

Съвременни препоръки за захранване на кърмачета

Д-р Росица Попова, д.м.
Асистент

ЗНАЧЕНИЕ НА ХРАНЕНЕТО

- Пълноценното и здравословно хранене на бременните жени и децата в кърмаческа и ранна детска възраст дава уникална възможност за максимална изява на генетичния потенциал на детето и благоприятно развитие на физическия и интелектуален капацитет на възрастния индивид
- Кърмачетата и малките деца до петгодишна възраст са рискова популационна група по отношение на хранителни дефицити и нарушения в хранителния статус, поради специфичните физиологични особености в ранната възраст и сериозните последици за здравето и развитието на децата.

ЗАХРАНВАНЕ НА КЪРМАЧЕТО

- Захранването означава включване в храненето на бебето на храни или напитки, различни от кърмата (или млеката за кърмачета). Според съвременните препоръки захранването трябва да се осъществи около 4-6-месечна възраст на бебето. Физическото съзряване на органите и системите на бебето, участващи в усвояването на други храни извън майчината кърма е от 4- до 6-месечна възраст.
- Неблагоприятни последици за организма може да настъпят при захранване в неподходящо време.
- Периодът на захранване на кърмачето е свързан с риск за недохранване, защото захранващите храни често са с неадекватно хранително качество, дават се твърде рано или твърде късно, в недостатъчно количество или с недостатъчна честота.

ЗАХРАНВАЩИ ХРАНИ

- Захранващите храни трябва да имат висока енергийна плътност (0,8–1,0 kcal/g).
(енергийната плътност на майчината кърма е 0,8 kcal/g.
Ако захранващите храни са с по-висока енергийна плътност е необходимо по-малко количество, за да задоволи енергийните потребности на кърмачето. Ако те са с по-ниска енергийна плътност е необходимо по-голямо количество храна, за да се задоволят енергийните потребности (течните храни обикновено имат енергийна плътност 0,3 kcal/g, обемът на стомахчето е 30 мл/кг ТМ)

Количество захранващи храни

- **6–8 месеца: 2-3 пъти на ден $\frac{1}{2}$ от 250 ml чаша (допълнително 1–2 закуски)**
- **9-11 месеца: 3-4 пъти на ден $\frac{1}{2}$ от 250 ml чаша (допълнително 1–2 закуски)**
- **12-24 месеца: 3-4 пъти на ден $\frac{3}{4}$ от 250 ml чаша или пълна чаша (допълнително 1–2 закуски)**

ЗАХРАНВАНЕ НА КЪРМАЧЕТО

Ранното хранване, преди 16-седмична възраст, създава рискове, свързани със следното:

1. Майчината кърма може да бъде изместена от хранващите храни.
2. Бебетата са изложени на микробни агенти от храните и течностите, които са потенциално замърсени и могат да увеличат риска от болести, свързани с диария и хранителни дефицити.
3. Повишен риск от болести, свързани с диария и хранителни алергии, поради незрялост на стомашно-чревния тракт на бебето.
4. Майките могат да забременеят по-бързо, тъй като намаленото кърмене съкращава периода на потисната овулация.

ЗАХРАНВАНЕ НА КЪРМАЧЕТО

Късното захранване на бебето (по-късно от навършване на 6-месечна възраст) също може да създаде проблеми поради:

- Недостатъчният внос на енергия и хранителни вещества единствено от кърмата може да доведе до забавяне на растежа, хранителни дефицити и желязодефицитна анемия.
- Възможни са нарушения във физическото и интелектуалното развитие.

ПРАВИЛА ЗА ЗАХРАНВАНЕ

1. Признаци за готовност от страна на бебето да приема нови храни.
(стои седнало добре, само взема предмети и ги слага в устата си, увеличава се образуването на слюнка, поникване на първите зъбки, проявява на интерес към храната на възрастните, скъсяване на интервалите между кърменията)
2. Включването на нова храна започва само когато детето е напълно здраво.
3. Новата храна се внася постепенно – започва се с 1 чаена лъжичка първия ден, и така за 7 – 8 дни се достига цяла порция; в началото на храненето и след това детето се дохранва с кърма/ мляко за кърмачета.
4. Включване само по една храна седмично.

ПРАВИЛА ЗА ЗАХРАНВАНЕ

5. Ако детето упорито отказва новата храна, тя временно се спира. Може да се опита с друга близка по състав.
6. Очакват се промени в цвета, консистенцията и честотата на изпражненията на бебето, в зависимост от вида на храната, която се включва.
7. Да се предлага на бебето по-често храна в по-малки количества, поради малкия обем на стомахчето му.
8. Да се направи яденето приятно събитие за бебето, като му се позволи да бъде със семейството по време на хранене. Така то ще започне да се радва на това, че споделя яденето си с другите членове на семейството.

