

О.А. Горячева^{1,2}, канд. мед. наук, О.А. Алёхина, Д.В. Горячев³

ПРИКОРМ. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Ключевые слова: прикорм, виды прикорма, прикорм промышленного производства, сроки введения прикорма

Keywords: complementary foods, feeding up, types of complementary foods, periods of feeding up

Резюме. В статье изложены основные современные аспекты введения прикорма, в том числе на основании рекомендаций различных мировых школ, даны разъяснения по отличиям педагогического от педиатрического прикорма. Обсуждены преимущества промышленного прикорма над домашним.

Summary. The article outlines the main modern aspects of the introduction of feeding up, including the recommendations of various world medical associations, provides explanations on the differences between pedagogical and pediatric feeding up. The advantages of industrial food over self-made are discussed.

Самый спорный и самый частый вопрос, обсуждаемый в практической работе участкового педиатра, – вопрос прикорма. Почти каждая вторая консультация родителей с грудным ребенком посвящена этой теме. Для объяснения правил прикорма и его введения мы используем:

- рекомендации ВОЗ (http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/98303/WS_115_2000FE_R.pdf);
- рекомендации ВОЗ для стран бывшего СНГ;
- рекомендации Американской ассоциации нутрициологов;
- рекомендации кафедры пропедевтики детских болезней РНИМУ;
- рекомендации НИИ питания РАМН.

Прикорм – это введение продуктов животного и растительного происхождения в целях постепенного перевода ребенка на продукты общего стола.

Правила введения прикорма

1. Вводим один продукт в течение 7–10 дней.
2. Начинаем всегда с гомогенного (однородного) пюре.
3. Отдаем предпочтение продуктам промышленного производства, так как не можем отвечать за качество продуктов рыночного, непоточного производства.

Плюсы использования прикорма промышленного производства:

- удобнее;
- безопаснее (строгий контроль качества) и экологичнее;
- разнообразнее;

- лучше гомогенность с дальнейшим переходом на кусочки;
- сбалансирован состав;
- качественное хранение и контроль за этим (целостность банки, крышки и т.д.).

4. Вводим продукт в утренние часы (если появится нежелательная реакция, то ее проще отследить).
5. Начинаем вводить новый продукт прикорма только тогда, когда ребенок здоров. Особенно это касается аллергических реакций и диспепсических явлений.
6. В поездке, особенно при смене климата, новое вводить не рекомендуется.
7. Новый продукт вводим до кормления грудным молоком или смесью.
8. Если что-то не нравится ребенку, нужно не настаивать, а предложить чуть позже, просто докормив грудным молоком или смесью.
9. Прикорм вводим с 5,5–6 месяцев ребенку на грудном вскармливании и с 5–5,5 месяцев на смеси, не раньше (это связано с развитием желудочно-кишечного тракта, системы глотания, ферментов).
10. Всегда стараемся ввести прикорм, если нет медицинских показаний, только по мере появления пищевого интереса.
11. Кормить необходимо из ложки, не роняющей нежную полость рта.
12. Ребенка кормим на его стуле, не забыв пристегнуть, в полусидячем или сидячем положении (зависит от развития и возраста ребенка).

¹ Кафедра пропедевтики детских болезней педиатрического факультета ФGAOY BO «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» МЗ РФ, г. Москва

² ГБУЗ «Морозовская ДГКБ ДЗМ», г. Москва

³ ФGAOY BO «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» МЗ РФ, г. Москва

Продукт	Возраст (месяц)									
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	18
Грудное молоко/ смесь	До 1 л	До полного объема	До полного объема	До полного объема	До полного объема	До полного объема	До полного объема	До полного объема	До полного объема	До полного объема
Фрукт	ИВ* – 20 мл	5–60 мл	80	100	150	150	170	200		
Овощ	ИВ* – 10–60 мл	5–100 мл	150 мл	200	200	200	200	200		
Каша безглютеновая на воде или грудном молоке/ смеси		5–150 мл	200 мл	200 мл						
Каша глютеносодержащая на воде или грудном молоке/ смеси					5–150 мл или безглютеновая	200 мл	200 мл	200 мл		
Мясное пюре		5–40 г	80	80	80	80	80	80		
Желток перепелиный (1/2 куриного)				0,25	0,5	1	1	1		
Кисломолочный продукт (не кефир)				50–100 мл	150	200	200	200		
Творог				50 г	50 г	100	100	100		
Рыба						40–60 г	80	80		
Масло сливочное			0,5 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.		
Масло растительное			0,5 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.		
Хлеб			3-5 г	5г	5г	5г	5г	5г		
Кефир										200 мл
Сок									120 мл	
Цельное молоко									200 мл	
Каша на термически обработанном молоке (вместо безмолочной)					200 мл	200 мл	200 мл	200 мл		
Компот, морс (не сок)					До 200 мл	200 мл	200 мл	200 мл		

