Кормление ребенка в первый год жизни

Детское питание очень важно для правильного роста и развития. Привычка к нему на раннем этапе поможет установить здоровый режим питания на всю жизнь. Кормление должно основываться на готовности вашего ребенка, навыках кормления и возрасте развития.

Вот несколько советов, которые вам помогут

Как часто кормить ребенка?

Младенцы, находящиеся на грудном вскармливании, должны сосать грудь от 8 до 12 раз в день, примерно по 10-15 минут на каждую грудь при каждом кормлении.

Детей, находящихся на искусственном вскармливании, следует кормить от 6 до 10 раз в день, в том числе на ночь. Не рекомендуется добавлять в бутылочку продукты, например рисовую кашу, чтобы ребенок спал по ночам. Это может вызвать чрезмерное увеличение веса и снизить потребление важных питательных веществ. Это также может быть опасностью удушья.

Когда ребенок кушает твердую пищу, он будет меньше пить. Медленно увеличивайте количество твердой пищи, которую вы предлагаете, и уменьшайте количество грудного молока или смеси. Помните, что все продукты следует предлагать ложкой, а не в бутылке.

Как понять, когда мой ребенок голоден или сыт?

Младенцы могут плакать или быть суетливыми, потому что они голодны, устали, расстроены, чувствуют себя некомфортно или нуждаются в смене подгузника. Некоторые общие признаки того, что ребенок голоден, включают следующее:

Причмокивает губами;

Хватает или наклоняется к груди или бутылочке;

Указывает на ложку, еду или руку кормильца;

Подносит руки ко рту и сосет свои руки.

Когда сигналы голода пропускаются, дети, как правило, расстраиваются, суетятся или плачут. Важно попытаться уловить эти сигналы, чтобы сделать кормление более приятным как для ребенка, так и для лица, осуществляющего уход.

Некоторые признаки того, что ребенок сыт достаточно, включают:

Отталкивание от бутылочки, ложки или груди;

Засыпание;

Меняет положение, мотает головой, плотно закрывает рот, активно двигает руками;

Подача корма обратно в кормушку.

Как узнать, что ребенок готов к твердой пище?

Педиатры рекомендуют кормить исключительно грудью в течение первых шести месяцев жизни. Каждый ребенок развивается по-своему, поэтому вот признаки того, что ребенок в своем развитии готов к твердой пище:

Может сидеть прямо с небольшой поддержкой или без нее на стульчике для кормления;

Может хорошо контролировать голову в течение длительного периода времени;

Жаждет большего количества пищи после восьми кормлений грудью или шести кормлений смесью;

Проявляет интерес к тому, что вы едите;

С готовностью открывает рот, чтобы принять кормление с ложки.

Каким рекомендациям необходимо следовать при кормлении?

Вот несколько простых рекомендаций, которым необходимо следовать при кормлении ребенка до года:

Начните с небольшого количества новой твердой пищи — сначала с чайной ложки и постепенно увеличивайте до столовой ложки. Целью кормления является одна маленькая баночка процеженного детского питания за один прием пищи.

Сначала начните с сухих детских рисовых хлопьев, смешанных в соответствии с указаниями, затем овощей, фруктов и мяса.

Всегда вводите по одному новому «однокомпонентному» блюду за раз. Подождите три-пять дней, прежде чем вводить новый продукт, чтобы оценить возможные аллергические реакции, такие как диарея, рвота или сыпь. Если возникает какая-либо реакция, прекратите кормить новым кормом и сообщите своему педиатру.

Если вы сами готовите детское питание, рекомендуется использовать протертый горох, протертую кукурузу и сладкий картофель. Не добавляйте соль, сахар или другие ароматизаторы. Рекомендуется избегать домашнего шпината, свеклы, стручковой фасоли, тыквы и моркови, так как они содержат нитраты, которые могут вызвать анемию (низкий анализ крови). Мясо и овощи содержат больше питательных веществ на порцию, чем фрукты или крупы.

Педиатры рекомендует не давать фруктовые соки детям младше 1 года. Младенцам старшего возраста и детям можно давать только пастеризованные фруктовые соки (без добавления сахара). Разбавьте сок водой и предложите его в чашке во время еды.

Здоровым детям обычно требуется мало или вообще не требуется дополнительной воды, за исключением очень жаркой погоды. При первом кормлении твердой пищей часто требуется дополнительное количество воды.

