

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ПЕДИАТРИИ
ТАШКЕНТСКИЙ ПЕДИАТРИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник Главного Управления
науки и учебных заведений МЗ РУз
д.м.н. Исмаилов У.С.
«» 2013 год

Протокол №



«СОГЛАСОВАНО»

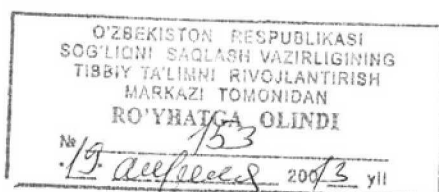
Директор Центра
Развития медицинского
образования МЗ РУз
Алимова М.Х.
«» 2013 год



РОСТ И РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ
ПЕРВЫХ 5 ЛЕТ ЖИЗНИ

Курс обучения по оценке роста ребенка,
разработанный ВОЗ и адаптированный специалистами
Министерства здравоохранения Республики Узбекистан

Рекомендации матерям по кормлению
и уходу за ребенком



Ташкент – 2013

Данный курс обучения разработан Департаментом по питанию Всемирной Организации Здравоохранения в г. Женева (Швейцария).

Данный курс адаптирован для Республики Узбекистан и переиздан Д.И.Ахмедовой, Н.Д.Ишниязовой, Н.И.Закировой, Н.Р.Ахмедовой, Д.Т.Ашуровой (Республиканский специализированный научно-практический медицинский центр педиатрии Министерства здравоохранения Республики Узбекистан, Ташкентский педиатрический медицинский институт).

Модули курса рекомендуются для обучения медицинских работников первичного звена здравоохранения, детских лечебных учреждений, а также для включения в учебную программу медицинских ВУЗов, ССУЗов и ТашИУВ.

Рецензенты:

Шомансурова Э.А., д.м.н., ТашПМИ заведующая кафедрой амбулаторной медицины
Умарназарова З.Э., д.м.н., ведущий научный сотрудник, РСНПМЦ Педиатрии МЗ РУз

Курс обучения рассмотрен и утвержден на Ученом Совете РСНПМЦ Педиатрии МЗ РУз 14 марта 2013 года, протокол №3.

Ученый секретарь,

К.м.н.



 Арипова Д.С.

Оглавление

Рекомендации по кормлению

в возрасте до 6 месяцев.....	3
Рекомендуемые пищевые продукты для младенцев и детей в возрасте от 6 месяцев до 5 лет	4
в возрасте от 6 месяцев до 1 года	5
в возрасте от 1 года до 2 лет	6
в возрасте от 2 лет до 5 лет	7
Рекомендации по безопасности пищевых продуктов и гигиене	8

Инструкции по уходу за ребенком

Основные инструкции по уходу для всех случаев	9
Возраст от 0 до 4 месяцев	10
Возраст от 4 до 6 месяцев	11
Возраст от 6 месяцев до 1 года	12
Возраст от 1 года до 2 лет	13
Возраст от 2 лет и старше	14

Рекомендации по кормлению детей

♥ Если Ваш ребенок болен, то кормите его согласно рекомендациям для его возрастной группы, представленным в данном разделе. Также давайте ему больше жидкостей (больше кормите грудью грудного ребенка), и способствуйте потреблению им мягких, разнообразных, аппетитных и любимых продуктов питания. После болезни, давайте ему пищу чаще обычного и способствуйте потреблению ребенком большего объема пищи.

Рекомендации по кормлению младенца в возрасте до 6 месяцев

- Кормите своего ребенка только грудным молоком до достижения им возраста 6 месяцев (180 дней).
- Кормите грудью так часто, как хочет Ваш ребенок, днем и ночью, как минимум 8 раз в течение 24 часов.
- Кормите грудью только тогда, когда Ваш ребенок показывает признаки голода: начинает суетиться, сосать пальцы, или двигать губами.
- При каждом кормлении, дайте своему ребенку сначала опустошить одну грудь, а затем уже предложите ему другую грудь.
- Не давайте ему другой пищи или жидкости. Грудное молоко подавляет жажду Вашего ребенка и удовлетворяет его голод.

Рекомендуемые пищевые продукты для младенцев и детей в возрасте от 6 месяцев до 5 лет

Грудное молоко продолжает быть важным источником питательных веществ для ребенка возрастом до 2 лет или старше. Ваш ребенок нуждается и в других пищевых продуктах и жидкостях в дополнении к грудному молоку, как только он достигнет возраста 6 месяцев (180 дней). На этой странице приведены примеры рекомендуемых продуктов. На следующих страницах даны рекомендации касательно частоты и способа кормления Вашего ребенка в различном возрасте.

- Основные продукты питания дают Вашему ребенку энергию. К этим продуктам относятся злаки (рис, пшеница, кукуруза, просо), корнеплоды (картофель, морковь) и фрукты (яблоки, бананы).
- Основные продукты питания сами по себе не содержат достаточно питательных веществ. Вы также должны давать ребенку продукты животноводства и другие питательные продукты. В рационе Вашего ребенка должно присутствовать разнообразие этих продуктов:
 - Продукты животноводства: печень, мясо, курица, рыба, яйца
 - Молочные продукты: сыр, йогурт, катык, кефир, творог (модифицированное молоко и молочная смесь для не вскармливаемых грудью детей до 9-ти месячного возраста, молоко – после 9-ти месяцев)
 - Зелень и овощи желтого цвета: (капуста, картофель, морковь, тыква, репа).
 - Фрукты: яблоки, персики, абрикосы, бананы, апельсины
 - Бобовые: фасоль, маш, горох
 - Масла и жиры: растительные масла, сливочное масло
- Кормите своего ребенка различными продуктами из указанных выше групп, вместе с основной пищей.

Рекомендации по кормлению младенца в возрасте от 6 месяцев до 1 года

- Кормите грудью так часто, как хочет Ваш ребенок.
- Чтобы положить начало введению прикорма, начните давать ребенку небольшое количество других продуктов в возрасте 6 месяцев (180 дней). Давайте по одному новому продукту за один раз. Переждите несколько дней, чтобы убедиться в том, что ребенку подходит новая пища, прежде чем дать ему другую пищу.
- Давайте ему основные продукты питания и разнообразьте его рацион продуктами животноводства и другими питательными продуктами (указанными на странице 15).
- Увеличивайте объем пищи с возрастом, в тоже же время, продолжая часто кормить грудью.

➤ **С 6–8 месячного возраста** начните давать по 2–3 столовых ложки (30–45г) густой рисовой каши или качественного пюре 2–3 раза в день. Постепенно увеличьте количество до 1/2 чашки (125г).
* С 8 месяцев давайте ему небольшие жевательные продукты, чтобы он ел их, держа своими руками. Позвольте ему пытаться есть самому, но оказывайте содействие. Избегайте продуктов, которые могут вызвать удушье (например, орехи, виноград, сырая морковь). Давайте ему что-нибудь перекусить 1–2 раза между приемами пищи в зависимости от его аппетита.

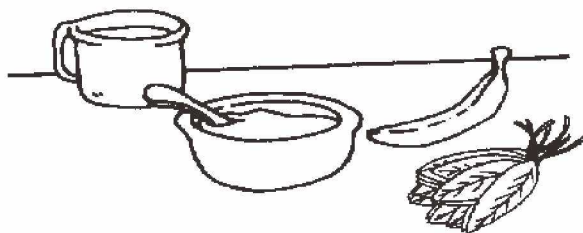
➤ **С 9–11 месячного возраста** давайте ему хорошо измельченные или намятые продукты и продукты, которые ребенок может взять сам, приблизительно 1/2 чашки (125г), 3–4 приема пищи в день плюс что-нибудь перекусить 1–2 раза в день в зависимости от его аппетита.

