

ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА КЪРМАЧЕТА



НАЦИОНАЛЕН ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ "ХРАНИ И ХРАНЕНЕ", 2005-2010



МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО



НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО ОПАЗВАНЕ НА ОБЩЕСТВЕНОТО ЗДРАВЕ

Автори:

Ст.н.с. д-р Стефка Петрова, дм

Ръководител на направление “Храни и хранене”, НЦООЗ

Национален консултант на МЗ по хранене и диететика

Д-р Лалка Рангелова, специалист по хранене и диететика,

лаборатория «Хранене и обществено здраве», НЦООЗ

Оформление: н. с. I ст. Дора Овчарова

Коректор: Таня Каранешева

Предпечат: “Стоби БГ” ООД

Печат: “Булвест-СОФИЯ” АД, печатница “Вулкан”

Всяка майка иска най-доброто за детето си. Вълнуват я много въпроси и голяма част от тях са свързани с храненето на бебето. Това е напълно основателно, тъй като правилното и пълноценно хранене на детето, още от първите дни след раждането, е много важно за неговия растеж, за физическото и интелектуалното му развитие, за здравето му не само в ранното детство, но и в по-късна възраст.

Тук Вие ще намерите съвети за храненето на детето през първата година от живота, които са съобразени със съвременните препоръки за хранене на Световната здравна организация, с новите препоръки за хранене на кърмачетата на международните асоциации по хранене и педиатричните асоциации в Англия и САЩ, както и с добрите национални практики.

ПЪРВИТЕ ШЕСТ МЕСЕЦА

Кърменето - най-добрият начин за хранене на бебето



Кърменето осигурява възможно най-добрата храна за бебето. Кърменето е най-здравословният старт, който може да дадете на Вашето дете. Кърмата осигурява всички хранителни вещества, енергия и течности, от които бебето има нужда през първите 6 месеца от живота.

Защо майчината кърма е най-добрата храна за бебето?

- Съдържа идеалния баланс от хранителни вещества за бебето.
- Лесна е за усвояване от недоразвитата храносмилателна система на бебето.
- Съдържа антитела от майката, които защитават бебето от инфекции.
- Съдържа растежни фактори и хормони, които подпомагат развитието на детето.

- Има изключителна чистота и не създава риск от инфекции.
- Намалява вероятността от стомашни разстройства и запек при детето.
- Намалява риска от алергии.
- Намалява риска от затлъстяване в по-късното детство.
- Кърмените деца имат по-здрави зъби.

Предимства на кърменето за майката

- Кърменето помага за по-бързото възстановяване на нормалните размери на матката и намалява кървенето, забавя възстановяването на менструацията и загубата на кръв с нея, което намалява риска от желязодефицитна анемия.
- Забавя овулацията и намалява риска от ранна следваща бременност.
- Кърменето помага за по-бързото възстановяване на теглото преди бременността, тъй като за образуването на кърмата се изразходва енергия, получена от мастните депа в майката.
- Кърменето намалява риска от рак на гърдата, на матката и на яйчниците.
- Кърменето е много по-лесно от храненето с шише, няма нужда да се приготвя мляко, да се стерилизират шишета, няма нужда бебето да чака.



Кога да се сложи бебето на гърдата?

Препоръчително е новороденото дете да се сложи на гърдата на майката още през първите часове след раждането. Вашата гърда образува мляко в отговор на храненето на бебето от нея. Не

опитвайте да давате от специалните млека (млечна формула) за кърмачета с биберон през този период, това може да повлияе на възможността да кърмите. За да кърмите успешно, са необходими известни умения. Ако това е първото Ви бебе, помолете акушерката или медицинската сестра да Ви помогнат да сложите бебето правилно на гърдата. Ако въпреки усилията детето не започне да суче добре още при първите кърмения, най-добре е майката да изцеди кърмата в устата му. Ако бебето не гълта изцеденото мляко, потърсете непременно лекарска помощ.

Ако кърмите бебето толкова често и толкова дълго, колкото то иска, Вие ще образувате повече кърма и ще му осигурите необходимото количество храна. **Кърменето при поискване** е ключът към създаване и поддържане на оптимална лактация. В началото малките бебета сучат по-дълго и по-често (8- 12 пъти на 24 часа), но с възрастта продължителността и честотата на кърменията намаляват.

Изключителното кърмене означава прием единствено и само на майчино мляко за първите най-малко 4 месеца, препоръчително за първите 6 месеца от живота, без прием на никакви други храни или напитки, включително вода, като при необходимост се приемат сиропи от витамини, минерали или лекарства на капки.

