



ПИТАНИЕ И КОРМЛЕНИЕ младенца



Helsedirektoratet
Norwegian Directorate of Health

Содержание

→ От 0 до 6 месяцев

Введение	3
Важнейший первый год	6
Материнское молоко	
– лучшее питание для малыша	8
Кормление грудью	9
Советы кормящей матери	11
<i>Правильное положение при кормлении грудью</i>	11
<i>Достаточно ли молока?</i>	12
<i>Избыток молока?</i>	12
<i>Здоровое и разнообразное питание</i>	14
<i>Вегетарианская диета</i>	14
<i>Алкоголь, никотин, кофеин, травяные чаи, лекарственные препараты</i>	17
Заменитель грудного молока	18
Витамин D	20
Нуждается ли ребенок в дополнительном питании?	22

→ От 6 месяцев

Ребенку исполнилось 6 месяцев	25
<i>Начинайте с маленьких порций</i>	25
<i>Обед</i>	26
<i>Каша и хлеб</i>	26
<i>Детское питание в упаковке «Пауч»</i>	29
<i>Продукты питания, с которыми следует подождать</i>	29
Если ребенок реагирует на еду	31
<i>Пищевая аллергия и гиперчувствительность</i>	31
Большие и маленькие проблемы	32
<i>Срыгивание</i>	32
<i>Запор</i>	32
<i>Диарея</i>	35
<i>Дети, быстро набирающие вес</i>	35
<i>Дети, которые плохо кушают</i>	35
Советы по здоровому росту и развитию	36
Ешьте вместе	38
Дополнительная информация	39

Название: **Питание и кормление младенца**

Номер публикации: IS-2553

Год издания: 2016 г., ред. 2022 г.

Издатель: Helsedirektoratet

Контактная информация: Avd. barne- og ungdomshelse (Отд. детского и подросткового здоровья)

Сайт: helsedirektoratet.no

Брошюру можно заказать только в электронном (не в бумажном) формате на сайте

<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/mat-og-maltider-for-spedbarn>

Макет: Itera Gazette

Фото: Уле Вальтер Якобсен

Спасибо новоиспеченным мамам, а также Нео, Люне, родителям Бьёргюнн и Симону и собаке Бланко, чьи фотографии были использованы в этой брошюре.



Давайте детям в первый год их жизни пищу с разнообразным вкусом и консистенцией

.....

Дорогие родители!


Перед вами брошюра, предназначенная для новоиспеченных родителей. Речь в ней идет о продуктах питания для младенца, кормления и уходе за ним в первый год его жизни.

Приведенные в этой брошюре советы основаны на Национальных экспертных рекомендациях по питанию детей младенческого возраста. Эти рекомендации опубликованы на сайте Директората здравоохранения: [Helsedirektoratet.no/retningslinjer](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer).

Дополнительную информацию о грудном вскармливании, детском питании и кормлении можно найти на сайте [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat) и на других сайтах, адреса которых мы указали ниже в этой брошюре.

.....





Знаете ли
вы, что

- Лучшее питание для младенца - это материнское молоко. Если это подходит для матери и ребенка, то в первые шесть месяцев жизни ребенка можно без опаски кормить только грудным молоком, добавляя к питанию только витамин D.
- Если по каким-то причинам мать не может кормить своего ребенка грудью, то единственной заменой грудному молоку в первые четыре месяца являются детские смеси (заменители грудного молока).
- Частичное грудное кормление также идет на пользу ребенку и матери.
- Если по достижении четырех месяцев вашему ребенку грудного молока стало не хватать, то настало время познакомить его с твердой пищей.
- Когда малышу исполнится шесть месяцев, то помимо грудного молока или детской смеси ему следует начать давать и другую пищу.
- По возможности, ребенка следует кормить грудью весь первый год его жизни, и даже дольше, если этого хотят и мама, и малыш.
- Будет разумно обсудить с медицинским работником, какие из этих советов подходят именно для вашего ребенка.

Важнейший первый год

В первый год жизни у ребенка закладывается основа для будущего отношения к пище: радость от приема пищи, хороший аппетит и привычки в питании.

Взаимодействие между ребенком и родителями влияет на отношение ребенка к пище и ее приему. Родители, братья/сестры и другие окружающие ребенка люди становятся образцами для подражания, и их отношение к еде имеет для малыша большое значение.

Если это подходит для матери и ребенка, то в первые шесть месяцев жизни ребенка можно без опаски кормить одним только грудным молоком, добавляя к нему только витамин D. Некоторым детям недостаточно одного только грудного молока. В таком случае в первые четыре месяца жизни ребенку, помимо грудного молока, можно давать и детскую молочную смесь. Твердую пищу ребенку можно начинать давать только когда ему исполнится 4 месяца (см. стр. 22). Под твердой пищей мы подразумеваем любую пищу, за исключением грудного молока или его заменителей.

Дети, родившиеся недоношенными или со слишком низким весом, могут также нуждаться и в других добавках. Об этом вас проинформируют в больнице.

