

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПИСЬМО

ПО ВСКАРМЛИВАНИЮ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ

akusher-lib.ru

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПИСЬМО*

по вскармливанию грудных детей

Нормальное развитие ребенка может быть достигнуто лишь при правильной организации среды, окружающей ребенка.

Из всех факторов, влияющих на развитие ребенка, питание имеет особое значение.

Установлено влияние питания на центральную нервную систему, на процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга. **Вскармливание детей грудного возраста должно быть построено таким образом, чтобы дети получали ежедневно белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.**

Все факторы питания должны быть полноценными и содержаться в пище грудного ребенка в определенных соотношениях и количествах.

Дети до 5 месяцев должны получать лишь грудное молоко матери, так как естественное вскармливание создает наиболее благоприятные условия для развития ребенка.

Правильно организованное естественное вскармливание должно удовлетворять потребности ребенка в пищевых ингредиентах как в количественном, так и в качественном отношении.

Грудной ребенок должен получать определенное количество калорий в день на килограмм своего веса:

в 1-ю четверть года	130—125	калорий в сутки
во 2-ю четверть »	125—120	калорий в сутки
в 3-ю четверть »	120—115	калорий в сутки
в 4-ю четверть »	115—110	калорий в сутки.

Указанное количество калорий, необходимое ребенку на день, должно содержаться в определенном объеме пищи.

Пример: ребенок трех месяцев весит 5 килограммов — он должен получить за сутки 125 калорий на килограмм веса,

* Разработано Государственным научно-исследовательским педиатрическим институтом Министерства здравоохранения РСФСР.

т. е. 625 калорий, что содержится приблизительно в 900 г женского молока.

При расчете необходимого ребенку объема молока на основании его веса — он должен получать за сутки:

от 2 до 8 недель жизни	— 1/5 своего веса
от 2 до 4 месяцев жизни	— 1/6 своего веса
от 4 до 6 месяцев жизни	— 1/7 своего веса
от 6 до 9 месяцев жизни	— 1/8 своего веса.

Пример: ребенок трех месяцев весит 5 килограммов. Он должен за сутки получить количество молока, равное 1/6 своего веса, т. е. приблизительно 900 г молока.

Необходимое ребенку количество пищи назначается через определенные промежутки времени, в зависимости от его состояния.

Здоровые дети должны получать за сутки: до 3 месяцев жизни — 7 кормлений (через 3 часа) с ночным перерывом в 6 часов (в 6, 9, 12, 15, 18, 21 и 24 часа).

С 3 до 5 месяцев жизни — 6 кормлений (через 3 1/2 часа) с ночным перерывом в 6 1/2 часов (6, 9-30, 13, 16-30, 20, 23-30 часа).

С 5 месяцев до 1 года — 5 кормлений (через 4 часа) с ночным перерывом в 8 часов (в 6, 10, 14, 18, 22 часа).

Часы ночного перерыва устанавливаются в зависимости от режима матери, но всегда в одно и то же время, чтобы выработать условный рефлекс у ребенка на время.

На основании калоража и объема пищи нельзя оценить качества питания. Необходимо учитывать количество составных частей пищи.

Дети на естественном вскармливании должны получать на килограмм веса в сутки:

- белков — 2—2 1/2 грамма;
- жиров — 7—8 г в I полугодии жизни;
- жиров — 6—7 г во II полугодии жизни;
- жиров — 5 г к концу года жизни;
- углеводов — 12—14 граммов на килограмм веса ребенка.

При достаточном количестве молока у матери, здоровый ребенок обычно получает необходимое ему количество пищевых ингредиентов с грудным молоком.

Пример: ребенок двух месяцев весит 4,1 килограмма, рост 54,5 см (нижняя граница нормы для девочек по Орлову). Ребенок высасывает за день количество молока, равное 1/5 своего веса, т. е. 800 граммов.

Таким образом он получает на килограмм веса:

белков 2,2 г;
жиров 7 г;
углеводов 13 г;
калорий 130.

жиров, углеводов и калорий в 100 г
См. таблицу содержания белков,
смесей.

Следовательно, этот ребенок получит достаточное количество пищевых ингредиентов и калорий.

Расчет получаемых ребенком составных частей пищи надо проводить по фактически съеденной пище.