- Кормите его из его собственной тарелки или чашки.
- Терпеливо помогайте своему ребенку есть. Говорите с ним с любовью, смотрите в его глаза и активно поддерживайте его в его еде, но не заставляйте его.
- Если у него пропадает интерес во время еды, устраните все то, что отвлекает его внимание, и постарайтесь сконцентрировать его интерес на еде.

- После 6 месяцев младенцы могут нуждаться в большем количестве воды, даже тогда, когда они потребляют рекомендуемое количество молока. Чтобы определить, хочет ли Ваш ребенок все еще пить после еды, предложите ему немного воды (кипяченной и охлажденной).

* В этих рекомендациях «чашка» соответствует чашке объемом 250 мл, а «столовая ложка» соответствует столовой ложке объемом 15 мл. Каждая страна должна определить для себя общепринятые единицы измерения, которые будут понятны матерям.

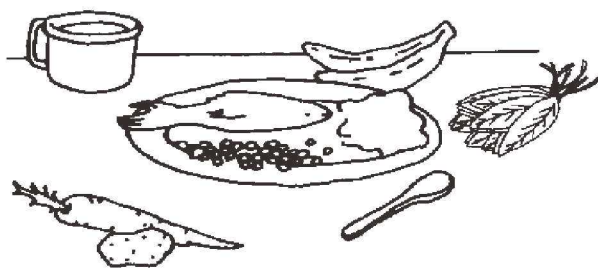
Предложенное количество пищи подразумевает калорийность, равную 0.8-1.0 килокалорий/грамм. Если потребляемые продукты имеют более низкую калорийность (то есть приблизительно 0.6 килокалорий/грамм), то объем пищи должен равняться $\frac{2}{3}$ чашки в возрасте 6–8 месяцев и $\frac{3}{4}$ чашки в возрасте 9–11 месяцев.



Рекомендации по кормлению детей в возрасте от 1 года до 2 лет

- Кормите грудью так часто, как хочет Ваш ребенок до достижения им возраста 2 лет или старше.
- Продолжайте давать пищу в 3–4 приема, измельченных и намятых питательных продуктов, объемом в 3/4-1 чашки* за один прием пищи. Также давайте ребенку что-нибудь перекусить 1–2 раза в день между приемами пищи в зависимости от его аппетита.
- При каждом приеме пищи, давайте своему ребенку основные продукты питания вместе с разнообразными питательными продуктами из групп, представленных на странице 4.
- Кормите его из его собственной тарелки или чашки. Продолжайте активно помогать своему ребенку есть.

* Предложенное количество пищи подразумевает калорийность, равную 0.8-1.0 килокалорий/грамм. Если потребляемые продукты имеют более низкую калорийность, то ребенок должен получать пищу объемом с полную чашку с каждым приемом пищи.



Рекомендации по кормлению детей в возрасте от 2 до 5 лет

- Давайте пищу с общего семейного стола 3 раза в день. Кроме того, два раза в день между приемами пищи, давайте ребенку что-нибудь перекусить.
- Разнообразьте рацион продуктами, представленными на странице 4. Если ребенок отказывается от новой пищи, предложите ему «попробовать» ее несколько раз. Покажите ему, что Вам эта пища нравится.
- Не заставляйте его есть. Давайте ему реалистические порции в зависимости от его возраста, размеров и уровня активности. Увеличивайте объем пищи с возрастом.

Рекомендации по безопасности пищевых продуктов и гигиене

Практикуйте хорошую гигиену, чтобы предотвратить болезнь:

- Мойте свои руки с мылом перед приготовлением пищи, перед кормлением ребенка и после использования уборной или туалета.
- Используйте чистую воду для питья, обрабатывайте ее должным образом,* храните ее в чистой закрытой посуде и используйте чистый ковш для ее набора.
- Тщательно мойте чашку и посуду своего ребенка чистой водой с мылом или кипятите их.
- Избегайте использования бутылочек для кормления, которые трудно чистить.
- Приготавливайте пищу, используя чистую кухонную утварь. Кормите ребенка чистой ложкой.
- Содержите поверхности для приготовления пищи в чистом виде при помощи воды и мыла или детергента и очищайте их после каждого использования.
- Тщательно готовьте продукты, особенно мясо, домашнюю птицу, яйца и морепродукты. Тщательно подогревайте готовую пищу, например, доводите супы и блюда из мяса до кипения.
- Накрывайте оставшуюся пищу и помещайте ее, по возможности, в холодильник. Избавляйтесь от приготовленной пищи, оставленной при комнатной температуре более чем на два часа.
- Избегайте контакта между сырой и готовой пищей и храните их в отдельных контейнерах.
- Имейте чистую, функционирующую уборную, которая используется всеми взрослыми членами семьи. Быстро убирайте испражнения маленького ребенка или младенца и относите их в уборную. Быстро мойте ребенка после испражнения. Затем мойте свои и его руки.

* Сильно прокипятите воду в течение нескольких секунд. Накройте ее и оставьте остывать самостоятельно, не добавляя льда. Эта вода безопасна для питья ребенка.

Основные инструкции по уходу для всех случаев

- ♥ Интеллектуальное развитие является наиболее быстрым в первые два года жизни, таким образом, необходимо побуждать маленьких детей к играм с другими детьми, активным перемещениям, прослушиванию звуков, и обзору, прикосновению и изучению вещей.
- ♥ Соблюдение дневного распорядка, касающегося еды, сна, гигиены и т.д., помогает развить у детей регулярность поведения и чувство спокойствия.
- ♥ Учите Вашего ребенка общению, разговаривая с ним, слушая его и играя с ним.
- ♥ Игра для детей – это их работа. Она предоставляет им много возможностей для обучения и развития их способностей по решению проблем. Они учатся, пробуя вещи, наблюдая и копируя действий других.
- ♥ Модные игрушки не являются необходимыми для развития. Игрушки, способствующие развитию, могут быть сделаны в домашних условиях.
- ♥ Болезнь влияет на нормальный рост и развитие. В целях предотвращения болезни, проводите иммунизацию своего ребенка и кормите его так, как описано в руководстве «Рекомендации матерям по кормлению детей и уходу за ними». В случае болезни ребенка, покажите его врачу.
- ♥ Дети учатся наиболее быстро, когда они воспитываются и поощряются своими опекунами. Мать, отец, братья, сестры могут все способствовать развитию ребенка, заботясь о нем и играя с ним.
- ♥ Ограждение детей от физического вреда и эмоционального страдания (по причине насилия или сильного гнева) помогает им завоевать доверие для изучения и развития навыков.

Инструкции по уходу за развитием ребенка в возрасте от 0 до 4 месяцев

Эмоциональное развитие

- Здоровый ребенок может видеть, слышать и чувствовать запах при рождении. Он узнает свою мать по ее голосу, запаху и лицу.
- Его отец играет важную роль в развитии ребенка и должен быть вовлечен в процесс ухода за ним.
- Ребенок может научиться многому от старших братьев и сестер, также как и они от него, таким образом, они также должны играть с ним, и помогать ухаживать за ним.
- Успокаивание его, когда он неспокоен, поможет ему учиться доверять и общаться с Вами.
- Кормление грудью является хорошим моментом для объятий, воспитания и эмоциональной связи.

Общение

- Смотрите в глаза своему ребенку и улыбайтесь ему (например, во время кормления). Разговор лицом к лицу с ним, повторение его звуков и жестов и пение для него будет способствовать обучению его общению.
- Он будет отвечать на прикосновение, взгляд, улыбку и голос своей матери. Он будет пытаться сообщать о своих потребностях посредством движений, воркования и криков.

