***Лекція.*** *Лекція №6*

***Тема.****Природне (грудне) вигодовування.*

***Мета.****Вивчити основні положення про грудне вигодовування дітей, його значення для здоров'я дитини, з'ясувати сучасні погляди на дану проблему, засвоїти принципи проведення даного виду вигодовування.*

***Вступ.****Багаторічні спостереження і дослідження довели, що природне вигодовування на 1-му році життя є основою повноцінного фізичного та розумового розвитку дитини, формування резистентності до інфекційних та соматичних захворювань, а спроби вигодовувати новонароджених та немовлят молоком інших біологічних видів необхідно розцінювати як екологічну катастрофу. Тому вивчення переваг і принципів природного вигодовування та заходів, спрямованих на його підтримку, є необхідним для поліпшення стану здоров'я дитячого населення.*

***План.***

*1.Сучасні підходи до грудного вигодовування*

*2.Добова потреба дітей 1-го року життя в головних нутрієнтах при природному вигодовуванні*

*3.Схема термінів уведення підгодовування при природному вигодовуванні*

*4.Алгоритм складання добового меню дитини.*

***Зміст лекції.***

*1.Сучасні підходи до грудного вигодовування*

*Для забезпечення повноцінного вигодовування дитини необхідно дотримуватися правил, які сприяють посиленню лактації в жінки. Наводимо ці правила.*

*1.Термін першого прикладання дитини до грудей має суттєве значення для становлення лактації. Найкраще це зробити в перші 30-40 хв після народження дитини. Якщо за станом здоров'я матері та дитини немає протипоказань, то після годування треба залишити дитину з матір'ю на 1 год. Потім здорових новонароджених залишають з матір'ю в одній палаті й прикладають до грудей при потребі дитини.*

*2.Вільне годування сприяє становленню взаємовідносин між матір'ю та дитиною. Налагоджується ритм лактації, але здоровій дитині не слід вводити обмежень у режим годування. Кількість годувань та години їх проведення повинні регулюватись за потребою дитини.*

*3.Дослідженнями різних аспектів природного вигодовування доведено, що не можна підгодовувати новонароджену дитину замінниками грудного молока, тому що їх використання призводить до зміни процесів колонізації кишок лактобацилами, порушує становлення функції травної системи, сприяє сенсибілізації дитини до білків коров'ячого молока, дезорієнтує акт ссання через використання в цих випадках сосок.*

*4.Головним показником повноцінного годування дитини повинен бути її фізичний та психічний розвиток. Дані контрольного зважування є недостатнім критерієм повноцінності вигодовування. Це пов'язано зі значними змінами індивідуальної якості молока різних жінок (кількість білків у жіночому зрілому молоці коливається в широких межах: від 1 г до 2 г у 100 мл молока), а також з його змінами впродовж годування (концентрація жирів може змінюватись у 4- 5 разів від початку до кінця процесу годування).*

*5.Для стимуляції лактації, запобігання розвитку уражень і тріщин сосків оптимальним способом є годування дитини з обох грудних залоз за умови повного випорожнення однієї груді. Годувати треба однією груддю 5-15 хв до її повного випорожнення, а якщо немовля ще вимагає їжі – продовжити годування другою, починаючи з неї наступне годування.*

*6.Нині вважається недоцільним давати пораду матері зціджувати молоко до "останньої краплини", тому що з точки зору фізіології це неможливо: грудна залоза постійно виділяє молоко і тим більше, чим інтенсивніше проводиться зціджування.*

*7.Раціональне харчування матері, часте прикладання дитини до грудей, включаючи й нічний час, доброзичливі стосунки в сім'ї, позитивна емоційна орієнтація жінки до природного вигодовування є головними факторами покращення в неї лактації та оптимізації вигодовування дитини на 1-му році життя.*

*2.Добова потреба дітей 1-го року життя в головних нутрієнтах при природному вигодовуванні.*

*Добова потреба дітей 1-го року життя в головних нутрієнтах та енергії при природному вигодовуванні (за О.В. Мазуріним, І.В. Воронцовим, 2000)*