С шестимесячного возраста ребенок постепенно приучается к твердой пище. Питание ребенка должно быть разнообразным и регулярным, а размер порций зависеть от его возраста и уровня активности. Помимо здорового питания и совместного приема пищи, для роста и развития ребенка и для благополучия семьи важную роль играет физическая активность и хороший сон ребенка.





Материнское молоко – лучшее питание

Лучшим питанием для малыша является грудное молоко. Любое грудное вскармливание - включая частичное грудное вскармливание - полезно как для мамы, так и для ребенка.

Грудное молоко дает:

- необходимые ребенку питательные вещества
- защиту от инфекции
- компоненты для развития иммунной системы
- гормоны и ферменты, влияющие на физиологическое созревание

Грудное молоко благоприятно влияет на развитие иммунной системы и мозга ребенка и уменьшает риск возникновения инфекций, избыточного веса и диабета.

Мы говорим о полном грудном вскармливании, когда ребенок получает только грудное молоко и никакой другой пищи или жидкости, за исключением витаминов, минералов или лекарств. Частичное вскармливание ребенка означает, что наряду с грудным молоком он получает детскую молочную смесь.

До тех пор, пока ребенок растет и хорошо себя чувствует, и до тех пор, пока мать сама хочет давать грудь, нет никаких оснований давать ребенку в первые шесть месяцев его жизни другую пищу или жидкость, кроме грудного молока. В этот период через материнское молоко ребенок получает все необходимые ему питательные вещества и жидкость, за исключением витамина D. Если вы придерживаетесь вегетарианской диеты, то ребенку могут понадобиться другие добавки. Дополнительная информация об этом приведена на стр. 14. Ребенок не нуждается в дополнительной воде, даже в жарком климате.



Кормление грудью

Некоторые матери уже всю кормят своего малыша грудью еще до возвращения домой из больницы. А другим для этого может понадобиться некоторое время. Частое прикладывание ребенка к груди стимулирует у кормящей матери выработку молока.

Когда мама кормит ребенка грудью, она обеспечивает ему ощущение контакта и близости. Грудное вскармливание способствует более быстрому послеродовому сокращению матки, более позднему времени начала менструального цикла и облегчает возвращение к нормальному весу. Если кормление грудью протекает нормально, то это снижает риск возникновения у матери послеродовой депрессии. В более долгосрочной перспективе кормление грудью способствует снижению у матери риска рака молочной железы и яичников, диабета 2-го типа и сердечно-сосудистых заболеваний. Помимо этого, кормить грудью - это экологически чисто, гигиенично, практично и ничего не стоит.



Положение лежа: Вы и малыш лежите на боку вплотную друг к другу.



Классическая поза «Колыбелька»: Живот к животу.



Поза «Близнецы» Ребенок на боку под рукой.



Правильное кормление: полезные советы

Новорожденный ребенок может сам решать, когда он голоден (саморегуляция), однако некоторые дети могут быть такими сонными, что их приходится стимулировать к взятию груди.

Новорожденному следует часто сосать грудь. Периоды кормления наслаиваются друг на друга, и ребенок «висит» на груди. Желудок новорожденного первое время очень мал. В первые недели жизни младенца следует кормить 8-12 раз в сутки, а то и чаще. Со временем количество кормлений у многих детей сокращается. Если ребенок набирает вес нормально, то это значит, что он получает достаточно молока. Трудно точно оценить, сколько молока выпивает ребенок за день. Вероятнее всего он получает от 6 до 8 децилитров в день.

Если у вас возникнут трудности с кормлением младенца или вам нужны будут помощь и советы, обратитесь к своей акушерке или патронажной сестре во время ее визита к вам домой или при посещении Центра матери и ребенка (helsestasjon). Вы найдете рекомендации, полезные советы и фильмы на сайте [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat). Полезные советы и рекомендации, подходящие лично для вас, можно также найти на [Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no).

Правильное положение при кормлении грудью

Есть несколько правильных положений при кормлении ребенка. Попробуйте и выберите те, что подходят вам. Прижмите ребенка к себе - живот к животу. Нос ребенка должен находиться прямо напротив соска. Для того чтобы простимулировать сосательный рефлекс ребенка, погладьте его соском по носу. Ребенок широко открывает ротик и правильно захватывает сосок и ареолу. Правильный захват соска важен для эффективного высасывания молока и предотвращения возникновения на соске трещин.

Достаточно ли молока?

Кормление ребенка и сцеживание стимулируют выработку молока. Если младенец сигнализирует, что ему нужно больше молока - например, если он пьет особенно жадно или просыпается вскоре после предыдущего кормления - вы можете давать ему грудь чаще, стимулируя таким образом увеличение выработки молока. Такие периоды называются «лактационный криз» или «ростовой скачок» и могут длиться несколько дней.