Достатъчно кърма ли суче бебето?

Много майки се тревожат дали имат достатъчно кърма и дали бебето приема нужното му количество. Тази загриженост на майките, особено при първо дете, е често причина да дохранват бебето с млека (млечна формула) за кърмачета или рано да спрат кърменето. При спазване на препоръките за поддържане на успешна лактация, почти всички майки произвеждат кърма, колкото е необходимо за бебето, в зависимост от неговата възраст. Много рядко някои жени може да нямат достатъчно кърма, но това се свързва най-често с определени медицински проблеми, например, операция за намаляване на бюста, нарушена функция на щитовидната жлеза (хипотироидизъм) при майката.

Позволете на бебето си да реши, кога се е нахранило достатъчно. То ще покаже, че е приело достатъчно кърма, ако отпусне гърдата или заспи. Ако кърмите бебето толкова често и за толкова продължително време, колкото то желае, Вие ще установите, че то показва всички признаци, че се е почувствало нахранено. Млякото, което се събира в едната гърда за 5-6 часа, обикновено е достатъчно, за да нахрани бебето при едно кърмене. Ето защо, **не е необходимо при всяко кърмене да му предлагате и двете гърди**. Винаги се уверявайте, че бебето е изсукало всичката кърма от едната гърда, преди да решите да му поднесете другата. Започнете всяко кърмене от гърдата, която сте предложили втора при предишното хранене.

Нощното кърмене е важно при малките бебета. През нощта те могат да получат толкова кърма, колкото и през деня. Нощното кърмене също така стимулира отделянето на повече хормон в организма на майката, който е отговорен за секрецията на кърмата.



Важно е да знаете как да определите дали бебето приема достатъчно кърма. **Вие може да бъдете сигурни, че бебето приема достатъчно кърма, ако:**

- бебето получава само кърма и нищо друго;
- бебето расте и наддава на тегло (Трябва да знаете, че някои бебета наддават непрекъснато на тегло, но други напълно здрави деца наддават малко или не повишават теглото си за една седмица, след което започват да сучат по-често и по-дълго и компенсират с наддаването на теглото през следващите 1-2 седмици);
- бебето се събужда и стои будно за известно време.

Ако забележите, че бебето Ви не расте на дължина и не наддава на тегло, че непрекъснато спи, без да има периоди, в които стои будно, тогава може би то не приема достатъчно кърма. Постоянни зеленикави изпражнения също могат да бъдат показател за недостатъчно хранене на бебето. В тези случаи, обърнете се за помощ към Вашия педиатър или семеен лекар.

Необходимо ли е да се приема допълнително вода?

Кърмата е едновременно течност и храна. Количеството вода, необходимо за посрещане на загубите от организма и за осигуряване на растежа, се съдържа в майчината кърма или в приготвеното специално мляко за кърмачета. Здравите бебета до 6 месеца нямат нужда допълнително от вода, даже и при горещо време. Когато е горещо, бебето ще поиска да го кърмите по-често. След включване на захранващи храни, бебетата вече имат нужда от вода.

Кога жената не трябва да кърми?

Кърмене не се препоръчва при малък брой тежки заболявания на майката, например активна туберкулоза, тежки хронични заболявания на сърдечносъдовата система. Решението трябва да се вземе от лекуващия лекар. Някои вируси могат да бъдат предадени чрез майчиното мляко. Вирусът, причиняващ СПИН, е един от тях. Жените, които са серопозитивни не би трябвало да кърмят.

Обичайните вирусни или бактериални заболявания обаче, не са причина за спиране на кърменето. Например грипът и диарията не могат да се предават чрез майчиното мляко. Ако майката има грип, кърмата и ще съдържа антитела, които ще защитят бебето от заразяване с болестта.

Бебета, които са родени със заболяването “галактоземия”, не могат да приемат кърма, защото не могат да разграждат и усвояват млечната захар - лактозата. Бебета с това заболяване трябва да бъдат хранени със специални млека за кърмачета, които не съдържат лактоза.

“Изкуствено хранене” на бебето

При невъзможно кърмене или осигуряване на кърма поради различни причини специално произведените **млека (формула) за кърмачета са единствената препоръчителна алтернатива на кърмата за бебето до еднагодишна възраст.**



Кравето мляко не е подходящо да замести кърмата, тъй като е с много различен баланс на хранителни вещества. То съдържа много повече белтък, натрий и калий, както и недостатъчно желязо, витамин Е и незаменими мастни киселини, необходими за развитието на мозъка. Белтъкът и мазнините в кравето мляко много трудно се смилат и усвояват от храносмилателната система на кърмачето.