СТАДИИ НА ЗАХРАНВАНЕ

- Стадий 1

Целта на този етап е детето да свикне да приема храна от лъжица. Майчината кърма или млякото за кърмачета са основен източник на хранителни вещества за бебето.

СТАДИЙ 1. ВИДОВЕ ХРАНИ

- Зеленчуково пюре от леко сварени моркови и други зеленчуци (чушки, карфиол, зелен фасул и др.), картофи;
- Плодово пюре от ябълка, круша, банан и др.;
- Зърнени храни (несъдържащи глютен) - ориз, елда, просо, царевица;
- Готови пюрета за кърмачета на зърнена основа, зеленчукови-плодови, обогатени с желязо.

СТАДИИ НА ЗАХРАНВАНЕ

- Стадий 2

Майчината кърма или млякото за кърмачета остават основен източник на хранителни вещества за бебето (около 500-600 мл на ден). Постепенно се увеличава количеството на храняващите храни. В същото време те заместват постепенно от едно до три хранения на ден.

СТАДИЙ 2. ВИДОВЕ ХРАНИ

- Пълномаслено кисело мляко или обезсолено сирене като компонент на хранваща храна;
- Глутен съдържащи зърнени храни - пшеница, ръж, ечемик, овесени ядки;
- Пюре от месо или птици;
- Пюре от риба;
- Пюре от бобови храни – лющен боб, леща, грах;
- Пюре от твърдо сварен жълтък.

СТАДИИ НА ЗАХРАНВАНЕ

- Стадий 3

Захранващите храни стават по-голямата част от храненето на бебето.

Голямото разнообразие от храни осигурява всички витамини и минерали, от които се нуждае бебето.

Майчината кърма или млякото за кърмачета остават около 200-400 мл на ден.

СТАДИЙ 3. ВИДОВЕ ХРАНИ

- Плодове и зеленчуци
- Меко приготвено пюре от месо, риба, яйца или бобови храни (леща, лющен фасул).

През този период храната трябва да е с по-гъста консистенция, на парченца, което ще стимулира бебето да дъвчи и управлява малки късчета храна, дори и ако още няма зъбки. Да се предлагат храни за ядене с пръсти като сухар, парчета хляб или питка, обелена ябълка, банан, морков, сирене. Да се избягва даването на сладки бисквити и сухари, за да не придобие бебето навик да очаква сладки храни.

СТАДИИ НА ЗАХРАНВАНЕ

■ Стадий 4

Постепенно бебето преминава към храни, които се консумират от възрастните членове на семейството. Препоръчват се три пъти дневно накълцана и раздробена храна плюс хляб. Кърмата (бебешката формула) остава основна храна - около 500 мл на ден. Увеличава се количеството на храняващите храни. Бебето има малко стомахче, затова трябва да получава храни с висока хранителна плътност, като пълномаслени млечни продукти.

ХРАНИ, КОИТО НЕ ТРЯБВА ДА СЕ ДАВАТ НА БЕБЕТО

- до 6-месечна възраст:
 - Храни съдържащи глютен - пшеница, ръж, ечемик, овес и храни, приготвени от тях - хляб, зърнени закуски и др.
 - Ядки и семена, включително фъстъци, фъстъчено масло или други масла от ядки.
 - Яйца
 - Рибна и рибни продукти
 - Цитрусови плодове и сокове от тях – портокал, мандарина, грейпфрут и др.
 - Меки и непастъоризирани сирена

ХРАНИ, КОИТО НЕ ТРЯБВА ДА СЕ ДАВАТ НА БЕБЕТО

- До 1-годишна възраст
 - Бонбони, шоколади кексове и пай
 - Храни и напитки с изкуствени подсладители
 - Безалкохолни напитки
 - Черен, зелен чай
 - Подправки

ПРИМЕРНА СХЕМА НА ХРАНЕНЕ

ОТ РАЖДАНЕТО ДО 6-ИЯ МЕСЕЦ

Хранене с мляко за кърмачета

- От раждането до 1 месец

(60 до 90 мл мляко на прием; 8 до 12 хранения на ден)

- От 1 до 4 месец

(120 до 180 мл мляко на прием; 6 до 8 хранения на ден)

- От 4 до 6 месец

(150 до 240 мл мляко на прием; 5 до 6 хранения на ден)

Време на захранване

За кърмените бебета: около 6-ия месец

За храненията с млека за кърмачета: индивидуално от 4-и до 6-и месец

ПРИМЕРНА СХЕМА НА ХРАНЕНЕ

■ ХРАНЕНЕ ОТ 6-ИЯ ДО 8-ИЯ МЕСЕЦ

Кърмене, мляко за кърмачета

- Кърма - средно 4 до 5 кърмения на ден

- Хранене с бебешка формула (мляко за кърмачета)

(180 до 240 мл бебешка формула на прием; 4 до 5 хранения на ден)

- Зърнени храни, Обогатени с желязо зърнени каши (оризова, ечемичена, овесена), 4 до 8 супени лъжици на ден.