Некоторые дни малыш теряет интерес к груди или выработка молока сокращается. В такие дни важно продолжать часто кормить ребенка, каждый раз предлагая ему обе груди. Производство молока тогда, как правило, увеличится.

Избыток молока?

Если у вас молока больше, чем это нужно ребенку, вы можете сцедить его и заморозить для использования в будущем. Сцеженное грудное молоко можно хранить:

- до 4 часов при комнатной температуре
- до 4 суток у задней стенки холодильника при температуре не выше +4 °C
- 6 месяцев в морозильной камере при -18 °C

Дополнительно о хранении грудного молока вы можете прочитать на сайте [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat).

Излишки грудного молока можно отдать в больницу для новорожденных. На сайте [Ammehjelpen.no](https://ammehjelpen.no) приведены все пункты сдачи грудного молока в Норвегии. Здесь также дана информация о том, как уменьшить выработку молока, если его избыток вызывает проблемы.



Положение полулежа: Откиньтесь на спину и положите ребенка себе на живот.



Это стимулирует сосательный рефлекс у новорожденного.



Модифицированная «Колыбелька»: Поддерживайте спинку ребенка.

Здоровое и разнообразное питание матери

Питание кормящих женщин должно быть здоровым и разнообразным и следовать общим принципам сбалансированного питания населения.

Включение в рацион питания жирной рыбы или пищевых добавок с омега-3 (в виде рыбьего жира, водорослевого масла или в иной форме) приводит к увеличению в грудном молоке концентрации жирных кислот омега-3. Эти кислоты имеют значение для развития головного мозга и нервной системы ребенка. Беременность и грудное кормление истощают запасы железа в организме. Поэтому при грудном вскармливании следует контролировать уровень железа. Ценными источниками железа для организма являются хлеб из муки грубого помола, фасоль, чечевица, горох, орехи, крупы, мясо и рыба. Включение в рацион богатых на витамин С овощей и фруктов повысит усвояемость организмом железа и концентрацию витамина С в грудном молоке. Количество необходимой в день жидкости организм кормящей мамы в состоянии определить сам, подавая сигнал в виде возникновения жажды. Пить рекомендуется воду, соки, натуральные фруктовые и ягодные чаи, например, чай из шиповника, обезжиренные молочные напитки и травяные чаи. Если в рацион вашего питания входит слишком мало продуктов определенного типа, например, рыбы и/или молока, вам могут понадобиться биодобавки. На сайте Helsenorge.no приведена информация о питательных веществах, к содержанию которых в организме в период грудного кормления нужно подходить внимательно.

Вегетарианская и веганская пища

Разнообразно и правильно составленные вегетарианские и веганские блюда могут хорошо удовлетворить необходимость в большинстве питательных веществ при грудном вскармливании. Однако при такой диете необходимо замещать дефицит некоторых питательных веществ, особенно витамина B12, витамина D и йода. Поэтому вам следует принимать мультивитамины и минералы, по одной таблетке ежедневно, а также Омега-3 растительного происхождения (algeolje - масло из водорослей).

Хорошими источниками железа являются цельнозерновые продукты, фасоль, чечевица, горох, орехи, семена, мясо и рыба.

Читайте дополнительно:

«Vegetarkost og vegankost når du ammer» («Вегетарианская и веганская пища при грудном вскармливании») на сайте Helsenorge.no



Здоровый и разнообразный рацион питания в период грудного вскармливания полезен как для матери, так и для ребенка.



Попросите другого взрослого позаботиться о ребенке, если вы употребляли алкоголь.



Вы можете пить фруктовые чаи, но держите горячие напитки вне досягаемости ребенка.

Алкоголь, никотин, кофеин, травяные чаи и медикаменты

Алкоголь, кофеин, никотин, наркотические вещества, гербициды в травяных чаях и многие лекарства поступают в грудное молоко и могут оказать негативное воздействие на ребенка. Прием лекарств редко может послужить препятствием для кормления грудью. Проконсультируйтесь с врачом, найдите информацию на сайте Tryggmammamedisin.no или обратитесь в аптеку.

Кофеин попадает в грудное молоко и может оказать возбуждающее действие на младенца. Выпивайте не более одной – двух чашек кофе или трех – четырех чашек черного чая в день. Травяные чаи, чай ройбуш и чай для лактации могут содержать остатки инсектицидов (pyrrolizidinalkaloider – пирролизидиновые алкалоиды), которые могут попасть в грудное молоко и нанести вред здоровью ребенка. Надежнее всего – это избегать употребления этих видов чая насколько это возможно и отдавать предпочтение чаю из шиповника или натуральным фруктовым чаям.

В первые шесть недель после срока разрешения от бремени вам следует полностью отказаться от алкоголя, а затем - ограничить его употребление. Если вы выпили один стакан вина или пива (одна стандартная питьевая доза), вам следует подождать три часа, перед тем как давать ребенку грудь. Концентрация алкоголя в грудном молоке снижается с той же скоростью, что и его концентрация в организме в целом. Алкоголь не накапливается в молоке. Поэтому перед кормлением ребенка нет необходимости сцеживать и выбрасывать молоко, если, конечно, вы не испытываете проблем с избытком молока. Алкоголь может привести к сонливости ребенка. Однако он может также стать причиной плохого сна и аппетита у ребенка. Употребление матерью алкоголя может также негативно сказаться на росте ребенка и наборе веса.