Движение

- Он скоро обнаружит свои ручки и ножки. Позволив ему двигать свободно своими ручками и ножками, вы поможете ему вырасти сильным.
- Он начнет доставать объекты и класть их в свой рот, потому что он учится ощущением вкуса и прикосновением.
- Он будет пытаться поднять свою голову, чтобы осмотреться вокруг. Помогите ему, взяв его на руки, подняв его голову и спину таким образом, чтобы он мог видеть. Позволив ему вертеться на безопасной поверхности, вы поможете ему развивать свои мышцы.

Инструкции по уходу за развитием ребенка в возрасте от 4 до 6 месяцев

Эмоциональное развитие

- Дети любят видеть людей и лица, таким образом, члены семьи должны держать и носить младенца, улыбаться, смеяться и разговаривать с ним.
- Он теперь тянется к своей матери и может чувствовать себя некомфортно с незнакомцами. Оставляя его с людьми, которых он знает, вы помогаете ему чувствовать себя спокойно.

Общение

- Он получает удовольствие от своих новых звуков, таких как визги и смех. Он начинает отвечать на чьи-либо голоса большим количеством звуков, копировать звуки, которые он слышит, и учиться общению с другим человеком.
- Для подготовки его к разговорной речи, повторяйте его звуки и говорите с ним о том, что он чувствует, видит и хочет.

Движение

- Поскольку он видит свой мир, он будет хотеть прикоснуться, попробовать и исследовать его. Предоставив в его распоряжение безопасные чистые красочные домашние предметы, которые он может потрогать, постучать, бросить и положить в свой рот, вы поможете ему изучить и развить навыки движения рук. Избегайте мелких предметов, которые могут быть помещены в рот и проглочены.
- Позволив ему сесть с поддержкой и спокойно повертеться вокруг, вы поможете ему развивать свои мышцы.

Инструкции по уходу за развитием ребенка в возрасте от 6 месяцев до 1 года

Эмоциональное развитие

- Он, возможно, не хочет разлучаться с Вами. Помогите ему справиться с разлукой, нежно объяснив ему, когда Вы должны будете оставить его, и оставив его с людьми, с которыми он знаком. Игры в «ку-ку» и прятки являются примерами известных игр, которые позволят научить его, что Вы не ушли навсегда, в тот момент, когда он не может видеть Вас.
- Он будет замечать, когда люди выражают сильный гнев, и может быть расстроен этим. Избегайте воздействия на него такого эмоционального страдания и успокойте его, если это все-таки случится.
- Ваша любовь к нему, время, проводимое с ним, Ваш интерес к тому, что он делает, и Ваша поддержка его любопытства помогут развить в нем уверенность в самом себе.

Общение

- Отвечайте на его звуки и интересы. Говорите с ним, пойте для него, придавайте значение его бормотанию, замечайте и отвечайте ему, когда он пытается сказать Вам что-то. Рассказывая ему истории, читая ему и называя ему имена вещей и людей, вы поможете ему научиться говорить и общаться.

Движение

- Игра с безопасными чистыми домашними предметами, такими как небьющиеся тарелки, чашки и ложки, стук в котелки и кастрюли, открытие и закрытие крышек, укладка и сортировка объектов и кормление себя своими пальцами поможет процессу обучения и развитию навыков рук.
- Позволив ему свободно перемещаться в безопасной среде, вы поможете ему развивать свои мышцы.

Инструкции по уходу за развитием ребенка в возрасте от 1 года до 2 лет

Эмоциональное развитие

- Предоставьте ему возможности делать вещи для себя и бурно радуйтесь тому, что он делает, чтобы помочь ему развить чувство собственного достоинства.
- Он может быть рассержен и расстроен, когда он не может иметь всего того, что хочет. Расскажите ему о его чувствах. Он выучит правила быстрее, если их будет не много, они будут четкими и согласованными.
- Он может хотеть делать все самостоятельно и казаться упрямым. Он может хотеть оставаться младенцем и взрослеть одновременно. Понимание этого этапа его детства, поддержка его, когда он хочет быть младенцем, и предоставление ему некоторой независимости, когда он хочет быть взрослее, поможет ему.

Общение

- Этот возраст важен для него в плане обучения разговору и пониманию слов. Способствуйте его обучению, наблюдая за тем, что он делает, и, произнося названия всего окружающего. Используйте любую возможность для общения с ним (например, во время кормления, купания или работы рядом с ним).
- Задавайте ему простые вопросы и отвечайте на его попытки говорить. Просите его повторять слова. Выслушивая его, когда он использует жесты или слова, способствуйте его стремлению говорить. Воображаемые представления, книги, песни, рифмы, истории и смена ролей в играх обогатят его развитие.

Движение

- Он начнет использовать одну руку более часто и более ловко. Позвольте ему использовать ту руку, которую выбрал мозг. Он может практиковать навыки работы рук в то время, как он кормит и одевает себя, рисует, пишет, играет с водой, играет с вещами, которые он может сложить или объединить, и вытаскивает и помещает вещи в контейнеры.
- Водите его на прогулку, чтобы он мог бегать, прыгать, лазать и становился сильным.

Инструкции по уходу за развитием ребенка в возрасте от 2 лет и старше

Эмоциональное развитие

- Ваша любовь к нему, время, проводимое с ним, Ваш интерес к тому, что он делает, Ваша уверенность в его успехе и Ваша поддержка его любопытства помогут развить в нем уверенность в самом себе и стремление к обучению.
- В этом возрасте он может понять, что является правильным, а что неправильным. Его можно обучать, как должны вести люди, посредством историй, песен и игр. Он будет обучаться лучше, если ему сразу скажут, что является правильным, и его необходимо исправлять аккуратно, чтобы ему не было стыдно за свою ошибку.
- Приготовление пищи и выполнение поручений вместе, сортировка одежды, выполнение других домашних хозяйственных работ повысят его уверенность в самом себе и улучшат его обучение.

Общение

- Слушайте то, что он говорит Вам, просите его задавать Вам вопросы и пытайтесь отвечать на них. Позвольте ему рассказать о том, с чем он знаком, или что он хочет рассказать Вам. Просите его рассказывать истории. Учите его называть вещи, считать, сравнивать и сопоставлять окружающие его предметы по размеру, форме и цвету.

Движение

- Рисование, письмо, раскрашивание, складывание, сортировка и помощь в приготовлении пищи будут способствовать улучшению навыков работы его рук.
- Игра на улице и с другими детьми обогатит все его развитие.
- Способствуйте его активным играм и движению. Предоставьте возможности для активной деятельности, такой как совместные походы, прыжки, игры с мячом, танцы.

УЧЕБНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ

№	Навык/действие
1	Объясните, что такое грудное вскармливание
2	Назовите 10 принципов грудного вскармливания
3	Перечислите преимущества грудного вскармливания для ребенка и матери
4	Перечислите преимущества и пользу раннего прикладывания ребенка к груди в род.зале в первые 20-30 минут жизни.
5	Перечислите преимущества совместного пребывания матери и ребенка с момента рождения
6	Оцените прикладывание ребенка к груди матери и его поведение при кормлении
7	Выясните проблемы. В каком случае будете оказывать помощь на раннем этапе кормления
8	Разъясните основные 4 положения при кормлении лежа (правильно расположите голову, лицо, туловище, покажите, как должна придерживать ребенка мать)
9	Разъясните основные 4 положения при кормлении сидя (покажите, как должна держать ребенка мать; позицию из-под руки – арбузное или футбольное положение)
10	Объясните преимущества кормления по требованию ребенка
11	Перечислите преимущества и пользу исключительно грудного вскармливания в первые 6 месяцев ребенка
12	Перечислите преимущества и пользу грудного вскармливания до 2-х лет
13	Перечислите, какие трудности могут быть с грудным вскармливанием у матери и ребенка
14	Определите, получает ребенок достаточно молока или нет
15	Перечислите причины, по которым ребенок может получать недостаточно молока
16	Какую помощь вы окажите в улучшении и при необходимости возобновлении лактации у матери
17	Объясните, что означает вскармливание из бутылочки. Полезно ли это? Перечислите все негативные факторы вскармливания из бутылочки.

УЧЕБНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ 6-59 МЕСЯЦЕВ

№	Навык/действие
Введение прикорма	
1	Объясните, что такое прикорм, когда и почему его нужно вводить
2	Объясните, чем необходимо руководствоваться при введении прикорма
3	Перечислите этапы введения прикорма и какую при этом пищу необходимо использовать
4	Объясните важность пищи переходного периода при введении прикорма и развитие каких навыков ребенка определяет характер пищи
5	Объясните, что означает пища с домашнего стола для ребенка и срок перехода на нее.
6	Объясните, в чем заключаются отрицательное воздействие и опасности раннего и позднего введения прикорма
7	Определите, когда и какого характера можно давать детям коровье молоко
8	В чем заключается принцип грудного вскармливания после 6 месяца
9	Составьте идеальную схему кормления детей в возрасте 6- 12 месяцев
10	Перечислите возможные проблемы в питании детей этого возраста и рекомендации по их коррекции
Питание детей 12-59 месяцев	
1	Объясните, чем необходимо руководствоваться при питании детей этого возраста
2	Перечислите рекомендуемые продукты питания для детей данного возраста (продовольственная корзина)
3	Перечислите потребности в питательных веществах данного возраста
4	Объясните преимущества продолжения грудного вскармливания до 2-х лет
5	Составьте идеальную схему питания для детей 12-24 месяцев
6	Перечислите возможные проблемы в питании детей этого возраста и рекомендации по их коррекции
7	Составьте идеальную схему питания для детей старше 24 месяцев
8	Перечислите возможные проблемы в питании детей этого возраста и рекомендации по их коррекции

УЧЕБНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕФИЦИТА МИКРОНУТРИЕНТОВ

№	Навык/действие
Профилактика дефицита йода	
1	Объясните, значение йода для роста и развития детей
2	Перечислите факторы, способствующие развитию йоддефицитных состояний у детей
3	Перечислите отрицательные последствия йодной недостаточности у матери
4	Перечислите признаки дефицита йода у детей
5	Назовите рекомендуемое потребление йода в сутки для небеременных, беременных и кормящих женщин, детей
6	Перечислите продукты питания, содержащие йод, и факторы, обеспечивающие содержания йода в продуктах питания
7	Объясните необходимость потребления йодированной соли, как основного метода профилактики дефицита йода
8	Перечислите факторы, способствующие развитию йоддефицитных состояний у детей
Профилактика дефицита железа	
1	Объясните, значение железа для роста и развития детей
2	Перечислите факторы, способствующие развитию железодефицитных состояний и анемии у детей
3	Назовите рекомендуемое потребление железа в сутки для детей
4	Перечислите признаки дефицита железа у детей
5	Перечислите рекомендуемые продукты питания для профилактики железодефицитной анемии
6	Объясните значение изменения привычек питания населения, особенно женщин репродуктивного возраста и детей в профилактике дефицита железа и анемии
7	Объясните важность саплементации железа в профилактике анемии у детей
8	Объясните значение фортифицированной муки в профилактике дефицита железа и фолиевой кислоты
Профилактика дефицита витамина А	
1	Объясните, значение витамина А для роста и развития детей

2	Перечислите факторы, способствующие развитию дефицита А у детей
3	Назовите рекомендуемое потребление витамина А в сутки для детей
4	Перечислите признаки дефицита витамина А у детей
5	Перечислите рекомендуемые продукты питания для профилактики дефицита А у детей
6	Объясните значение изменения привычек питания населения, особенно женщин репродуктивного возраста и детей в профилактике дефицита витамина А
7	Объясните важность саплементации витамина А в профилактике его дефицита у детей и снижении заболеваемости и смертности детей первых 5 лет жизни

УЧЕБНОЕ РУКОВОДСТВО ПО КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ

№	Навык/действие
Консультирование по вопросам роста и развития детей <i>Что должны знать родители</i>	
1	Вежливо поприветствуйте мать.
2	Сначала необходимо побеседовать с матерью, выявить проблемы и вопросы, интересующие мать
3	В ходе беседы определите характер питания самой матери и ребенка, а также условия проживания в семье
4	Объясните, что в нормальном развитии плода во время беременности и в дальнейшем рост и развитие ребенка зависит от здоровья и состояния матери
5	Объясните, что главным является поддержка и забота о матери и ребенке со стороны семьи
6	Доведите до сведения родителей, что с момента рождения ребенок интенсивно растет и развивается, остановка роста является первым признаком многих заболеваний и нарушения питания
7	Объясните, что необходимым в оценке роста и развития детей является своевременное в установленные сроки в зависимости от возраста проведение антропометрических измерений и определение психомоторного развития ребенка
8	Необходимо довести до сведения родителей сроки и кратность измерений в зависимости от возраста ребенка
9	Объясните, что в 1-й год жизни ребенка наиболее важным компонентом является масса тела, и при первом же подозрении в том, что ребенок плохо прибавляет в массе, родители должны незамедлительно обратиться к врачу
10	Консультируйте мать о навыках, которые должен приобретать по мере роста и развития ее ребенок
11	Объясните, что при подозрении в отставании приобретения тех или навыков, родители должны незамедлительно обратиться к врачу
12	Объясните важность приобретения у ребенка гигиенических навыков
13	Объясните о важности в сохранении здоровья детей своевременного получения прививок

14	Объясните о важности в сохранении здоровья детей своевременного получения капсул витамина А
15	Объясните о важности для нормального интеллектуального развития и сохранении здоровья детей потребления йодированной соли.
16	Объясните о важности в сохранении здоровья детей потребления обогащенной муки
17	Объясните, что важным лицом в уходе за детьми является отец
18	Доведите до сведения родителей и других лиц, участвующих в уходе за ребенком, что самым важным фактором нормального роста и развития детей является проявление внимания, любви и участия с поощрением у ребенка самостоятельности, любознательности и познания окружающего мира.

Консультирование по вопросам питания детей <i>Что должны знать родители</i>	
1	Вежливо поприветствуйте мать.
2	Сначала необходимо побеседовать с матерью, выявить проблемы и вопросы, интересующие мать
3	В ходе беседы определите характер питания самой матери и ребенка, а также условия проживания в семье
4	Объясните, что в нормальном развитии плода во время беременности и в дальнейшем рост и развитие ребенка зависит от здоровья и состояния матери
5	Объясните, что главным является поддержка и забота о матери и ребенке со стороны семьи
6	Объясните, что для нормального роста и развития ребенка необходимо адекватное и сбалансированное питание соответственно возраста
7	Доведите до сведения матери, что исключительно грудное вскармливание с момента рождения в полной мере обеспечивает нормальный рост и развитие детей в первые 6 месяцев жизни и нет необходимости дополнительного введения жидкости и другой пищи
8	Консультируйте матерей, имеющих проблемы с грудным вскармливанием: - малое количество молока; - гепатит В или С; - туберкулез; - ВИЧ/СПИД
9	Объясните, что детям старше 6 месяцев необходимо ввести прикорм
10	Объясните, что с 12 месяцев необходимо ребенку давать в достаточном количестве пищу с семейного стола или специально приготовленной пищи
11	Рекомендуйте продолжать грудное вскармливание до 2-х лет
12	Объясните о том, что искусственное вскармливание имеет много отрицательных последствий
13	Объясните матери и другим лицам, участвующим в уходе за ребенком, о том, что жизненно важное значение имеют безопасные пищевые продукты, чистая вода и строгое соблюдение правил гигиены