- Зеленчуци: картофи, моркови и други зеленчуци, картофи - под форма на пюре, 4 до 8 супени лъжици на ден.

- Плодове: ябълки, круши и др. - под форма на пюре, 4 до 8 с.л./ден.

- Храни, богати на белтък: крехко постно червено месо (телешко, заешко, агнешко), пиле, пуйка, риба, яйчен жълтък, бобови храни (леща, лющен фасул) - пюре, 1 до 6 супени лъжици на ден.

- 100% плодов или зеленчуков сок - прясно изцеден, от 60 до 100 мл на ден в чашка. Да се започне с ябълков сок. Сокът от грозде трябва да се разрежда с малко вода.



ПРИМЕРНА СХЕМА НА ХРАНЕНЕ

■ ОТ 8-ИЯ ДО 10-ИЯ МЕСЕЦ

Кърмене, мляко за кърмачета

- Кърма - средно 3 до 4 кърмения на ден

- Хранене с бебешка формула (мляко за кърмачета)

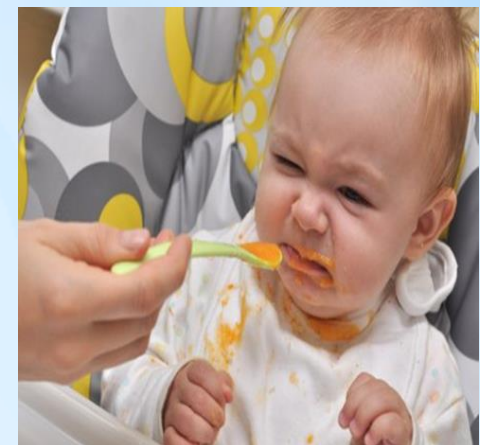
(180 до 240 мл бебешка формула на прием

3 до 4 хранения на ден)

- Зърнени храни Обогатени с желязо зърнени каши (оризова, ечемичена, овесена, пшенична, зърнена смес), 4 до 8 супени лъжички на ден.

- Зеленчуци: картофи, моркови и други зеленчуци, картофи – под форма на пюре или намачкани, 4 до 8 с.л. на ден, леко сварени зеленчуци на парченца за хранене с пръсти.

- Плодове: ябълки, круши и др. – меки, обелени (за хранене с пръсти) или намачкани, 4 до 8 супени лъжици на ден. 100% плодов или зеленчуков сок - прясно изцеден, в количество 90-120 мл на ден в чашка



ПРИМЕРНА СХЕМА НА ХРАНЕНЕ

■ ОТ 8-ИЯ ДО 10-ИЯ МЕСЕЦ

- Храни, богати на белтък: крехко червено месо, пиле, пуйка, риба, яйчен жълтък, лющен фасул, леща, грах, -добре сварени, под форма на пюре, 1 до 6 с.л. на ден.
- Кисело мляко или меко обезсолено сирене
- Храни за ядене с пръсти: сухари, корички хляб, парченце питка, парченца меки обелени плодове (банан, круша, праскова, пъпеш), парченца леко сварени зеленчуци (зелен боб, моркови, карфиол, тиквичка) и др.
- Вода от 120 до 240 мл на ден

ПРИМЕРНА СХЕМА НА ХРАНЕНЕ

■ ОТ 10-ИЯ ДО 12-ИЯ МЕСЕЦ

Кърмене, мляко за кърмачета

- Кърма - средно 3-4 кърмения на ден
- Хранене с формула (мляко за кърмачета)
(180 до 240 мл адаптираното мляко на прием
3 до 4 хранения на ден)

- Зърнени храни: зърнени каши (оризова, ечемичена, овесена, пшенична, зърнена смес) в количество 4 до 8 супени лъжички на ден.

- Зеленчуци и картофи, моркови и други зеленчуци, картофи – сварени, накълцани, в количество 6 до 8 супени лъжици на ден, леко сварени зеленчуци на парченца за хранене с пръсти.

- Плодове: ябълки, круши и др. – меки, могат да не бъдат обелени, на парченца за хранене с пръсти или накълцани в количество 6 до 8 супени лъжички на ден.

100% плодов или зеленчуков сок - прясно изцеден, в количество 90-120 мл на ден в чашка.