В период грудного вскармливания в первую очередь вам, а также вашему партнеру, не следует курить и употреблять снюс (жевательный табак). Если вы не смогли бросить курить, все же будет лучше продолжать кормить ребенка грудью, так как грудное вскармливание имеет очень большой и важный позитивный эффект для здоровья малыша. Интервал между выкуренной сигаретой и кормлением должен быть как можно более продолжительным. Если вы или ваш партнер курите или употребляете снюс, вам не следует спать в одной постели с ребенком. Более подробно об этом вы можете прочесть в брошюре [“Trygt sovemiljø for spedbarnet”](#) (Безопасная среда для сна ребенка).

Заменитель грудного молока

Детская молочная смесь (заменитель грудного молока) дается ребенку с самого рождения, если грудное кормление невозможно. Если ребенок получает грудное молоко, но ему требуется дополнительное питание, то первые четыре месяца помимо грудного молока ему можно давать только детскую смесь.

Ребенок может продолжать получать заменитель грудного молока весь первый год своей жизни. По возможности дополняйте детскую смесь грудным молоком. Если ребенок получает только детскую молочную смесь, то уже в четыре месяца ему следует начинать давать твердую пищу. Таким образом ребенок будет приучаться к различным вкусовым ощущениям. Вкус у молочной смеси всегда одинаков, тогда как вкус грудного молока зависит от питания матери.

Детская смесь производится таким образом, чтобы она наибольшим образом походила на грудное молоко. Она содержит все необходимые питательные вещества, за исключением активных компонентов, грудного молока, которые могут позитивно влиять на здоровье ребенка. Даже небольшое количество грудного молока будет полезно для ребенка, если давать его ему вместе с детской смесью. Для детей, которые по различным причинам не могут получать грудное молоко, детская питательная смесь является хорошей альтернативой, позволяющей ребенку расти и развиваться совершенно нормально.

Дети, которых кормят детской смесью, так же должны сами решать, когда они хотят есть. Поэтому будьте внимательны к сигналам ребенка. Во время кормления прижимайте ребенка к себе, поддерживая контакт «кожа к коже». Держите бутылочку почти горизонтально, так, чтобы ребенку было легко делать паузы в процессе еды (так называемое «медленное кормление из бутылочки»). Прекратите кормление, когда ребенок подает сигнал, что он сыт. При кормлении из бутылочки используйте соску с небольшим количеством отверстий. В этом случае ребенок должен прилагать те же усилия для высасывания молока, что и при грудном кормлении.

Смотрите тексты и фильмы о стерилизации бутылочек и аксессуаров, приготовлении детской питательной смеси и кормлении из бутылочки на сайте [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat).



Держа бутылочку в горизонтальном положении, вы позволяете ребенку самому контролировать количество выпиваемой жидкости.



Близость и зрительный контакт способствует возникновению привязанности.



Пока не наладится грудное кормление, кормление из детской чашки может стать хорошей альтернативой кормлению из бутылочки.



В грудном молоке содержится недостаточно витамина D, и всем детям, питающимся только грудным молоком, надо давать дополнительно витамин D.

Витамин D

Детям, которых кормят грудью, следует дополнительно принимать витамин D. У детей, которые получают только детскую питательную смесь, нет необходимости в таких добавках.

Детям рекомендуется получать 10 микрограмм (μg) витамина D в день. Витамин D необходим для усвоения кальция в кишечнике. Кальций необходим детям для роста и развития скелета. Витамин D можно давать в форме капель, а также в форме спрея. Строго следуйте инструкции на упаковке. Не рекомендуется давать детям рыбий жир в качестве витаминной добавки.

Дети, находящиеся только на грудном вскармливании (полное грудное вскармливание)

Детям, питающимся только грудным молоком, необходимо дополнительно давать витамин D. В грудном молоке содержится малая доза витамина D. Давайте ребенку дополнительно 10 μg витамина D в день, начиная с 7-дневного возраста. Пользуйтесь витамином D в форме капель или спрея и следуйте указаниям инструкции на упаковке. Если 5 капель содержат 10 μg витамина D, давайте ребенку по 5 капель в день.

Дети, которые получают лишь детскую питательную смесь

Если ребенок получает лишь детскую питательную смесь, ему нет необходимости принимать дополнительные дозы витамина D. Витамин D содержится в питательной смеси. Если ребенок в день получает 7 dl или более питательной смеси, то он получает достаточно витамина D с детской питательной смесью, поэтому в дополнительной дозе нет необходимости.