Вскармливаемые грудью дети, в целях профилактики рахита, должны получать с начала 2-го месяца жизни, особенно в осенне-зимнее и весеннее время года, рыбий жир, как источник витамина А и Д, начиная с 3—5 капель до одной чайной ложки два раза в день, если ребенок его хорошо переносит. К концу года количество рыбьего жира можно доводить до 3 чайных ложек в день. Витамин С и витамины группы В дети на естественном вскармливании должны получать с 2 месяцев. Витамин С в виде аскорбиновой кислоты (50—100 миллиграммов в день) и в виде сырых овощных и фруктовых соков, начиная с $1/2$ чайной ложки до 50 граммов в день (в 2—3 приема).

Витамины группы В в виде сухих пивных дрожжей по 1 таблетке 2 раза в день (таблетку надо растолочь и дать со сцеженным грудным молоком).

До двухмесячного возраста грудные дети получают витамин С и витамины группы В через грудное молоко.

С 5 месяцев ребенок должен получать прикорм, независимо от количества молока, получаемого от матери.

Все виды прикорма нужно начинать давать с небольших количеств, вначале небольшими порциями по одной-две чайных ложки, а далее и больше, перед кормлением грудью, с расчетом в дальнейшем заменить одно кормление вводимым прикормом.

В пять месяцев ребенок должен получать 5% манную кашу (крупу разваривать на воде, а еще лучше на овощном отваре, а затем добавить нужное количество молока). После того, как ребенок получит уже полную порцию полагающегося ему количества 5% манной каши, ему можно ввести яичный желток как источник фосфора, кальция, железа, витаминов А, Д, В², РР.

Приучать ребенка к яичному желтку следует постепенно. Желток желательнее давать ребенку 3—4 раза в неделю (в количестве не более одного в день) в сыром виде, тщательно отделив его от белка, или из сваренного крутого яйца в хо-

рошо растертом виде. Желток лучше всего давать вместе с кашей.

В 6 месяцев ребенку следует дать 10% манную кашу — 150 граммов (крупу разварить на овощном отваре, а затем добавить нужное количество молока) и протертое сырое яблоко или 50 г киселя; с 6½ месяцев ребенка следует приучать к картофельному пюре, заправленному небольшим количеством сливочного масла и молока; давать пюре вначале небольшими порциями.

В 7 месяцев ребенок должен получать второй прикорм — 50 граммов овощного протертого супа, сваренного на мясном бульоне, 100 г овощного пюре и 50 г киселя или протертое сырое яблоко.

С восьми месяцев ребенку дают третий прикорм в виде кефира или цельного молока (200 г) с сухарем (10 г) + творог 30 г.

В возрасте восьми-десяти месяцев можно прибавить в пюре 1—2 чайные ложки вареного провернутого мяса (мясо следует провернуть через мясорубку 2—3 раза).

С десяти месяцев до одного года ребенок может получать суп-пюре с фрикадельками, овощное пюре, творог, желток, сухари.

Сливочное масло ребенок должен получать с шести месяцев (с 10% манной кашей), а затем сливочное масло вводится с пюре и с супом (2—3 грамма на порцию).

В случае, если ребенок по своей слабости не высасывает достаточного количества молока у матери (что обнаруживается путем взвешивания ребенка до и после кормления грудью), его нужно докормить сцеженным грудным молоком до необходимого ему количества. Если же ребенок не высасывает необходимого ему количества грудного молока из-за недостатка его у матери, рекомендуется перевести его на более частое кормление (через 2,5—2 часа). Это может дать достаточное количество грудного молока ребенку и увеличить лактацию у матери. Если же и после этого материнского молока будет недостаточно для кормления ребенка, назначается докорм сцеженным донорским молоком или он переводится на смешанное вскармливание.

Кормящей матери для лучшей лактации необходимо соблюдать правильный режим питания: она должна выпивать жидкости в день на 1 литр больше обычного (из которой 500 граммов молока) и получать с пищей добавочно 800—1000 кало-

рий, а также витамины: витамин С в виде овощей, фруктов, зелени, а также в виде аскорбиновой кислоты до 200 мг в день; витамины А и Д в сливочном масле, яйцах, витамины группы В в виде свежих пивных дрожжей (3—4 столовые ложки в день) или в виде сухих пивных дрожжей (6 таблеток в день).

