**Ключевые коммуникационные сообщения по вопросам кормления младенцев и маленьких детей в условиях чрезвычайной ситуации в Украине**

согласованные кластерной группой по питанию Кластера здравоохранения и питания 13 мая 2015

## Ключевые сообщения

1. В течение первых дней жизни малыша, пока грудное молоко еще не начало вырабатываться, ребенку не нужно давать детские смеси, другую пищу или напитки.

2. Грудное молоко полностью обеспечивает потребности ребенка в питании и жидкости до 6 месяцев. Не давайте больше ничего, даже воду и другие напитки или еду (например, чай, соки, подслащенную воду, остальное молоко, детские смеси или каши) в течение первых шести месяцев.

3. Грудное молоко содержит достаточно воды для удовлетворения потребностей малыша. Даже во время очень жаркой погоды грудное молоко утолит жажду Вашего малыша.

4. Не используйте бутылочки и соски, поскольку в результате этого ребенок меньше сосет грудь, и у матери вырабатывается меньше молока. Их трудно мыть, и они могут привести к заболеванию Вашего ребенка.

5. Стресс или недостаточное питание матери не приводят к прекращению производства молока. Будьте спокойны и продолжайте кормить грудью.

6. Кормите ребенка грудью до 2 лет и позже.

7. Чем младше ребенок, тем больше рисков может вызвать искусственное вскармливание:

* Более высокий риск смертности (по всемирной статистике, среди детей, которые не питаются грудным молоком, риск смертности в 14 раз выше, чем среди детей, которые до 6 месяцев находятся исключительно на грудном вскармливании)
* В детских смесях нет антител для защиты от болезней, а материнский организм вырабатывает молоко с антителами, защищающими от конкретных заболеваний, которые встречаются среди матерей и детей
* Младенцы не получают своей «первой иммунизации», поступающей из молозива
* У новорожденных могут возникать проблемы с перевариванием детской смеси: это далеко не лучшая еда для них
* Более частые случаи диареи, более частые и серьезные заболевания (младенцы до 6 месяцев на смешанном вскармливании, употребляющие зараженную воду, детские смеси и еду, находятся под большим риском)
* Более частые респираторные инфекции
* Более высокий риск недоедания, особенно среди младенцев младшего возраста
* Более высокий риск голода: иногда семьи не могут позволить себе покупать детскую смесь в достаточном количестве
* Задержки в развитии: замедленный рост, задержки в наборе веса и роста, истощение из-за более частых случаев заболевания диареей и пневмонией
* Менее тесная связь между матерью и ребенком, менее безопасное положение ребенка
* Более низкие результаты тестирования умственных способностей и больше проблем во время обучения в школе
* Более высокий риск набора лишнего веса
* Более высокий риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, рака, астмы и кариеса зубов в дальнейшей жизни.

8. Начинайте давать прикорм с 6 месяцев (мясные, фруктовые, овощные пюре, густые каши).

9. Для противодействия болезням, сохранения зрения и снижения риска смертности детям нужен витамин А. Витамин А есть в красных и оранжевых фруктах и ​​овощах, яйцах, молочных продуктах, печени, рыбе, мясе, витаминизированных продуктах и ​​грудном молоке.

10. Для развития физических и умственных способностей и для предотвращения анемии детям нужна пища, богатая железом. Лучшим источником железа является пища животного происхождения, например, печень, нежирное мясо и рыба. Другим хорошим вариантом являются продукты, обогащенные железом, а также пищевые добавки, содержащие железо.

11. Для развития мозга ребенка очень важно, чтобы в рационе беременной женщины и ребенка было достаточно йода. Он помогает предотвратить нарушения в обучаемости и задержек в развитии. Для того, чтобы беременные женщины и дети получали достаточное количество йода, им нужно употреблять йодированную соль вместо обычной.

12. Начиная с 1 года, ребенку в дополнение к грудному молоку можно давать то, что едят взрослые члены семьи.

13. Мойте руки с мылом в следующих четырех ситуациях: после туалета, после мытья ребенка, перед кормлением ребенка и перед приготовлением пищи.

## Распространенные заблуждения и факты

1. «*Из-за стресса у меня исчезает грудное молоко*». **Факт**: Стресс может оказать временное влияние на сокращение мышечных клеток молочной железы, но он не влияет на производство грудного молока. Матерей нужно убеждать в этом и оказывать им поддержку.

2. «*Если мать недоедает, она не может кормить грудью*». **Факт**: Недоедание у кормящей женщины не снижает уровень производства грудного молока. Кормите маму, чтобы она могла кормить своего малыша. Всем матерям нужна дополнительная жидкость и пища для поддержания сил и предотвращения недоедания.

## Рекомендации по схеме введения прикорма (Приказ МОЗ № 149)

**Ориентировочная схема введения продуктов и блюд прикорма при грудном вскармливании детей первого года жизни\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продукты и блюда прикорма** | **Срок введения (месяцы)** | **Объем в зависимости от возраста ребенка** |
| **6 мес.** | **7 мес.** | **8 мес.** | **9 мес.** | **10-12 мес.** |
| Сок (фруктовый, ягодный, овощной), мл | 6 | 30-50 | 50-70 | 50-70 | 80 | 100 |
| Фруктовое пюре, мл | 6 | 40-50 | 50-70 | 50-70 | 80 | 90-100 |
| Овощное пюре, г | 6 | 50-100 | 150 | 170 | 180 | 200 |
| Молочно-крупяная каша, г | 6 - 7 | 50-100 | 100-150 | 150 | 180 | 200 |
| Молочно-злаковая каша, г | 7 - 8 |
| Кисломолочные продукты, мл | 8 - 9 | - | - | 50-100 | 100-150 | 150-200 |
| Творог, г | 6,5 - 7,5 | 5-25 | 10-30 | 30 | 30 | 50 |
| Яичный желток, шт. | 7,0 - 7,5 | - | 1/8 – 1/4 | 1/4 – 1/2 | 1/2 | 1/2 – 1  |
| Мясное пюре, г | 6,5 - 7,0 | 5-30 | 30 | 50 | 50 | 50-60 |
| Рыбное пюре, г | 8-10 | - | - | 10-20 | 30-50 | 50-60 |
| Растительное масло, г | 6 | 1/2 ч.л. | 1/2 ч.л. | 1 ч.л. | 1 ч.л. | 1 ч.л. |
| Сливочное масло, г | 6 - 7 | 1/2 ч.л. | 1/2 ч.л. | 1 ч.л. | 1 ч.л. | 1 ч.л. |
| Хлеб пшеничный, г | 8 - 9 | - | - | 5 | 5 | 10 |

\* В таблице указаны ориентировочные сроки введения прикорма и его количество. Поэтому количество предлагаемой еды должно рассчитываться на основе принципов активного кормления: кормить медленно и терпеливо, поощряя ребенка, не заставлять его есть силой.