Дети, которые получают и грудное молоко, и детскую питательную смесь

Если ребенок получает и грудное молоко, и детское питание, ему, возможно, понадобится давать дополнительно витамин D. Какую дозу витамина следует давать ребенку, зависит от того, какое количество питательной смеси ребенок получает в день.

- Если ребенок получает 1-3 dl детской питательной смеси в день, давайте ему по 5 капель витамина D в день (10 µg D-vitamin) или 1 дозу спрея в день.
- Если ребенок получает 4-6 dl питательной смеси в день, давайте ему по 3 капли витамина D (6 µg D-vitamin) или 3-4 дозы спрея в неделю. Спрей впрыскивается прямо в рот ребенку.
- Если ребенок получает по 7 dl питательной смеси, или больше, в день, витамин D дополнительно ребенку не требуется.

Получаемая ребенком доза витамина D не должна превышать 25 мкг в день, т.к. превышение этой дозы со временем может нанести вред здоровью. Поэтому не следует давать ребенку одновременно рыбий жир и витаминные капли (или другие витаминные добавки).

Дети родителей из Азии, Африки и Латинской Америки получают капли или спрей с витамином D в Центре матери и ребенка (helsestasjon) бесплатно.

Максимальная доза витамина D, которую нельзя превышать:

- 25 µg в день для детей в возрасте 0-6 месяцев.
- 35 µg в день для детей в возрасте 6-12 месяцев.

Поэтому не давайте детям других добавок, содержащих витамин D.

Каша с витамином D

Это каша фабричного производства, содержащая витамин D, в которую необходимо лишь добавить воду, чтобы она была готова к употреблению. Даже при потреблении больших порций каши (3 порции в день = 6 µg витамина D в день) и потреблении больших порций детской питательной смеси (10 dl в день = 15-17 µg витамина D в день), никто не превысит дозу в 25 µg витамина D в день. Поэтому нет необходимости регулировать количество капель витамина D после потребления каши. В любом случае, чтобы пища была разнообразной, не следует допускать потребления более 2-3 порций каши в день.

Нуждается ли ребенок в дополнительном питании?

Если ребенка кормят только грудным молоком (полное грудное вскармливание), и он растет и хорошо себя чувствует, то нет никаких причин начинать давать ему другую еду до того, как ему исполнится шесть месяцев, если ребенок нормально растет и развивается, а мать хочет, чтобы ребенок оставался на полном грудном вскармливании.

Если ребенку не хватает еды, попробуйте сначала увеличить выработку грудного молока, чаще кормя ребенка, предлагая ему обе груди. Если это не поможет, то кроме материнского молока ребенку будет необходим прикорм.

- До четырех месяцев: Кроме грудного молока, давайте ребенку детскую питательную смесь. Твердую пищу нельзя давать детям младше четырех месяцев. До этого возраста пищеварение и почки ребенка еще недостаточно развиты.
- Старше четырех месяцев: Вам надо решить, достаточно ли развит ребенок для того, чтобы питаться твердой пищей. Если да, то лучше давать ему твердую пищу, а не детскую питательную смесь, чтобы ребенок привыкал к разнообразным вкусам и консистенции.

Смотрите тексты и фильмы на [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) о том, как вы можете понять, что ребенок голоден, достаточно ли у вас грудного молока и как вы можете увеличить производство молока.

Признаки того, что ребенок нуждается в дополнительном питании до достижения им шести месяцев:

- недостаточная прибавка в весе или росте
- ребенок выглядит голодным - даже после кормления грудью
- ребенок проявляет явный интерес к другой пище

Признаки того, что ребенок готов к получению твердой пищи:

- хорошо контролирует голову
 - может сидеть и наклоняться вперед
 - сигнализирует, что он сыт (например, отворачивает голову)
 - может схватить пищу руками и пытается поднести ее ко рту
-



Ребенок может сидеть и тянуться вперед.



Ребенок может хватать еду и подносить ее ко рту.



Позволяйте ребенку активно участвовать в приеме пищи.





Ребенку исполнилось 6 месяцев

Когда младенцу исполнилось шесть месяцев, то для удовлетворения потребности ребенка в энергии и питательных веществах ему, помимо грудного молока или его заменителя, требуется и твердая пища.

Ребенку полезно, чтобы в течение всего первого года жизни (и даже еще дольше) главным элементом его рациона оставалось грудное молоко. Поэтому продолжайте давать ему много грудного молока даже тогда, когда ребенок начинает есть и другую пищу. Твердую пищу следует вводить постепенно, увеличивая ее количество в соответствии с потребностями и сигналами ребенка. Детям в возрасте 6-8 месяцев достаточно 2-3 приемов пищи в день. Начиная с 9-месячного возраста, ребенка можно кормить 3-4 раза в день плюс 1-2 легких перекуса в случае необходимости.