14	Объясните родителям о том, что нельзя давать младенцам сахар, мед, конфет и других сладостей, чай во время кормления.
15	Доведите до родителей, что более высокий пищевой статус ребенка связан с проявлением внимания, любви и участия с поощрением у ребенка самостоятельности, любознательности и познания окружающего мира.
Что должны уметь делать родители	
1	Объясните, что семья должна уметь: обеспечить эмоциональную и социальную поддержку матери и ребенку.
2	Организовать уход, обеспечивающий нормальный рост и развитие ребенка
3	Обеспечить исключительно грудное вскармливание по требованию ребенка в первые 6 месяцев жизни
4	Своевременно ввести прикорм и организовать активное кормление.
5	Реализовать правильное питание
6	Строго препятствовать применению в питании детей сахара, конфет и других сладостей, чая во время кормления

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ПЕДИАТРИИ**

**РОСТ И РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ
ПЕРВЫХ 5 ЛЕТ ЖИЗНИ**

Курс обучения по оценке роста ребенка,
разработанный ВОЗ и адаптированный специалистами
Министерства здравоохранения Республики Узбекистан

Изучение причин нарушений питания

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ПЕДИАТРИИ

Методическое пособие: изучение причин недостаточного питания

Опросите мать ребенка, страдающего от недостаточного питания, чтобы выявить вероятные причины проблемы, затем проведите консультацию для матери по устранению этих причин. Также обсудите рекомендации по кормлению для нынешней возрастной группы ребенка согласно описанию в руководстве «Рекомендации матерям по кормлению и уходу за ребенком» или для следующей возрастной группы, если ребенок вскоре дорастет до нее.

Используйте данное методическое пособие в случае:

- БЭНП/Истощения ребенка (ниже z-значения -2 по «вес к длине/росту» или «ИМТ к возрасту») или
- Пониженного веса (ниже z-значения -2 по «вес к возрасту») или
- Низкого роста (ниже z-значения -2 по «длина тела /рост к возрасту») и без избыточного веса или
- Тенденции в направлении возникновения одного из вышеупомянутых проблем.

Незамедлительно направляйте на специализированный уход каждого ребенка, который:

- в состоянии БЭНП/истощения тяжелой степени (ниже z-значения -3 по «вес к длине/росту» или «ИМТ к возрасту») или

Информация по возрастным группам (№ стр.):

От рождения до 6 месяцев – стр. 2 и 3; 10 и 11
От шести месяцев до 1 года – стр. 4 и 5 и 10 и 11
От 1 до 2 лет – стр. 6 и 7; 10 и 11
От 2 до 5 лет – стр. 8 и 9; 10 и 11

Младенец от рождения до 6 месяцев

Шаг 1. Следует определить, болен ли младенец в настоящее время или страдает от хронического заболевания, которое могло быть причиной недоедания. Если нет, то   Если да, то 	Необходимо лечить младенца или направить на лечение. Рекомендуйте матери чаще кормить ребенка и кормить исключительно грудью вплоть до достижения младенцем возраста 6 месяцев. Подожгите до изучения других возможных причин недоедания, когда младенца привезут следующий раз.
Шаг 2. Объясните ей, что могут быть несколько причин недоедания. Вам следует задать матери несколько вопросов, чтобы лучше понять ситуацию ее младенца и с помощью матери определить вероятные причины проблемы. Шаг 3. Спросите: снизился ли у ребенка аппетит к грудному вскармливанию (или к еде) чем обычно? Если да, то спросите почему. Затем  Если в последнее время ребенок питался с меньшим аппетитом, болел или испытывал психологическую травму 	Если младенец болел, дайте матери рекомендации по кормлению во время болезни и восстановления. Для этой возрастной группы это означает более частое грудное вскармливание, чтобы младенец получил всю необходимую жидкость и питательные вещества для восстановления после болезни и восполнения запасов питательных веществ. Если ребенок испытывал травму (например, смерть матери, смена основного воспитателя), учтите, что это может быть одной из причин потери аппетита. Оцените ситуацию и решите, следует ли выяснить причины недоедания с человеком, который привел ребенка или дождаться следующего раза. Если вы подождете, назначьте время следующей консультации или время посещения на дому при наличии такой программы последующего визита на дому.
Шаг 4. Задайте вопросы о кормлении ребенка. Пока ничего не рекомендуйте. Внимательно выслушайте ответы матери и определите причины недостаточного питания, например, как недостаточная частота грудного вскармливания, проблемы с методами грудного вскармливания, ранний прикорм, замена грудного молока с добавками низкого качества или недостаточное заместительное питание. <i>Задав вопросы о кормлении по данной возрастной группе, переходите на шаги 5-8 (стр. 10-11) для всех детей.</i> <i>На последнем этапе интервью (шаг 8), вам следует дать рекомендации.</i>	

Вопросы о кормлении младенца с рождения до 6 месяцев

Для этой возрастной группы рекомендуется исключительное грудное вскармливание.

Спросите:

Как Вы кормите своего младенца? Если грудное вскармливание: Сколько раз в день Вы кормите младенца грудью? Кормите ли Вы грудью ночью? Если не кормите грудью, см. вставку ниже.	Применяйте рекомендации на стр. 3 руководства «Рекомендации матерям по кормлению и уходу за ребенком»: • Рекомендуйте матери кормить грудью так часто и долго, как того желает младенец, будь это днем или ночью. • Если грудное вскармливание менее 8 раз за 24 часа, рекомендуем кормить чаще.	Дайте рекомендации (шаг 8), если выявлены причины:
Даете ли Вы другие жидкости, кроме грудного молока? Если да, то почему? Даете ли Вы младенцу твердую или полужидкую пищу?	• Посоветуйте матери постепенно сокращать количество других жидкостей для питья и продуктов питания и кормить ребенка исключительно грудью вплоть до достижения возраста 6 месяцев, если она согласна попробовать это и ее ситуация (на дому и на работе) позволяет этого. • Заверьте мать, что она может произвести достаточно грудного молока для младенца. • Предложите кормить грудью более часто и продолжительно, как днем, так и ночью, постепенно сокращая количество другого молока или продуктов питания. • Когда она вынуждена оставлять ребенка, посоветуйте ей доить грудное молоко, чтобы ребенка кормили в ее отсутствие. Если она согласна, научите ее доить грудное молоко. Также обучите ее использованию мыла и горячей (кипяченой) воды для очистки емкости для хранения и чашки младенца, а также способам хранения грудного молока до употребления (хранение в холодильнике или в комнатной температуре до 8 часов).	Birth to 6 months
Наблюдаются ли проблемы при грудном вскармливании? При возможности, оцените грудное вскармливание: - Оцените прикладывание к груди и сосание. - Посмотрите в рот малыша, нет ли там язычек или белых пятен.	• Если неправильно прикладывать к груди или если ребенок не сосет эффективно, то обучайте к навыкам правильного расположения и прикладывания к груди или направляйте мать к консультанту по вопросам лактации для оценки грудного вскармливания и консультирования. • Если найдете язычки или белые пятна, приступайте к лечению или дайте направление на лечение.	