Употребление спиртных напитков и пива недопустимо, так как алкоголь, переходя через молоко матери, возбуждает нервную систему ребенка. Кормящая мать должна вести правильный образ жизни, спать необходимое количество часов — не менее 8 часов в сутки.

В борьбе с гипогалактией, помимо вышеуказанных мероприятий, необходимо сцеживать остатки молока у матери после каждого кормления ребенка грудью.

Для предупреждения возникновения трещин на сосках грудных желез необходимо подготовить их во время беременности путем ежедневного массирования и обмывания сосков холодной водой.

Для лечения трещин на сосках можно рекомендовать примочки из раствора пенициллина, облучение кварцем и др.

При наличии стойкой гипогалактии у матери, после вышеуказанных мероприятий, необходимо добавлять ребенку взамен недостающего количества молока сцеженное грудное молоко.

Состав грудного молока непостоянен. Могут быть довольно значительные колебания в составе пищевых ингредиентов в грудном молоке, что зависит от состояния здоровья и питания матери.

В случаях задержки нарастания веса и роста у ребенка в первые месяцы жизни — при отсутствии заболеваний у него и достаточном количестве молока у матери — следует корректировать его питание добавлением творога взамен недостающего в материнском молоке белка (1 чайная ложка творога весит 10 граммов и содержит 1,37 г белка).

Вместо творога можно рекомендовать плазмон от 1—2 до 5—6 граммов в день.

Обычно дача 2 чайных ложек творога (по 1/2 чайной ложки 4 раза в день) значительно улучшает физическое развитие ребенка.

Если прибавка творога в питании ребенка не улучшает его физического состояния, то можно предположить, что молоко матери бедно также жиром (желательно сделать анализ молока на содержание в нем жира.) В этих случаях можно корректировать недостаток жира в молоке добавлением в питание ребенка сливок или рыбьего жира, прибавляя в день одну чай-

ную ложку рыбьего жира к тому количеству, которое ребенок получает в целях профилактики рахита. (Одна чайная ложка рыбьего жира весит 3 грамма).

Дети крупные, а также из двоен и недоношенные требуют особого подхода при назначении вскармливания. Необходимы точный расчет съеденной пищи и коррекция недостающего белка творогом и жира — рыбьим жиром.

При наличии гипогалактии у матери и отсутствии сцеженного грудного молока ребенок переводится на смешанное вскармливание.

При смешанном вскармливании докорм целесообразно давать после кормления грудью.

Количество пищевых ингредиентов на килограмм веса ребенка в день при смешанном вскармливании должно быть следующим:

белков 3—3,5 г (в зависимости от количества женского молока);

жиров 7—8 г в первое полугодие жизни;

жиров 6—7 г во второе полугодие жизни;

жиров 5 г — к концу года жизни;

углеводов 12—14 граммов.

При искусственном вскармливании:

белков 4—4,5 г;

жиров 7—8 г в первое полугодие жизни;

жиров 6—7 г во второе полугодие жизни;

жиров 5 г к концу года жизни;

углеводов 12—14 граммов.

Расчет полученных ребенком пищевых ингредиентов следует производить по фактически съеденному количеству пищи (пользуясь прилагаемой таблицей «Содержание белков, жиров, углеводов и калорий в 100 граммах смесей»).

Выбор пищи для докорма зависит от индивидуальных особенностей ребенка, его возраста и его веса.

В качестве докорма могут служить смеси коровьего молока как сладкие (В-рис), так и кислые (В-кефир, кефир). При отсутствии коровьего молока можно пользоваться козьим молоком или сухими молочными смесями.

Более рационально давать для докорма смеси кефира, которые стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Кефиру надо отдать предпочтение еще и потому, что в нем в процессе брожения происходит обогащение многими витаминами (С и группа В). Следует рекомендовать смеси кефира в теплое время года. Нужно только иметь в виду, что кефир и другие молочные смеси необходимо хранить в темном прохладном месте (при температуре +4° до +8°); выставлять

бутылочки со смесью между рамами окна не следует, так как в выставленных смесях из-за большого количества света значительно уменьшается количество витаминов.