Начинайте с маленьких порций

Первые порции могут быть размером с чайную ложку. Дети, знакомясь с новой пищей, должны получить возможность использовать все свои органы чувств. Поэтому не торопитесь. Позвольте ребенку рассмотреть, понюхать, потрогать и попробовать новую пищу на вкус. Дети, привыкшие с самого начала к пище с разнообразными вкусовыми ингредиентами и консистенцией, будут менее привередливыми в более взрослом возрасте.

Не существует твердых правил, определяющих, с какой пищи следует начинать. Вначале пища должна быть протертой и почти жидкой. Естественным будет начать с жидкой каши, картофельного или овощного пюре, смешанных с грудным молоком или детской питательной смесью. Предлагайте ребенку различные варианты еды с разными продуктами, и предлагайте их неоднократно.

Если ребенок противится, подождите несколько дней и попробуйте снова. Никогда не заставляйте ребенка есть. Позволяйте ребенку активно участвовать в приеме пищи. Комбинируйте самостоятельные попытки ребенка с кормлением с ложечки.

Обед

Спустя некоторое время к маленьким порциям измельченного картофеля и овощей можно добавлять фасоль, чечевицу, горох, тофу, курицу, мясо, рыбу, т.е. давать ему полноценный обед, содержащий белки и необходимые питательные вещества. Овощи, в частности морковь, кольраби, цветная капуста, брокколи и зеленый горошек, являются источником ценных витаминов. Для того, чтобы разнообразить меню ребенка, вместо картофеля ему можно давать цельнозерновой рис или цельнозерновые макароны. Для вкуса в пищу можно добавить немного растительного маргарина или масла. Избегайте давать ребенку соль и соленую пищу, так как его почки еще не полностью развиты.

Каша и хлеб

Ребенок рождается с накопленным в организме запасом железа. Содержание железа в грудном молоке низкое, и примерно через полгода запас железа в организме ребенка сильно уменьшается. Поэтому еда ребенка должна с самого начала содержать достаточно железа. Если вы готовите ребенку кашу сами, используйте муку с большим содержанием железа, например, овсянку, цельнозерновую муку или просо. Варьируйте меню ребенка, включая в него различные зерновые злаки. В детские каши промышленного производства железо обычно уже добавлено.

Хлеб можно начинать давать ребенку тогда, когда тот уже в состоянии разжевывать кусочки хлеба. Предлагайте ребенку хлеб из муки грубого помола с растительным маргарином и с богатыми на железо продуктами, например, с арахисовой пастой, другой ореховой пастой, вегетарианским паштетом, паштетом из фасоли, чечевичным паштетом, хумусом, нежирным мясным или рыбным паштетом. Нет необходимости предлагать детям сладкие бутерброды, например, с вареньем или шоколадной пастой. Предлагаемые вместе с кашей и бутербродами продукты с высоким содержанием витамина С повышают усвояемость организмом ребенка железа. Среди таких продуктов можно назвать апельсины, киви, клубнику, плоды шиповника, сладкий перец, брюкву, цветную капусту и брокколи.





Позвольте ребенку использовать все свои чувства: Смотреть – ощупывать – пробовать на вкус.



Предлагайте ребенку различные типы пищи, и предлагайте их неоднократно.

Детское питание в упаковке «Пауч»

Детское питание в упаковке «Пауч» (пакетики, из которых пища выдавливается) может быть хорошим подспорьем в поездках или для того, чтобы разнообразить повседневную пищу. Но подобное питание не должно слишком часто заменять обычную еду. Еда из пакетиков не способствует моторному развитию ребенка, так как ребенок всасывает в себя пищу, не прожевывая ее. Ребенок также не в состоянии оценить запах, внешний вид и цвет пищи. Кроме того, за короткое время ребенок может получить слишком много энергии (калорий), что, в свою очередь, может привести к избыточному весу. Сладкая еда из пакетиков может повредить зубки малыша.

Продукты питания, с которыми следует подождать

С некоторыми продуктами питания следует подождать. Детям младше одного года не следует давать обычное коровье молоко (ни как питье, ни в каше), так как коровье молоко содержит слишком мало железа. Небольшое количество коровьего молока можно начать использовать в приготовлении пищи чуть раньше - с 10 месяцев. Начиная с этого возраста, детям можно также давать немного йогурта или кислого молока (примерно 0,5 децилитра в день). После того, как ребенку исполнится год, и если он растет нормально, ему можно начать давать молоко пониженной жирности или обезжиренное молоко.

В первый год жизни ребенка следует избегать давать ему мед в любых его формах, поскольку мед может являться источником бактерий, вызывающих младенческий ботулизм. Не следует вводить в рацион ребенка и овощи с высоким содержанием нитратов, как, например, шпинат, рукколу, свеклу и крапиву. Избегайте давать детям мелкие и твердые продукты, такие, как виноград, орехи, арахис и кусочки сырых овощей и фруктов, так как они легко могут стать причиной удушья. Не давайте ребенку рисовое молоко и рисовые хлебцы, и будьте осторожны с корицей и изюмом.

Более подробно о том, к каким продуктам следует относиться с осторожностью, вы прочтете на Helsenorge.no.