Когда ребенок сможет подносить руки и предметы ко рту (обычно в возрасте от 9 до 12 месяцев), вы можете постепенно уменьшать количество пюре/детского питания и предлагать больше продуктов, которые можно есть руками. Обычно дети могут есть самостоятельно в возрасте от 9 до 12 месяцев. Нарезайте пищу на мелкие кусочки, чтобы не подавиться.

Ограничьте время приема пищи до 15–20 минут и уменьшите отвлекающие факторы, такие как просмотр телевизора.

Младенцы должны есть от трех до шести раз в день (три приема пищи и два-три перекуса).

Полноценное питание вашего ребенка включает продукты, богатые энергией, белком, витаминами и минералами, такие как:

Мясо;

Домашняя птица;

Рыба;

Красочные фрукты;

Овощи.

Продукты, которых следует избегать, включают:

Острая, соленая и сладкая пища;

Продукты, которые могут вызвать удушье: орехи, семечки, попкорн, чипсы, сырые фрукты, сырые овощи, изюм, целый виноград и липкие продукты, такие как зефир.

Дополнительные советы:

Не разогревайте бутылочку или еду ребенка в микроволновой печи, так как это может обжечь горло или рот ребенка. Вместо этого подогрейте бутылки в кастрюле с теплой водой или под струей теплой водопроводной воды. Встряхните бутылочку после нагревания, чтобы убедиться, что молоко или пища нагреваются равномерно.

Всегда кормите ребенка в вертикальном положении с ложечки.

Не позволяйте ребенку засыпать с бутылочкой. Молоко скапливается во рту и может вызвать кариес и удушье. Это также может привести к ушным инфекциям.

Не следует давать твердую пищу в бутылочке. Это может вызвать удушье или переедание, а также может замедлить развитие навыков кормления.

Коровье молоко не следует добавлять в рацион, пока ребенку не исполнится 1 год. Оно не обеспечивает вашего ребенка необходимыми питательными веществами.

Не давайте мед ни в какой форме в течение первого года жизни ребенка. Это может вызвать младенческий ботулизм (состояние, вызванное токсином).

Помогите ребенку отказаться от бутылочки к его первому дню рождения.

Всегда наблюдайте за маленьким ребенком, когда он ест. Настаивайте на том, чтобы он сел, чтобы поесть или попить.

Отсрочка введения высокоаллергенных продуктов, таких как арахис, яйца и рыба, не предотвращает экзему, астму, аллергический ринит и пищевую аллергию. На самом деле, раннее введение определенных продуктов, таких как арахис и яйца, может снизить риск аллергии на эти продукты.

Типичные размеры порций и суточная доза для детей грудного возраста

От 0 до 4 месяцев

Грудное молоко или детская смесь от 60 до 120 грамм. Кормлений в день: от восьми до двенадцати.

От 4 до 6 месяцев

Грудное молоко или детская смесь от 170 до 230 грамм. Кормлений в день: от четырех до шести.

Каша для младенцев от 1 до 2 столовых ложек.

От 6 до 8 месяцев

Грудное молоко или детская смесь от 170 до 230 грамм. Кормлений в день: от трех до пяти.

Детские хлопья от 2 до 4 столовых ложек.

Крекеры – 2, хлеб – 1/2 ломтика.

Сок или вода до 80 грамм.

Фрукты или овощи – 2-3 столовые ложки.

Мясо или бобы от 1 до 2 столовых ложек.

От 8 до 12 месяцев

Грудное молоко или детская смесь от 170 до 230 грамм. Кормлений в день: три-четыре.

Сыр – 20 грамм или йогурт 1/2 стакана.

Детские каши – 2-4 столовые ложки, хлеб – 1/2 ломтика, крекеры – 2, макароны от 3 до 4 столовых ложек.

Сок или вода – 80 грамм.

Фрукты или овощи – 3-4 столовые ложки.

Мясо или бобы от 3 до 4 столовых ложек.

Хотя маленьким детям не требуется дополнительная вода или сок для увлажнения, рекомендуется давать немного в чашке, чтобы облегчить переход от бутылочки. Это нужно делать в возрасте 12 месяцев.

Если у вас есть какие-либо вопросы о диете и питании вашего ребенка, поговорите со своим педиатром или диетологом. Они могут помочь вам составить план здорового питания для вашего ребенка.