*Нутрієнти Вік дитини (місяці)*

*0-2 8-5 6-12*

*Білки,г/кг 2,2 2,6 2,9*

*Жири, г/кг 6,5 6,0 5,5*

*Лінолева кислота, г/кг 0,7 0,7 0,7*

*Вуглеводи, г/кг 13 13 13*

*Енергоємність, ккал/кг 115 115 110*

*3.Схема термінів уведення підгодовування при природному вигодовуванні*

*Приблизна схема термінів уведення підгодовування при природному вигодовуванніНазва продуктів і страв Вік, місяці Примітка*

*5-й 6-й 7-й 8-й 9-й 10- 12-й*

*Фруктовий сік, мл 40- 50 60 70 80 90 90- 100 3 5-місячного віку*

*Фруктове пюре, мл 40- 50 60 70 80 90 90- 100 3 5,5-місячного віку*

*Сир, г - 10-30 40 40 40 50 3 6-місячного віку*

*Жовток - 1/4 1/2 1/2 1/2 1/2 3 6-місячного віку*

*Пюре овочеве, г 10- 100 150 150 170 180 200 3 5-5,5-місячного віку*

*Каша молочна, г 50- 150 150 150 170 170 200 3 6-6,5-місячного*

*віку*

*М'ясне пюре, г - - 5- 30 50 50 60- 70 3 7-7,5-місячного*

*віку*

*Кефір, мл - - - 200 200 200 3 8-місячного віку*

*Хліб (вищого ґатунку), г - - - - - 5-10 3 11-місячного віку*

*Рослинна олія, мл 1-3 3 3 5 5 6 3 5-місячного віку*

*Коров'яче масло, г - 1-4 4 4 5 6 3 6-місячного віку*

*Формули розрахунку добового об'єму грудного молока для дітей*

*Формула Філатова в модифікації Зайцевої використовується для дітей перших 10 діб життя:*

*Добова кількість молока (мл) = 2 % маси тіла дитини на час народження х n, де n – день життя дитини.*

*Формула Фінкільштейна у модифікації Тура використовується також для дітей перших 10 діб:*

*n х 70 (якщо маса тіла дитини на час народження менша ніж 3200 г);*

*n х 80 (якщо маса тіла дитини на час народження більша ніж 3200 г).*

*Об'ємний спосіб Гейбнера-Черні використовується для дітей віком від 2 тиж життя до 9 міс. Добова кількість молока для дитини становить:*

*у віці 2-6 тиж – 1/5 від маси тіла дитини; у віці 6 тиж – 4 міс – 1/6 від маси тіла дитини; у віці 4-6 міс – 1/7 від маси тіла дитини; у віці 6-9 міс – 1/8 від маси тіла дитини.*

*На 1-му році життя добова кількість їжі не повинна перевищувати 1000-1100 мл.*

*Калорійний (енергетичний) спосіб. На 1 кг маси тіла дитина повинна отримати:*

*у 1-5 міс життя – 115 ккал за добу; у 6-12 міс життя – 110 ккал за добу.*

*Якщо відомо, що 1 літр грудного молока містить 700 ккал, легко розрахувати добову потребу дитини.*

*4.Алгоритм складання добового меню дитини.*

*1.Розрахувати добовий об'єм їжі залежно від віку дитини за одним із вищезазначених методів.*

*2.Визначити об'єм одного годування з урахуванням режиму харчування (6 чи 5 разів за добу), розподіливши добовий об'єм їжі на кількість годувань.*

*8.Визначити необхідні коригуючі добавки, пам'ятаючи, що їх об'єм не входить у загальний добовий об'єм їжі (приблизну кількість соку та фруктового пюре (у мілілітрах) розраховують за формулою 10 хп, де п – місяць життя дитини).*

*4.Визначити необхідний об'єм та якість підгодовування залежно від віку дитини, зменшивши добову кількість грудного молока на цей об'єм.*