Има митове, че белтъкът на **козето мляко** не предизвиква алергии като този на кравето мляко. Последни проучвания показват, че около 90% от състава на белтъка на кравето, козето и овчето мляко е еднакъв и когато има алергия към кравето мляко има също алергия към козето и **овчето мляко**. От друга страна, през последните години се увеличават съобщенията за специфични алергични реакции към козето и овчето мляко при деца, които нямат алергия към кравето мляко. Понастоящем в Европейския съюз е забранено да се произвеждат млека за кърмачета на базата на белтък от козе мляко.

Заместването на кърмата с краве или друг вид животинско мляко до 1-годишна възраст води до хранителни дефицити, желязодефицитна анемия, нарушения в растежа и развитието на детето, алергии и риск от аутоимунни заболявания.



Необходимо ли е допълнително даване на витамини и минерали?

Майчината кърма съдържа всички витамини и минерали, необходими на бебето през първите 4-6 месеца. Основният източник на витамин D за организма, както на майката, така и на бебето, е образуваният витамин в кожата под влияние на ултравиолетовите лъчи. Ако майката не излиза редовно и достатъчно време на открито, синтезираният витамин в кожата, съответно в кърмата и ще бъде недостатъчен. Ако бебето не се извежда на разходка навън ежедневно и ако е завито, така че да няма достъп до светлина, образуваният витамин D в кожата му също ще е малко. При тези условия съществува риск за развитие на рахит, особено при бебетата, родени през зимата. За профилактика на рахита в България, още от края на 1-ия месец от раждането на всички здрави и доносни кърмачета, се дава ежедневно по 10 мкг (400 МЕ) витамин D на капки. При недоносни деца и други специални условия лекарят предписва специфични дози.

ЗАХРАНВАНЕ НА КЪРМАЧЕТО

Захранването означава включване в храненето на бебето на храни или напитки различни от кърмата (млека за кърмачета). Според съвременните препоръки захранването трябва да започне около 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.



Необосновано ранното захранване, преди 16-седмична възраст, създава рискове за здравето и развитието на кърмачето, свързани със следното:

- Майчината кърма може да бъде изместена от захранващите храни.

- 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.
- Повишен риск от болести, свързани с диария и хранителни алергии, поради незрялост на стомашно-чревния тракт на бебето.
- Майките могат да забременеят по-бързо, тъй като намаленото кърмене съкращава периода на потисната овулация.

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

- 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 на бебето да приема нови храни.

Препоръчва се да изчакате до около 4-6-месечна възраст на



бебето преди да включите захранващи храни. През този период бебето показва знаци на готовност - може да стои седнало добре, само взема предмети и ги слага в устата си, слюнката в устата на бебето се увеличава, поникват първите зъбки, проявява интерес към храната на възрастните. Всяко

бебе е различно, затова е много важно да се забележат насочващите знаци. Обичайно, детето скъсява интервалите между кърменията. Необходимо е да се съобразите и с теглото на детето.

- 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, 2- на втория и така, за 7 – 8 дни, се достига цяла порция. Препоръчително е да се дава в началото на храненето и след това детето да се дохранва с кърма/ мляко за кърмачета. Ако детето е много гладно, може да се даде първо малко мляко, а след това да се въведе новата храна.**
- 4. *Включване само по една храна седмично.*** Най-доброто време за включване на нова храна е сутрин. Така полесно ще наблюдавате Вашето дете за възможни прояви на хранителна алергия - обриви, разстройство, запек, повръщане.
- 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.*** Това е нормално и зависи от вида на храната, която се включва.
- 7. Бебето има малко стомахче и е най-добре *да приема по-често храна в по-малки количества*, отколкото три по-големи хранения.**
- 8. *Направете яденето приятно събитие за бебето*, като му позволите 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.**

ПРОЦЕСЪТ НА ЗАХРАНВАНЕ МОЖЕ ДА БЪДЕ РАЗДЕЛЕН НА 4 СТАДИЯ

Стадий 1

Смесете малко кърма или обичайното мляко за кърмачета, което използвате, с една от следните храни:

- **зеленчуково пюре** от леко сварени моркови, картофи и други зеленчуци (чушки, карфиол, зелен фасул и др.);
- **плодово пюре** от ябълка, круша, банан и др.;
- **зърнени храни** (несъдържащи глютен) - ориз, елда, просо, царевича;
- **готови пюрета за кърмачета** на зърнена основа, зеленчукови-плодови, обогатени с желязо.

