |
| Срыгивание |  |
| Рвота |  |
| Диарея |  |
| Метеоризм |  |
| Колики |  |
| Запор |  |
|  | Гипохромная анемия (снижение уровня гемоглобина в крови) |
|  | Аллергический кашель |
|  | Аллергический ринит (насморк) |

В случае замены материнского молока смесями на 2/3 от нормы, такой режим вскармливания называется искусственным.

Смешанным называют вид вскармливания, при котором заменять адаптированными смесями приходиться до 50 % суточной потребности малыша. Предписанием для смешанного типа вскармливания младенца есть:

* младенец родился недоношенным, медленно набирает вес;
* серьезные заболевания у матери, которые требуют принимать лекарства, временная необходимость в прерывании грудного вскармливания;
* ребенку не хватает материнского молока[не хватает молока](https://lisa.ru/malo-moloka/).

Переходить на смешанное вскармливание или искусственное специалисты рекомендуют только в случае крайней необходимости. Особенно первый месяц ребенок остро нуждается в естественном вскармливании. Проблемы с насыщением грудным молоком по большей части связаны с неправильной организацией процесса. У малыша еще не развит в достаточной степени сосательный рефлекс, а мама не всегда знает как правильно прикладывать его к груди. Кроме того, лактация устанавливается только спустя 2 – 3 недели после рождения.

Если молока у кормящей недостаточно, то предлагать ребенку бутылочку с питанием надо не раньше, чем он высосет обе груди. Если ребенок будет получать еду из бутылочки по первому требованию, грудное кормление сохранить вряд ли удастся. Подбирать смеси по составу и индивидуальным потребностям малыша стоит совместно с педиатром. Современный рынок предлагает широкий ассортимент для новорожденных разного возраста, не всегда подобранная смесь хорошо воспринимается организмом ребенка.

Начинают вводить смеси в рацион младенца в утреннее кормление. Это продиктовано необходимостью наблюдения за реакцией на смесь. Могут проявляться аллергические реакции, расстроится пищеварение.

Чтобы сохранить естественное вскармливание как можно дольше, в случае смешанного способа к груди ребенка надо прикладывать по первому требованию. Смесью кормят согласно графика, строго в определенные часы.

Максимальное количество кормлений докормом 5 раз в сутки, в вечернее время и ночью малыша необходимо прикладывать к груди.

Введение докорма требует тщательного соблюдения гигиены, поскольку в смеси приготовленной задолго до кормления могут попасть бактерии.

Нормы кормления новорожденных при применении смешанного вскармливания не следует воспринимать как истину в последней инстанции. Дети развиваются по разному, потребность в количестве пищи зависит от совокупности факторв:

* вес малыша;
* аппетит;
* калорийность грудного молока матери;
* питательность смеси.

Наиболее часто используемая формула позволяет рассчитать суточную потребность в пище для детей:

1. в возрасте 1 – 10 дней:
   * 1. если вес новорожденного составляет менее 3, 2 кг возраст в днях умножают на 70;
     2. при весе превышающем 3, 2 кг, умножить возраст следует на 80.
2. возраст 10 дней до 2 месяцев: требуется пища в объеме 20% от общей массы;
3. в возрасте 2 – 4 месяцев требуется пища в объеме 1/6 от массы тела;
4. 4 – 6 месяцев суточная потребность питания составит 1/7 веса;
5. 6 – 12 месяцев нужно питание в объеме от 1/8 до 1/9 от их веса.

Полученное число отражает количество пищи, потребляемое ребенком на протяжении суток. Зная количество кормлений можно узнать объем порции.

Сколько съел ребенок можно узнать с помощью электронных весов, достаточно на протяжении дня взвешивать малыша перед и после кормления. Зафиксированные результаты позволяют проанализировать количественные показатели нехватки пищи, ориентироваться нужно на поведения новорожденного.

Если малышу недостает материнского молока, он демонстрирует следующие признаки недоедания:

* во время кормления ребенок проявляет нервозность (отворачивается от груди, хнычет, дергает руками и ногами;
* после периода беспокойства, ребенок долго спит (3 – 4 часа);
* стул становится жидким, с преобладанием зеленого цвета, так называемый «голодный» понос;
* мочит пеленки реже 7 раз в сутки;
* ребенка плачет без слез, живот впалый.

Проявление тех или иных признаков требует немедленной консультации с врачом, для подтверждения опасений.

Нормы кормления для новорожденных приблизительны, все существующие методы расчетов дают усредненное представление об их потребности в пище.

Формулы расчета суточного объема питания детей в возрасте до 10 дней

1) Формула Зайцевой: 2 % от массы тела при рождении х п ( где п - количество дней).

2) Формула Финкельштейна: (если масса тела при рождении 3200 или меньше)= п х 70, если масса тела при рождении больше 3200 = 80хп

3) Формула Тура: пх10, где п - количество дней

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Суточный объем потребления (мл) |
| 2 дня | 210 – 220 |
| 3 дня | 300 |
| 4 дня | 400 – 440 |
| 10 – 14 дней | 20% от веса |

Формулы расчета суточной потребности питания у детей в возрасте старше 10 дней

1) Объемный метод:

от 2 до 6 недель 1/5 от массы тела

от 6 недель до 4 месяцев 1/6 от массы тела

от 4 до 6 месяцев 1/7 массы тела

от 6 до 9 месяцев 1/8 массы тела.