ПРИМЕРНА СХЕМА НА ХРАНЕНЕ

■ ОТ 10-ИЯ ДО 12-ИЯ МЕСЕЦ

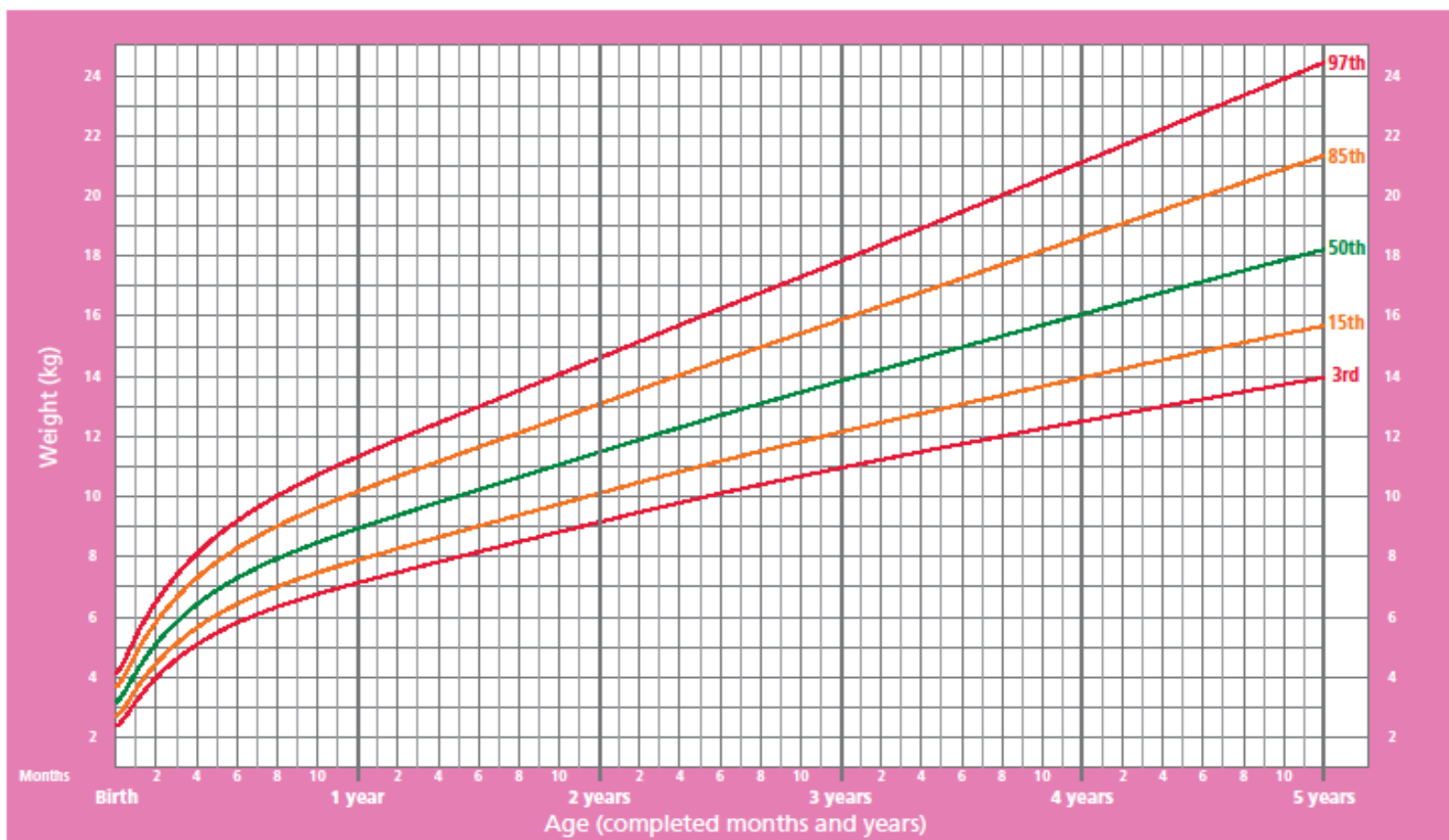
- Храни, богати на белтък: крехко месо, пиле, пуйка, риба, яйчен жълтък, лющен фасул, леща, грах - добре сварени, под форма на пюре (месата е по-добре вече да бъдат смлени), в количество 2 до 8 супени лъжици на ден.
- Кисело мляко или меко обезсолено сирене в малко количество.
- Храни за ядене с пръсти: сухари, корички хляб, парченце питка, парченца меки обелени плодове (банан, круша, праскова, пъпеш), парченца леко сварени зеленчуци (зелен боб, моркови, карфиол, тиквичка) и др. - 2 – 3 пъти дневно
- Вода от 120 до 240 мл на ден



Растежни криви според СЗО

Weight-for-age GIRLS

Birth to 5 years (percentiles)



Растежни криви според СЗО

Weight-for-age BOYS

Birth to 5 years (percentiles)