Если младенец не кормят грудью, спросите следующие: • Какое молоко или молочную смесь получает ребенок? В каком количестве? • Как часто Вы кормите ребенка? • Как Вы готовите молоко? • Что Вы используете для кормления малыша? Если посчитаете это целесообразным, обсудите с матерью ее готовность попробовать возобновить грудное вскармливание.	• Проконсультируйте мать об: - Использовании надлежащего заменителя грудного молока - Правильном и гигиеническом приготовлении молока и кормления в достаточных количествах - Необходимости употреблять готовое молоко в течение одного часа • При использовании бутылочки для кормления малыша: - Рекомендуйте использовать чашку вместо бутылочки - Покажите матери, как кормить малыша из чашки. Если это целесообразно и мать намерена попробовать возобновить грудное вскармливание, направьте ее к консультанту по вопросам грудного вскармливания.	<table> <tr> <th data-bbox="194 443 435 575">Возрасты (месяцы)</th><th data-bbox="194 302 435 434">Кол-во кормлений в день</th><th data-bbox="194 163 435 295">Объем молока или смеси на каждом кормлении</th></tr> <tr> <td data-bbox="435 443 523 575">0 до 1</td><td data-bbox="435 302 523 434">8 раз</td><td data-bbox="435 163 523 295">60 мл</td></tr> <tr> <td data-bbox="523 443 611 575">1 до 2</td><td data-bbox="523 302 611 434">7</td><td data-bbox="523 163 611 295">90 мл</td></tr> <tr> <td data-bbox="611 443 699 575">2 до 4</td><td data-bbox="611 302 699 434">6</td><td data-bbox="611 163 699 295">120 мл</td></tr> <tr> <td data-bbox="699 443 786 575">4 до 6</td><td data-bbox="699 302 786 434">6</td><td data-bbox="699 163 786 295">150 мл</td></tr> </table>	Возрасты (месяцы)	Кол-во кормлений в день	Объем молока или смеси на каждом кормлении	0 до 1	8 раз	60 мл	1 до 2	7	90 мл	2 до 4	6	120 мл	4 до 6	6	150 мл
Возрасты (месяцы)	Кол-во кормлений в день	Объем молока или смеси на каждом кормлении															
0 до 1	8 раз	60 мл															
1 до 2	7	90 мл															
2 до 4	6	120 мл															
4 до 6	6	150 мл															

Теперь откройте стр. 10, шаг 5 и задавайте вопросы о других факторах, которые могли стать причиной недостаточного питания младенца.

Младенец в возрасте от 6 месяцев до 1 года

Изучение причин недостаточного питания

Шаг 1. Определите, болен ли младенец в настоящее время или страдает от хронического заболевания, которое могло быть причиной недостаточного питания. Если да, то ➡ Если нет, то ➡	Необходимо лечить младенца или направить на лечение. Рекомендуйте матери кормить ребенка в соответствии с рекомендациями в руководстве «рекомендации матерям по кормлению и уходу за ребенком».. Подождите до изучения других возможных причин недостаточного питания, когда младенца привезут в следующий раз для осмотра.
Шаг 2. Объясните ей, что существуют много причин недостаточного питания. Вам необходимо задать матери некоторые вопросы, чтобы лучше понять ситуацию ее малыша и с помощью матери определить вероятные причины проблемы.	Шаг 3. Спросите: снизился ли у ребенка аппетит к грудному вскармливанию (или к еде) чем обычно? Если да, то спросите почему. Затем ➡ Если малыш в последнее время не ел как раньше, болен или испытывал психологический стресс ➡
Шаг 4. Задайте приведенные ниже вопросы о кормлении. Пока не давайте рекомендации. Внимательно выслушайте ответы матери и определите причины недоедания, в частности, давать не те продукты питания, недостаточное кормление или неправильная практика кормления. После того, как Вы задали вопросы о кормлении для этой возрастной группы ребенка, переходите на шаги 5-8 (стр.10-11) для всех детей. <u>В качестве последнего этапа в интервью (шаг 8). Вы будете давать рекомендации.</u>	Если младенец болен, посоветуйте матери сделать следующее во время болезни: Кормите младенца в соответствии с рекомендациями для его возрастной группы и также давайте побольше жидкостей (если ребенок на грудном вскармливании, то кормите ребенка есть разные мягкие и любимые продукты. После заболевания, давайте есть чаще чем обычно и поощряйте ребенка есть больше. Если младенец испытал психологическую травму (например, смерть, смена основного воспитывающего человека), это может быть одним из факторов потери аппетита. Оцените ситуацию и решите, следует ли изучать причины недостаточного питания совместно с человеком, который привез младенца или ждать до следующего раза. Если вы будете ждать, назначьте время для следующего посещения, или при наличии программы ведения на дому, запланируйте посещение на дому.

Вопросы о кормлении младенца в возрасте 6-12 месяцев

По достижению возраста 6 месяцев, все младенцы должны получать прикорм при продолжении грудного вскармливания.

Спросите

Кормите ли вы ребенка грудью?
Если да, то как часто Вы кормите ребенка грудью за 24 часа?
Даете ли Вы другие жидкости кроме грудного молока? Какие напитки?
Если ребенок кормят молочной смесью или другим молоком, спросите следующее:

- Какая молочная смесь и какое молоко? В каком количестве?
- Как часто кормите ребенка?
- Как Вы готовите молоко?
- Что Вы используете для кормления ребенка?

Дайте рекомендации (на Шаг 8), если выявлены причины:

Кормите ли вы ребенка грудью?	• Рекомендуйте матери кормить грудью так часто, как того желает младенец. • Рекомендуйте матери выбирать жидкий прикорм богатыми питательными веществами (молоко, супы), вместо напитков с низким содержанием питательных веществ (чай, кофе, подслащенные напитки и разбавленные соки), которые быстро наполняют желудок ребенка, без обеспечения питательных веществ.	• Проконсультируйте мать о: - Необходимости правильного приготовления молока или другой пищи в соответствии с нормами гигиены и кормления в достаточных количествах. - Необходимости употребления приготовленного молока в течение одного часа • Если используется бутылочка для кормления ребенка, то: - Рекомендуйте использовать чашку вместо бутылки. - Покажите матери как кормить ребенка из чашки.	<table><tr><th colspan="3">Минимальное рекомендуемое количество молока в день для детей в возрасте от 6 до 24 месяцев, не кормящихся грудью</th></tr><tr><td></td><td>Молоко животного происхождения</td><td>Молочная смесь</td></tr><tr><td>При регулярном употреблению других продуктов животного происхождения</td><td>200–400 мл</td><td>300–500 мл</td></tr><tr><td>Если не употреблять регулярно другие продукты животного происхождения</td><td>300–500 мл</td><td>400–550 мл</td></tr></table>	Минимальное рекомендуемое количество молока в день для детей в возрасте от 6 до 24 месяцев, не кормящихся грудью				Молоко животного происхождения	Молочная смесь	При регулярном употреблению других продуктов животного происхождения	200–400 мл	300–500 мл	Если не употреблять регулярно другие продукты животного происхождения	300–500 мл	400–550 мл
Минимальное рекомендуемое количество молока в день для детей в возрасте от 6 до 24 месяцев, не кормящихся грудью															
				Молоко животного происхождения	Молочная смесь										
При регулярном употреблению других продуктов животного происхождения	200–400 мл	300–500 мл													
Если не употреблять регулярно другие продукты животного происхождения	300–500 мл	400–550 мл													
Если да, то как часто Вы кормите ребенка грудью за 24 часа?															
Даете ли Вы другие жидкости кроме грудного молока? Какие напитки?															
Если ребенок кормят молочной смесью или другим молоком, спросите следующее: • Какая молочная смесь и какое молоко? В каком количестве? • Как часто кормите ребенка? • Как Вы готовите молоко? • Что Вы используете для кормления ребенка?															
Начал ли малыш кушать полутвердые или твердые продукты? Если нет, то ➡ Если да ➡			Рекомендуйте матери начать давать прикорм согласно описанию на стр. 5 руководства по кормлению. и ➡												

Рекомендуйте матери начать давать прикорм согласно описанию на стр. 5 руководства по кормлению. и ➡

Какими продуктами она питается? Сколько раз в день она принимает пищу? Какое количество пищи она съедает за один раз?	• Рекомендуйте матери выбирать питательные продукты, например, те, которые приведены на стр. 4 руководства по кормлению и уходу • Рекомендуйте давать еду в порциях и количестве согласно рекомендациям на стр. 6- руководства по кормлению и уходу. По достижению возраста в 1 год, ребенок должен кушать 3-4 раза в день и 1-2 раза перекусить. • Проконсультируйте о методах безопасного приготовления пищи согласно описанию на стр. 8 руководства по кормлению и уходу.
Чем Вы кормите ребенка? Получает ли ребенок свою порцию? Кто и как занимается кормлением ребенка?	Посоветуйте матери следовать рекомендациям об активном кормлении на стр. 7 руководства по кормлению и уходу, например: - Сидите с ребенком и поощряйте его есть. Ребенок в данной возрастной группе наверняка нуждается в кормлении. - Кормите ребенка достаточными порциями из отдельной тарелки или миски.