Если ребенок реагирует на еду

Новая пища может стать причиной твердого или жидкого стула у ребенка, что, в свою очередь, может стать причиной появления кожных раздражений и ранок на его попе.

Плаксивость, кожная сыпь или реакция со стороны дыхательных путей могут быть признаком того, что ребенок не переносит определенный продукт питания.

Пищевая аллергия и гиперчувствительность

Советы о грудном вскармливании и времени начала кормления другими продуктами одинаковы для всех детей, независимо от их предрасположенности к аллергии на продукты питания или гиперчувствительности. Ребенку можно давать обычную детскую питательную смесь даже при высоком риске развития аллергии (аллергия имеется как минимум, у одного из родителей и/или брата/сестры).

Если у ребенка диагностирована аллергия на коровье молоко, то после консультации с врачом рекомендуется использовать полностью гидролизованную молочную смесь из аптеки - как для питья, так и для приготовления пищи. Кормящей матери также следует отказаться от молока и продуктов, содержащих белок коровьего молока. Непереносимость лактозы редко бывает у детей младше одного года.

Всем детям младенческого возраста следует в течение первого года их жизни дать попробовать потенциально аллергенные продукты питания: яйца, рыбу, молоко, орехи, арахис, морепродукты, сою и злаки. Это касается и детей с высоким риском аллергии. При высоком риске аллергии на арахис (дети, страдающие экземой, аллергией на яйца или и тем, и другим), проверку следует проводить после консультации с врачом.

Если врач диагностировал аллергию или гиперчувствительность к определенному типу продуктов, эти продукты следует исключить из рациона ребенка. Посоветуйтесь с детской медсестрой в Центре матери и ребенка или врачом, если вы планируете исключить из рациона важные продукты питания.

Большие и маленькие проблемы

Срыгивание

Когда ребенок голодный, он начинает быстро есть, заглатывая при этом много воздуха. Воздуху требуется выход, но так как сфинктер желудка ребенка слаб в первый год его жизни, срыгивание у младенцев может стать проблемой. Хорошая отрыжка может помочь малышу вывести из его организма лишний воздух. Положение лежа, когда верхняя часть его тела несколько приподнята, может помочь. Для этого следует слегка приподнять кровать со стороны изголовья.

Запор

Материнское молоко формирует кишечную флору младенца и способствует хорошему пищеварению. Первые недели у детей на полном грудном вскармливании наблюдается частый стул. Позже частота стула снижается до одного раза в день, или даже еще реже. У некоторых детей интервал между стулами может составлять 1-2 недели. Пока ребенок набирает вес в соответствии с кривой набора веса, повода для беспокойства нет. Если ребенок нормально набирает вес и чувствует себя хорошо, это означает, что он получает достаточно пищи. Дети на полном грудном вскармливании должны получать только грудное молоко и витамины, и ничего другого, в т.ч. сливовый сок, солодовый экстракт и т.п.

У детей, получающих молочную смесь, запоры возникают чаще. Попробуйте в таком случае давать ребенку молочную смесь другого типа или дайте ребенку сливовый сок или солодовый экстракт.

Когда ребенок начинает есть твердую пищу, то потребление продуктов, содержащих пищевую клетчатку, и прием достаточного количества жидкости помогут ребенку избежать запоров. Много пищевой клетчатки содержится в продуктах из зерна грубого помола, фруктах, ягодах, овощах, фасоли, чечевице, горохе, орехах и семенах.



Давайте ребенку хлеб с большим содержанием цельнозерновой муки, зерновых смесей и кашу из цельнозерновой муки, круп или хлопьев, рис и макаронные изделия из цельнозерновой муки. Избегайте давать ребенку белый хлеб, хлеб из муки тонкого помола, печенье, пирожные, макаронные изделия из белой муки и белого риса, выпечку из муки тонкого помола. Еда, в которой много белой муки и сахара, содержит мало клетчатки, витаминов и минералов. Пищевая клетчатка, проходя по кишечнику, всасывает в себя жидкость. Это дает объем стулу и делает его мягким. Предлагайте ребенку воду в перерывах между едой и к еде. Движения и физическая активность также оказывают положительное влияние на пищеварение ребенка. Если возникнут проблемы, обращайтесь в Центр матери и ребенка (helsestasjonen).



Диарея (понос)

Диарея - это частый и жидкий стул. Она часто вызвана вирусной или бактериальной инфекцией в кишечнике. Если ребенок выглядит вялым, у него наблюдается общая слабость и диарея не прекращается, обратитесь за советом к врачу или детской медсестре. Диарея может привести к быстрому обезвоживанию ребенка, поэтому важно давать ему много жидкости (грудное молоко, молочную смесь, воду с яблочным соком). Можно также купить в аптеке специальный солевой раствор. Лучшая еда при поносе у детей - это тертые яблоки, черничное или морковное пюре и рис.