Кефирные грибки (живые и сухие) можно получать наложенным платежом из Контрольного института заквасок (Москва, Большая Каширская улица, дом № 42-а).

Детям в возрасте до трех месяцев кефир следует давать в разведении с отварами: Б-кефир, В-кефир. Начиная с 3—3½ месяцев, необходимо В-кефир постепенно заменять цельным кефиром. Отвары можно готовить из риса, овсяной, перловой и гречневой крупы.

При назначении докорма необходимо учитывать фактически высасываемое из груди количество молока, максимально сохраняя для ребенка кормление грудью матери. Увеличение количества пищи для докорма производить под контролем роста, веса и других показателей физического развития ребенка.

Введение новых видов пищи надо начинать с небольших количеств, постепенно доводя до полной порции. При смешанном и искусственном вскармливании назначение каш, пюре и т. д. можно начинать на один месяц раньше, чем при естественном вскармливании.

Дети, находящиеся на смешанном или искусственном вскармливании, должны получать витамин С с момента назначения им одного из этих видов вскармливания.

Ослабленные и больные дети, а также дети с плохим аппетитом, требуют индивидуализации в отношении частоты кормления.

Пищевой режим ребенка включается в общий режим дня, построенный со строгим учетом физиологических потребностей детского организма. На первом году жизни кормления назначаются после сна: это обеспечит спокойное бодрствование ребенка.

Пищу надо давать ребенку в подогретом виде (37°). Необходимо проверять температуру пищи перед самым кормлением. Желательно, чтобы дети, находящиеся на смешанном вскармливании, получали докорм из ложечки; на искусственном вскармливании — через соску (кормление через соску ребенка, находящегося на смешанном вскармливании, может повлечь за собой отказ ребенка от сосания груди, которое является для него более трудным, чем сосание через соску).

Отверстие соски не должно быть большим; кормление из бутылочки должно длиться не менее восьми минут. С пяти месяцев надо приучать ребенка есть с ложки и с семи месяцев — пить из чашки.

Критерием правильного назначения вскармливания грудному ребенку является его нормальное развитие, которое надо контролировать взвешиванием, измерением роста, учетом психомоторного развития.

Взвешивать грудного ребенка до шести месяцев необходимо не реже двух раз в месяц.

Измерение грудных детей надо проводить один раз в месяц.

Таблица содержания белков, жиров, углеводов и калорий в 100 граммах смесей

Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сливки 10 %	34	10	4,8	123
Рисовый отвар	0,6	0,003	7,6	34
Б-рис или Б-кефир	1,7	1,75	7,8	54
В-рис или В-кефир	2,3	2,3	8,4	66
Молоко коровье	3,2	3,5	4,0	65
Кефир	3,2	3,5	4,0	65
Молоко женское	1,1	3,3—4,0	6,5—7,0	65—70
Каша манная 5 %	2,0	3,3	9,7	80
Каша манная 10 %	2,3	4,5	12,3	100
Каша гречневая протертая 10 %	2,75	5,95	17,63	142
Творог	13,7	10,0	2,15	153
Пюре	2,8	1,8	16,4	95
Хлеб белый*)	9,0	0,3	100,0	248
Мясо	16,0	3,0	—	94
Масло слизочное	0,9	81,2	—	754
Сахар	—	—	92,4	383
Желток (25 граммов)	3,9	7,4	0,07	88

* * *

Основные сведения по вскармливанию грудных детей, изложенные в настоящем методическом письме, должна знать каждая мать, от которой зависит четкое выполнение назначений врача и обеспечение правильного вскармливания ребенка в семье.

Поэтому необходимо вести среди матерей систематическую санитарно-просветительную работу о значении рационального вскармливания детей раннего возраста и обучить их правильному питанию детей, с учетом индивидуальных особенностей ребенка и бытовых условий семьи.

* Для приготовления сухарей берется двойное количество хлеба.

akusher-lib.ru

Перепечатано с издания Министерства здравоохранения СССР. 1956 г.

Сдано в набор 20/V-1958 г. Подписано к печати 16/VII-1958 г. ПД07701.

Формат бумаги $60 \times 84 \frac{1}{16}$ — $\frac{3}{4}$ л. Тираж 150. Заказ № 3794

akusher-lib.ru