Изучение причин недостаточного питания

Шаг 1. Определите, болен ли младенец в настоящее время или страдает от хронического заболевания, которое могло быть причиной недостаточного питания Если да, то ➡ Если нет, то ➡	• Необходимо лечить младенца или направить на лечение. • • Рекомендуйте матери кормить ребенка в соответствии с рекомендациями руководства по кормлению и уходу. • Подождите до изучения других возможных причин недостаточного питания, когда младенец привезет в следующий раз для осмотра.
Шаг 2. Объясните ей, что существуют много причин для недостаточного питания. Вам необходимо задать матери некоторые вопросы, чтобы лучше понять ситуацию ее малыша и с помощью матери определить вероятные причины проблемы.	

Шаг 3. Спросите: снизился ли у ребенка аппетит к грудному вскармливанию (или к еде) чем обычно? Если да, то спросите почему. Затем ➡ Если малыш в последнее время не ел как раньше, болел или испытывал психологический стресс ➡	Если ребенок болен, рекомендуйте матери предпринять следующее в период болезни: кормить ребенка в соответствии с рекомендациями для данной возрастной группы и давать побольше пить (ребенка на грудном вскармливании больше кормить грудью). Поощряйте ребенка есть разные мягкие, аппетитные и любимые блюда. После заболевания, давайте есть чаще чем обычно и поощряйте ребенка есть больше. Если младенец испытывал психологическую травму (например, смерть, смена основного воспитывающего человека), это может быть одним из факторов потери аппетита. Оцените ситуацию и решите, следует ли изучать причины недостаточного питания совместно с человеком, который привез младенца или ждать до следующего раза. Если Вы будете ждать, назначьте время для следующего посещения, или при наличии программы ведения на дому, запланируйте посещение на дому. Шаг 4. Задайте приведенные ниже вопросы о кормлении. Пока ничего не рекомендуйте. Внимательно выслушайте ответы матери и определите причины недоедания (т.е. не те продукты питания, недостаточное кормление или неправильная практика кормления). После того, как Вы задали вопросы о кормлении для этой возрастной группы ребенка, переходите на шаги 5-8 (стр.10-11) для всех детей. На последнем этапе в интервью (шаг 8), Вы будете давать рекомендации.
--	--

Вопросы о кормлении ребенка в возрасте 1-2 лет
Рекомендуется грудное вскармливание до 2 лет и далее наряду со соответствующим прикормом.

Спросите:		Делайте рекомендации (Шаг 8) , если выявлены причины:
Кормите ли Вы ребенка грудью?		• Рекомендуйте продолжить кормить грудью так часто, как того желает младенец. • Если ребенок не на грудном вскармливании, важным продуктом животного происхождения является молоко.
Чем питается ребенок? - Ест ли ребенок мясо, рыбу, курицу? Яйца, молоко и молочные продукты? Бобовые и орехи? - Какие массовые продукты питания ребенок ест (например, злаки, каши)? - Густая ли такая еда или разбавленная? - Ест ли ребенок фрукты и овощи? - Есть ли у ребенка аллергия на какие-либо продукты питания или есть ли что-либо, что он не ест?		Делайте ссылки на рекомендуемые продукты питания, перечисленные на стр. 4 руководства по кормлению и уходу. • Рекомендуйте добавление бобовых и продуктов животного происхождения для повышения питательных свойств диеты. Это особенно важно для истощенного ребенка для поддержки увеличения роста без излишней прибавки в весе. • Если диета в основном состоит из круп, то рекомендуйте матери делать ее густой, не разбавлять, и добавлять жиры (например, масло) для увеличения плотности энергии. • Рекомендуйте давать желтые фрукты и овощи, зеленые листовые овощи. • Если у ребенка аллергия на определенные продукты, рекомендуйте употреблять альтернативные продукты, содержащие аналогичные питательные вещества. • Рекомендуйте матери давать и другие продукты питания. Новые продукты следует давать постепенно.
Сколько раз в день кушает ребенок? Сколько ребенок съедает за каждый прием пищи		Согласно описанию на стр. 8 руководства по кормлению и уходу, рекомендуйте 3-4 раза в день давать прикорм (от $\frac{3}{4}$ до 1 чашки каждый раз) или семейные блюда и 1-2 раза в день давайте легкие закуски между упомянутыми ранее приемами пищи.
Чем Вы кормите ребенка? Получает ли ребенок свою порцию? Кто и каким образом кормит ребенка? Хороший ли у ребенка аппетит?		Рекомендуйте матери активно помогать ребенку есть: - Сидеть с ребенком и поощрять есть. - Давать ребенку достаточные порции в отдельной тарелке или миске. - С терпением призывать ребенка есть, пока он не съест свою порцию. - Предложить ребенку еще еды, когда он доест свою тарелку и захочет еще. Предлагайте употребление различных аппетитных продуктов питания, чтобы поощрять ребенка по-больше есть.

Теперь откройте стр. 10, Шаг 5 и задавайте вопросы о других факторах, которые могли стать причиной недостаточного питания младенца.

Ребенок в возрасте от 2 до 5 лет

Изучение причин недостаточного питания

Шаг 1. Определите, болен ли младенец в настоящее время или страдает от хронического заболевания, которое могло быть причиной недостаточного питания. Если да, то ➡ Если нет, то ➡	Необходимо лечить младенца или направить на лечение. Рекомендуйте матери кормить ребенка в соответствии с рекомендациями в руководстве по кормлению и уходу. Подождите до изучения других возможных причин недостаточного питания, когда младенца привезут в следующий раз для осмотра.
Шаг 2. Объясните ей, что существуют много причин для недостаточного питания. Вам необходимо задать матери некоторые вопросы, чтобы лучше понять ситуацию ее малыша и с помощью матери определить вероятные причины проблемы.	
Шаг 3. Спросите: снизился ли у ребенка аппетит к грудному вскармливанию (или к еде) чем обычно? Если да, то спросите почему. Затем ➡ Если малыш в последнее время не ел как раньше, бо- лел или испытывал психологический стресс ➡	Если ребенок болен, рекомендуйте матери предпринять следующее в период болезни: кор- мить ребенка в соответствии с рекомендациями для данной возрастной группы и давать побольше пить (ребенка на грудном вскармливании больше кормить грудью). Поощряйте ребенка есть разные мягкие, аппетитные и любимые блюда. После заболевания, давайте есть чаще чем обычно и поощряйте ребенка есть больше. Если младенец испытывал психологическую травму (например, смерть, смена основного воспитывающего человека), это может быть одним из факторов потери аппетита. Оцени- те ситуацию и решите, следует ли изучать причины недостаточного питания совместно с человеком, который привез младенца или ждать до следующего раза. Если вы будете ждать, назначьте время для следующего посещения, или при наличии программы ведения на дому, запланируйте посещение на дому.
Шаг 4. Задавайте приведенные ниже вопросы о кормлении. Пока ничего не рекомендуйте. Внимательно выслушайте ответы матери и определите причины недоедания (т.е. не те продукты питания, недостаточное кормление или непра- вильная практика кормления). После того, как вы задали вопросы о кормлении для этой возрастной группы ребенка, переходите на шаги 5-8 (стр.10-11) для всех детей. <u>В качестве последнего этапа в интервью (шаг 8), вы будете давать рекомендации.</u>	

Вопросы о кормлении ребенка в возрасте от 2 до 5 лет

Ребенок в этом возрасте нуждается в питательном и разнообразном питании, чтобы играть и развиваться.