Предложете новата храна с лъжичка, преди едно обичайно млечно хранене или по средата, ако така я приема по-лесно. Често бебето се нуждае от време, за да се научи да се храни от лъжичка. Бъдете търпеливи. Целта е на този етап детето да свикне да приема храна от лъжица. Майчината кърма или млякото за кърмачета са основен източник на хранителни вещества за бебето.

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 храненията на ден.

Може да се даде на бебето **пълномаслено кисело мляко или обезсолено сирене** като компонент на храняваща храна.

Необходимо е да се дават на бебето зърнени храни, поне веднъж дневно. **Може да се включат зърнени храни, съдържащи глютен - пшеница, ръж, ечемик, овесени ядки.** Поради изчерпване на желязните депа на кърмачето и риск за желязодефицитна анемия

е препоръчително даването на специални каши на зърнена основа обогатени с желязо. Да се включват разнообразни храни с различни вкусове, под формата на пюре или каши, без добавка на сол, захар или мед.

Да се включат *зеленчукови пюре или зърнени каши* към някои от следните храни:

- *пюре от месо или птици*
- *пюре от риба*
- *пюре от бобови храни – лющен боб, леща, грах*
- *пюре от твърдо сварен жълтък.*

Риба (бяла риба, риба тон) е препоръчително да се въведе след 6-ия месец, особено при деца, които не се кърмят, тъй като рибните мазнини съдържат полиненаситени мастни киселини, необходими за развитието на централната нервна система на бебето.

Пълномаслено кисело мляко може да се включи към плодово или зеленчуково пюре, или зърнена каша.

Стадий 3

Захранващите храни стават по-голямата част от храненето на бебето. Важно е да се предлага на бебето голямо *разнообразие от храни*, за да получи всички витамини и минерали, от които се нуждае. Майчината кърма или млякото за кърмачета остават около 500-600 мл на ден.

Да се дават два или три пъти на ден *храни, съдържащи нишесте*, като картофи, ориз и хляб. *Флодовете и зеленчуците да се включват два или повече пъти на ден, под формата на парченца за приемане с пръсти от бебето.* Една от предлаганите порции да бъде под форма на меко приготвено пюре от *месо, риба, яйца или бобови храни* (леща, лющен фасул). Червеното месо - телешко, агнешко и свинско, е добър източник на желязо. Яйцата са евтин източник на висококачествен белтък.

През този период **храната трябва да е с по-гъста консистенция, на парченца**, което ще стимулира бебето да дъвче и управлява малки късчета храна, дори и ако още няма зъбки. Да се предлагат **храни за ядене с пръсти като сухар, парченца 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.

По време на хранене бебето никога да не се оставя без надзор, за да не се задави.

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 хранящите храни. Бебето има малко стомахче, затова трябва да получава храни с висока хранителна плътност, като пълномаслени млечни продукти.

Да се дават три или четири пъти на ден храни, съдържащи скорбяла, като картофи, ориз и хляб. Плодовете и зеленчуците да се включват също три или повече пъти на ден, на парченца, за хранене с пръсти от бебето. Ябълките и крушите може да не са обелени. Витамин С от плодовете и зеленчуците ще помогне за усвояването на желязото, затова те се дават с основните храненияя.

Да не се предлагат сладки кексове и бисквити, защото тези храни ще засищат бебето, без да му осигуряват необходимите хранителни вещества.

Две от предлаганите порции да включват месо, риба, яйца или бобови храни - като леща, грах, лющен боб. Месото се дава смляно, а не на пюре.

Храни, които не трябва да се дават на децата до 1-годишна възраст

Сол

Бebetата до 6 месеца трябва да получават по-малко от 1 грам сол на ден. След 7-ия месец до 1 година те може да получават най-много 1 грам сол на ден.

Кърменото бебе получава необходимото му количество сол от кърмата. Млеката за кърмачета съдържат адекватно количество сол.

При приготвяне на храняващи хани не трябва да се добавя сол, защото се обременяват бъбреците на бебето. Да се избягва даването на храни, които не са специално предназначени за бебета, защото те може да са богати на сол.

Захар

Да не се добавя захар към храните и напитките. Захарта може да доведе до увреждане на първите зъбки на бебето.