* ИВ – Искусственное вскармливание

13. Не надо вводить больше возрастной нормы.
14. Начинать прикорм нужно с кончика ложки, каждый день увеличивая в два раза объем, доводя до нужного (объемы – см. таблицу).
15. Вводимый продукт прикорма должен соответствовать возрасту ребенка.
16. Открытую банку следует хранить в холодильнике не более 24 часов.
17. Перед тем как дать еду ребенку, родитель должен попробовать ее сам (отдельной чистой ложкой) для исключения испорченности продукта.
18. При вскрытии банки должен быть тихий хлопок, а до открытия следует проверить крышку: она должна быть приплюснута, так как в банке нет воздуха.
19. Пища должна быть комнатной температуры – не холодной и не горячей (поэтому банки хранят в шкафу, молочное – в холоде).
20. Вводить нужно один продукт за один раз!

Если продукт не подходит (реакция на него со стороны ЖКТ или аллергия), то его убирают, а новый вводят через несколько дней.

Выбирая банку с прикормом, всегда нужно читать состав: кроме, например, яблока быть ничего не должно (некоторые производители добавляют крахмал, витамин С, сахар и т.д.).

Напомним, что в более старшем возрасте рисовый крахмал или другой растительный загуститель уже не так вреден, но не на первых порах.

Существует несколько *видов прикорма*. Самые распространенные – педиатрический и педагогический.

В чем различия:

- основное – в том, что *педагогический* прикорм основан на пробы всего и сразу: что ребенок захотел, то и съел;
- *педиатрический* имеет некую схему введения, он более щадящий, закономерный и рациональный.

Но при правильном педагогическом прикорме (если родители не кормят невозрастными продуктами, не дают фастфуд и т.д.) отговаривать от него не стоит ввиду возможной негативной реакции и полного отказа от прикорма в сторону смеси или грудного молока.

Прикорм бывает *обучающий* (так называемая подготовка ЖКТ к продуктам, отличным от молока или смеси) и основной.

Обучающий прикорм – это фрукты (чаще всего зеленое яблоко), далее груша и миксы из них. Основной прикорм при здоровье ребенка начинают с овощей (кабачок, брокколи, цветная капуста).

Иногда при малом весе или проблемах со стулом начинают с каш, а при склонности к анемии – с мяса.

Существует много разных *способов ввода* прикорма:

- американская школа предлагает вводить так: мясо, каша, овощи и фрукты, молочное;
- европейская школа, считая фрукты источником повышенных сахаров и причиной энтеритов (проблем с тонкой кишкой), рекомендует такую схему: овощи, каши, мясо, фрукты;
- ВОЗ: овощи, каши и фрукты, мясо;
- известный украинский врач первым предлагает вводить кефир;
- российская школа (в первую очередь НИИ питания РАМН): овощи и фрукты, каши, мясо.

В зависимости от состояния ЖКТ, особенностей роста ребенка, его стула и т.д. есть несколько вариантов введения прикорма. Но в США, например, в целях профилактики анемии рекомендуют прикорм начинать с мяса и фруктов! Так как вторые содержат витамин С, необходимый для улучшения всасывания железа.

Несомненно, у некоторых детей раннее введение фруктов способствует развитию аллергии и нарушению всасывания вторичного геназа, но не является 100% причиной этого.

У ряда детей введение овощей вызывает и/или усиливает запоры, что также требует коррекции введения прикорма.

Всегда необходимо помнить и объяснять родителям, что строгих правил нет и иногда схемы могут колебаться, как и сроки ввода, а прикорм является не только неотъемлемой частью правильного питания, но и залогом общего здоровья ребенка. ■