1. Один из первых российских педиатров Александр Николаевич Шкарин, более 100 лет назад предложил такую формулу расчета:

8 недель новорожденный съедает около 800 мл; на каждую неделю, от 1-й до 8-й, норма кормления уменьшается на 50 мл, каждый следующий месяц младенцу нужно съедать на 50 мл больше.

3) Расчет калорийный:

1-я четверть – 120 ккал

2-я четверть – 115 ккал

3-я четверть – 110 ккал

4-я четверть – 100 ккал

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Суточный объем потребления (мл) |
| 1 месяц | 600 |
| 2 месяца | 800 |
| 3 месяца | 1/6 от веса |
| 4 месяца | 1/6 от веса |
| 5 – 6 месяцев | 1/7 от веса (800 – 1000) |
| 7 – 12 месяцев | 1/8 – 1/9 от веса |

Если малыш здоров, кушать ему хочется с перерывом в 2 – 3 часа, реже каждые 4 часа. Случается, что промежуток между кормлениями затягивается, тогда нужно попытаться покормить ребенка в полусне.

Если новорожденный до 3-х месяцев просит еды с большим интервалом, и при этом вяло ест, стоит обратиться за помощью к педиатру.

Признаки недоедания, на фоне медленного набора веса:

1. недолгий, тревожный сон (20 – 40 мин);
2. плач в период бодрствования;
3. малыш сильно тянет грудь при кормлении.

При грудном вскармливании понять, что младенец сыт можно по набору веса и частоте мочеиспускания (тест на мокрые пеленки). Первый способ достаточно спорный, поскольку ребенок в разное время может иметь разный аппетит, в разное время дня может съедать разные по объему порции. Соответственно и привес может быть волнообразным.

Тест на мокрые пеленки объективнее в вопросе недостатка молока. В среднем малыш писает каждые 1,5 – 2 часа, если на это число поделить количество часов в сутках получится до 12 пеленок. Если частота мочеиспускания ниже 6 – 8 раз, необходима срочная консультация у специалиста.

Частая смена наполненных подгузников говорит о том, что причин для беспокойства о недостатке питания нет, даже если ребенок по мнению мамы кушает меньше обычного. Метод лучше работает для малышей в возрасте до полугода. По мере взросления, при вводе прикормов ориентироваться следует на ежемесячную прибавку к весу.

При кормлении необходимо следовать правилам:

* ребенок должен получать пищу по требованию, по данным ученых режим при кормлении способствует снижению лактации, количество молока снизится;
* не нужно отнимать ребенка от груди во время кормления чтобы переложить к другой, малыш сам решит, что ему хватит. К другой груди прикладывать нужно лишь после того как опорожнена первая. Самое калорийное молоко в последней порции;
* даже если ребенок отстранился от опорожненной груди, надо предложить ему другую, ребенок покажет, когда ему будет достаточно еды;
* иногда, во время кормления младенец прерывается, чтобы потужиться или опорожнить кишечник, надо дать ему время, после чего вернуть к той же груди.

Приходит период, когда ребенок просит грудь чаще, чем раньше, это не стоит беспокойства и поисков подходящей смеси. Молоко вдруг не пропадает, надо попробовать покормить, меняя грудь чаще. Как правило это признак взросления, соответственно ребенку требуется больше молока.

Единой, общепринятой нормы кормления новорожденных в ночное время не существует. В период наиболее активного роста, для малышей до 3 месяцев ночные кормления обязательны. Если грудное кормление отлажено, ребенок во время еды не просыпается окончательно, а наевшись, снова засыпает.

Продолжать ночное кормление педиатры рекомендуют в том случае, если ребенок родился преждевременно, или медленно набирает вес. Для этого малыша следует будить и прикладывать к груди каждые 3 – 4 часа.

У детей, развивающихся в пределах нормы, отказ от ночного кормления происходит постепенно. В первое время новорожденный просыпается для еды позже обычного, с каждым разом делая все большие интервалы между кормлениями. Спустя несколько недель время беспрерывного ночного сна малыша увеличивается до 6 – 7 часов. Происходит это в промежутке между 3 – 4 месяцами и до года.

Если просыпается для ночной еды ребенок в возрасте старше 8 – месяцев, необходимо пересмотреть способ его кормления. Если младенец здоров, но ночью просит поесть, возможно следует пересмотреть его рацион, ввести более плотный прикорм. Новые продукты стоит давать ребенку только в первой половине дня, чтобы иметь возможность понаблюдать за его реакцией. Кормить мясными продуктами тоже надо до обеда, поскольку времени на их переваривание требуется много. Съеденное на ночь мясо может сделать сон беспокойным.

Еще один способ «уговорить» малыша потерпеть до утра – передвинуть время вечернего кормления. Если он все же проснулся ночью, не следует разу же предлагать еду, возможно причиной этому жажда, а не голод. Голодный малыш через короткое время проснется снова, в таком случае его нужно будет покормить.