Пчелен мед

До еднагодишна възраст на детето да не се дава пчелен мед. Медът може да бъде причина за същите проблеми със зъбите на бебето, както и рафинираната захар. Освен това, медът може да съдържа бактерии, които отделят токсини в червата на бебето и причиняват сериозно заболяване - ботулизъм.

Ядки

Ядки (фъстъци и други) не се предлагат до 1-годишна възраст, поради риск от алергични реакции. Цели ядки не трябва да се дават на децата до 5-годишна възраст, поради риск от задавяне.

Храни, които не трябва да се дават на бебето до 6-месечна възраст, тъй като предизвикват алергии или съдържат опасни бактерии:

- храни, които съдържат 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;
- риба и рибни продукти;
- citrusови плодове и сокове от тях – портокал, мандарина, грейпфрут и др.;
- меки и непастъризирани сирена.

Храни, които не трябва да се дават на децата до 1-годишна възраст, поради неблагоприятен здравен ефект:

- бонбони, шоколади кексове и пай;
- храни и напитки с изкуствени подсладители;
- безалкохолни напитки;
- черен, зелен чай;
- подправки.

До 1-годишна възраст не трябва да се дава козе и овче мляко, поради риск от възникване на специфични алергични реакции.

Да не се дава на бебето краве прясно мляко като самостоятелна напитка до 12-ия месец. Така се намалява рискът от алергии към млякото и развитието на аутоимунни заболявания в по-късна възраст.

До 2-годишна възраст не е подходящо да се дават обезмаслени и нискомаслени млека и млечни продукти, тъй като мазнините са важен източник на енергия и мастноразтворими витамини за малкото дете.

Предлагаме Ви примерна схема за хранене на детето през първата година, която не е задължително да се спазва, но може да Ви служи като добър ориентир.

ПРИМЕРНА СХЕМА НА ХРАНЕНЕ ОТ РАЖДАНЕТО ДО 6-ИЯ МЕСЕЦ

Кърмене

- От раждането до 2-ия месец:
кърма при поискване-средно 8 до 12 кърмения на ден.
- От 2-ия до 4-ия месец:
кърма при поискване-средно 8 до 10 кърмения на ден.
- От 4-ия до 6-ия месец:
кърма при поискване-средно 6 до 8 кърмения на ден.

Ако бебето не се кърми - хранене с мляко за кърмачета (бебешка формула)

- От раждането до 1-ия месец:
60 до 90 мл мляко на прием,
8 до 12 хранения на ден.
- От 1-ия до 4-ия месец:
120 до 180 мл мляко на прием,
6 до 8 хранения на ден
- От 4-ия до 6-ия месец:
150 до 240 мл мляко на прием,
5 до 6 хранения на ден.

Вода

Здравите бебета до 6 месеца не се нуждаят допълнително от вода.

Време на захранване

За кърмените бебета - около 6-ия месец.

За храненията с бебешка формула: от 4-и до 6-и месец, индивидуално по преценка на лекар.

ПРИМЕРНА СХЕМА ЗА ХРАНЕНЕ ОТ 6-ИЯ ДО 8-ИЯ МЕСЕЦ

Кърмене, мляко за кърмачета

- Кърма - средно 4 до 5 кърмения на ден.
- Ако бебето не се кърми - 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), в количество 4 до 8 супени лъжици на ден.



Зеленчуци, картофи

Моркови и други зеленчуци (карфиол, чушки, домати и др.), картофи - под форма на пюре, в количество 4 до 8 супени лъжици на ден.

Плодове

Ябълки, круши и др. - под форма на пюре, в количество 4 до 8 супени лъжици на ден.

Храни, богати на белтък

Крежко постно червено месо (телешко, заешко, агнешко), пиле, пуйка, риба, яйчен жълтък, бобови храни (леща, лющен фасул) - добре сварени, под форма на пюре, в количество 1 до 6 супени лъжици на ден.

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

Вода от 120 до 240 мл на ден.



ПРИМЕРНА СХЕМА ЗА ХРАНЕНЕ **ОТ 8-ИЯ ДО 10-ИЯ МЕСЕЦ**

Кърмене, мляко за кърмачета

- Кърма - средно 3 до 4 кърмения на ден.
- Ако бебето не се кърми - 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), в количество 4 до 8 супени лъжички на ден.

Зеленчуци, картофи

Моркови и други зеленчуци, картофи – под форма на пюре или намачкани, в количество 4 до 8 супени лъжици на ден, леко сварени зеленчуци на парченца за хранене с пръсти.