Дети, быстро набирающие вес

Не следует беспокоиться, если ребенок, получающий только грудное молоко, быстро набирает вес. Младенцы вполне могут стать упитанными только от грудного молока, без увеличения риска набора избыточного веса позднее. Напротив, грудное кормление является профилактикой избыточного веса и ожирения у вашего ребенка позднее, в детском и подростковом возрасте.

Если же ребенок начал сильно поправляться после перехода на другую пищу, важно предлагать ему здоровую и разнообразную пищу, а размеры порций должны быть разумными. Детей нельзя сажать на диету. По мере того, как ребенок будет расти и становиться более активным, процесс набора веса замедлится.

Дети, которые плохо кушают

Если после перехода на другие продукты питания ребенок ест меньше, чем того ожидают родители, то это легко может стать предметом беспокойства. Для плохо кушающих детей особенно важно, чтобы в их рацион входили здоровые и питательные продукты с достаточным содержанием железа. Порции могут показаться маленькими, но один децилитр еды, или чуть более, могут быть вполне достаточной порцией для ребенка в 6-12-месяцев.

Грудным детям для еды требуется время. Разбудите ребенка за некоторое время до приема пищи, чтобы он полностью проснулся к началу кормления. Добавляйте в еду немного растительного масла или маргарина. Фруктовые сиропы, печенье и другие сладкие продукты содержат мало питательных веществ и могут перебить аппетит ребенка к здоровой пище, необходимой ему для роста и развития.

Советы по здоровому росту и развитию ребенка

- Кормите ребенка грудью весь первый год его жизни - и даже дольше.
 - При приготовлении детской питательной смеси соблюдайте приведенные на упаковке инструкции и никогда не разбавляйте ее.
 - Следите за сигналами ребенка и тогда, когда вы кормите его питательной смесью. Не заставляйте ребенка есть больше, чем ему самому хочется.
 - Когда ребенок перешел от грудного молока и питательной смеси к другой пище, то для утоления жажды давайте ему воду.
 - Напитки в первый год жизни – это грудное молоко, или его заменитель, и вода. Детям младше одного года нельзя давать другие напитки.
 - Лучше всего давать ребенку свежие фрукты и ягоды, а не фрукты и ягоды в тубиках или в виде сока.
 - Давайте ребенку продукты из зерна грубого помола, овощи, фасоль, чечевицу и горох.
 - Избегайте сладкую и жирную пищу, как, например, пирожные, печенье, мороженое и сладкие напитки.
 - Выработайте хороший распорядок дня с регулярным приемом пищи в установленное время и определенным временем отхода ко сну, начиная со второго года жизни и далее, по мере роста и взросления ребенка.
 - Следите за тем, чтобы ребенок был физически и активен, и поощряйте это.
-





Ешьте вместе

Совместный прием пищи является источником радости и чувства сопричастности и благополучия.

Семья может быть большой или маленькой. Однако, если к совместному принятию пищи подойти с положительным настроем и выделить для этого достаточно времени, то такие моменты станут для ребенка источником добрых впечатлений, будут стимулировать его аппетит и способствовать обучению ребенка и развитию его социальных навыков.

Ребенок сам должен решать, сколько он хочет съесть. Но после первых месяцев саморегулирования именно вы, родители, принимаете решения о том, что и когда ребенок будет есть. Материнская грудь дает ребенку не только пищу, но и чувство безопасности и утешение. Когда ребенок начнет есть другую пищу, помните, что еду нельзя использовать как средство утешения или вознаграждения. Если у ребенка возникнут серьезные проблемы, связанные с пищей или кормлением, обратитесь за помощью в центр матери и ребенка.

Четкий распорядок дня и регулярный прием пищи дает ребенку чувство безопасности и предсказуемости. Поощрение ребенка и добрые комментарии за столом могут помочь предотвратить возникновение проблем, связанных с приемом пищи, и способствуют выработке хороших привычек питания с самого раннего возраста.

Дополни-
тельная
информа-
ция

- На сайте [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) вы найдете тексты и фильмы на многих языках о грудном вскармливании, детских питательных смесях, твердой пище и витаминных добавках.



- На сайте [Helsenorge](https://www.helsenorge.no) вы также найдете советы для беременных и кормящих грудью о диете, включая вегетарианскую и веганскую диеты, информацию о курении, употреблении снуса, алкоголя и медикаментов.
- На сайте [Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no) приведены практические рекомендации и информация матерям о грудном кормлении. Специалисты по грудному вскармливанию (ammehjelpere) могут дать вам персональные рекомендации по телефону или электронной почте. Вы также можете получить помощь в специальной группе по грудному вскармливанию в Facebook.
- На сайте [Unicef UK Baby friendly Initiative](https://www.unicef.org/uk/baby-friendly-initiative) опубликованы информационные брошюры для родителей о грудном вскармливании и детских питательных смесях на нескольких языках.



Питание и кормление младенца
IS-2553

Helsedirektoratet
www.helsedirektoratet.no