Плодове

Ябълки, круши и др. – меки, обелени (за хранене с пръсти) или намачкани, в количество 4 до 8 супени лъжици на ден.

Храни, богати на белтък

Крехко червено месо, пиле, пуйка, риба, яйчен жълтък, лющен фасул, леща, грах, -добре сварени, под форма на пюре, в количество 1 до 6 супени лъжици на ден.

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

Кисело мляко или меко обезсолено сирене в много 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.

Вода - от 120 до 240 мл на ден.

ПРИМЕРНА СХЕМА ЗА ХРАНЕНЕ ОТ 10-ИЯ ДО 12-ИЯ МЕСЕЦ

Кърмене, мляко за кърмачета

- Кърма -средно 3-4 кърмения на ден.
- Ако бебето не се кърми - хранене с бебешка формула (мляко за кърмачета):

180 до 240 мл адаптираното мляко на прием,
3 до 4 хранения на ден.

Зърнени храни

Обогатени с желязо зърнени каши (оризова, ечемичена, овесена, пшенична, зърнена смес), в количество 4 до 8 супени лъжици 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 лъжици на ден.

Храни, богати на белтък

Крежко 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.

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

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.

Създайте необходимата основа за доброто развитие и здраве на Вашето дете. Пълноценното и здравословно хранене през първата година от живота е много важно за добрия старт.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гатев В. Морфологична и физиологична характеристика на детския организъм. София, Медицина и физкултура, 1988, 20-21.
2. Маринова М. Актуални проблеми на храненето в кърмаческа възраст, Мединфо, 2005, 8: 30.
3. Маринова М., П.Митева, Е.Иванова и др. Хранене на деца от кърмаческа възраст, отглеждани в домашна обстановка. *Педиатрия*, XXX, 1991, 1: 78-82.
4. Министерство на здравеопазването, Служебен бюлетин Методично указание №7 от 07.07.2000 за работата на лекарите от първичната извънболнична медицинска помощ за храненето на децата в кърмаческа възраст (0-12 м), 2000, 9: 81-91.
5. Briefel R.R. et al. Feeding infants and toddlers study: improvements needed in meeting infant feeding recommendations *Am Diet Assos* 2004; 104 Suppl 1: S 31-7.
6. Dewey K.G., Complementary Feeding and breastfeeding. *Pediatr*, 2000, 106: 1301.
7. Feeding of young children: starting points for advice on feeding of children aged 0-4 years. The Hague, Health Care Inspectorate of Nutrition Centre, 1999.
8. Haschke F. Euro-Growth References for Breast-Fed Boys and Girls: Influence of Breast-Feeding and Solids on Growth until 36 Months of Age. *J Pediatr Gastroenterol & Nutr.* 2000, 1:S60-S71.
9. Hendricks, K., Ch. Duggan. Manual of pediatric nutrition. Fourth Edition, London, BC Decker, 2005, 135-149.
10. Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Nutrition during infancy USA, Elsevier, 2004: 2004, 215-217.

-
11. Moneret-Vautrin D.A. Allergy to goat milk and to sheep milk. In: Proceedings of Intern. Symp. "Future of the sheep and goats dairy sector", Zaragoza, Spain, Intern Dairy Federation, Brussels, 2005, 318-321.
 12. NHS. Birth to five. COI, Dept. of Health, London, 2006.
 13. Owen C.G., R.M. Martin, P.H. Whinup et al. The effect of breastfeeding on mean body mass index throughout life: a quantitative review of published and unpublished observational evidence. *Am. J. Clin. Nutr.* 2005, 82, 6:1298-307.
 14. Sultan A.N., R.W. Zuberi. Late weaning: the most significant risk factor in the development of iron deficiency anemia at 1-2 years of age. *Eur J Clin Nutr* 2003;15: 3-7.
 15. Webster-Gandy J., A. Madden, M. Holdsworth. Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics, Oxford Univ. Press, 2006.
 16. World Health Organization. Infant and young child feeding, Geneva, 2003.
 17. World Health Organization. The optimal duration of exclusive breastfeeding. Report of the expert consultation. Geneva, Switzerland. 2001, Document WHO/NHD/01.09.
 18. World Health Organization, UNICEF. Global strategy of infant and young child feeding. Geneva, WHO, 2003.
 19. World Health Organization. European Series, № 87, Feeding and nutrition of infants and young children, WHO, 2000.
 20. World Health Organization, Complementary feeding of young children in developing countries: a review of current scientific knowledge. Geneva, 1998 (document WHO /NUT/ 98.1).



София, 2008 г.