Спросите:

Чем питается ребенок?
 - Ест ли ребенок мясо, рыбу, курицу? Яйца, молоко и молочные продукты? Бобовые и орехи?
 - Какие массовые продукты питания ребенок ест (например, злаки, каши, варенные зерна)?
 - Густая ли такая еда или разбавленная?
 - Ест ли ребенок фрукты и овощи?
 - Есть ли у ребенка аллергия на какие-либо продукты питания или есть ли что-либо, что он не ест?
 Сколько раз в день кушает ребенок?
 Сколько съедает ребенок за каждый прием пищи?
 Перекусывает ли ребенок между приемами пищи?
 Сколько раз? Что он ест, когда перекусывает?

Кто кормит ребенка?

Как Вы кормите ребенка?

- Сидите ли Вы с ребенком, поощряя его есть?
- Есть ли у ребенка своя тарелка?

Хороший ли у ребенка аппетит?

Дайте рекомендации (Шаг 8) , если выявлены причины:

Делайте ссылки на рекомендуемые продукты питания, перечисленные на стр. 4 руководства по кормлению и уходу.

- Рекомендуйте матери:
 - о Кормить ребенка с семейного стола 3 раза в день.
 - о Также два раза в день давать питательные закуски между первыми тремя приемами пищи, в частности _____.
- Рекомендуйте добавление бобовых и продуктов животного происхождения для повышения питательных свойств диеты. Это особенно важно для истощенного ребенка для поддержки увеличения роста без излишней прибавки в весе.
- Если диета в основном состоит из круп, то рекомендуйте матери делать ее густой, не разбавлять, и добавлять жиры (например, масло) для увеличения плотности энергии.
- Рекомендуйте давать желтые фрукты и овощи, зеленые листовые овощи.
- Если у ребенка аллергия на определенные продукты, рекомендуйте употреблять альтернативные продукты, содержащие аналогичные питательные вещества.

Рекомендуйте матери активно помогать ребенку есть:

- Сидеть с ребенком и поощрять есть.
- Давать ребенку достаточные порции в отдельной тарелке или миске.
- С терпением призывать ребенка есть, пока он не съест свою порцию.
- Предложить ребенку еще еды, когда он доест свою тарелку и захочет еще.

Рекомендуйте матери предлагать разнообразные блюда, возбуждающих аппетит ребенка.

Теперь откройте следующую страницу - Шаг 5 и задавайте вопросы о других факторах, которые могли стать причиной недостаточного питания младенца.

Продолжение обследования (для детей всех возрастов)

Дайте рекомендации (Шаг 8), если установлены причины

Шаг 5. Спросите: Кажется ли ваш ребенок усталым или больным, например, диареей, кашлем или лихорадкой? Если нет, то переходите на Шаг 6. Если да, задавайте матери следующие вопросы, чтобы узнать о ее ситуации: • Пользуется ли семья уборной или туалетом? • Из какого источника семья получает воду для употребления? • Кипятите ли или обрабатываете ли Вы свою питьевую воду? • Каким образом вода хранится у Вас дома? • Как Вы обеспечиваете безопасность и чистоту продуктов питания (Моете ли Вы приборы чистой водой? Хранятся ли продукты питания в чистоте? Безопасным ли образом обращаются с остатками еды?) • (Если в этом районе рекомендуется проводить дегильминтацию) Проходит ли ребенок дегильминтацию в последнее время ?	Упомяните рекомендации по безопасному приготовлению пищи и гигиене на стр. 8 руководства по кормлению и уходу. Проконсультируйте мать о вероятных причинах хронических заболеваний, особенно диарей и по возможности, сделайте конкретные рекомендации по сокращению случаев инфекций в ее домохозяйстве. • Неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия: проконсультируйте об использовании туалета и мытье рук после туалета. • Зараженная вода. Проконсультируйте о безопасных методах забора, обработки и хранения воды. • Редкое мытье рук: Проконсультируйте о том, как и когда мыть руки (руки воспитателя и ребенка). • Зараженные продукты питания: Проконсультируйте по вопросам безопасной практики обращения с продуктами питания (хранение и приготовление продовольственных продуктов). При необходимости проведите дегильминтацию или дайте направление на дегильминтацию ребенка. Если ребенок страдает от низкорослости, объясните, что хронические заболевания ребенка приводят к его низкорослости. Устранение проблем, являющихся причинами хронического заболевания в домохозяйстве имеет важное значение для благополучия ребенка.
Шаг 6. Оценка возможных факторов (социальные факторы и окружающая среда), которые могут иметь отрицательное воздействие на кормление и уход за ребенком. • С кем живет ребенок? Живут ли мать и отец с ребенком? • Сколько человек живут в семье? Сколько детей до 5 лет живут в семье? • В добром ли здравии родители? • Проводит ли отец время с ребенком и помогает ли в оказании ухода? • Достаточно ли обычно продуктов, чтобы прокормить всю семью? Если нет, в чем основная причина этой проблемы?	Обсудите с матерью возможные пути обеспечения ребенку достаточного питания, внимания и ухода. Обсудите возможные источники содействия.

Шаг 7. Совместно с матерью определите наиболее вероятные причины недостаточного питания ребенка. Узнайте мнение матери о причинах недоедания ребенка. Внимательно слушайте ее ответ, чтобы узнать причины, которых она может назвать. «Исходя из данной вами информации, кажется, что может быть несколько причин недоедания ребенка, но наверняка основной причиной было следующее».	Шаг 8. Проконсультируйте мать о способах устранения причин недоедания. Откройте страницы с рекомендациями относительно выявленных причин. По конкретным вопросам, связанным с кормлением, откройте следующие страницы: • стр. 3 – от рождения до 6 месяцев • стр. 5 – от 6 месяцев до 1 года • стр. 7 – от 1 года до 2 лет • стр. 9 – от 2 до 5 лет. Если причины кроются в рецидивирующей болезни или других социальных и экологических факторах, применяйте рекомендации на стр. 10. Также сделайте обзор рекомендаций по кормлению для возрастной группы ребенка согласно описанию в руководстве «Рекомендации матерям по кормлению и уходу за ребенком». Если ребенок вскоре будет в следующей возрастной группе, см. рекомендации для следующей возрастной группы. Спросите: Как, по Вашему мнению, Вы можете помочь ребенку, учитывая эти причины? Обсудите с матерью то, что можно сделать и кто может оказать содействие и поддержку. Войдите в ее ситуацию и рекомендуйте ей принять меры для улучшения роста своего ребенка. Совместно с матерью определите цели для нескольких (2-3) мер, которых она может предпринять. Задавайте проверочные вопросы с целью проверить, знает ли она что делать. Договоритесь о времени повторного посещения с ребенком для дальнейшей оценки роста.
--	--

Методическое пособие: Изучение причин избыточного веса

Проведите опрос матери ребенка с избыточным весом, чтобы определить вероятные причины проблемы, и затем проконсультируйте мать о путях устранения этих причин. Также обучайте ее рекомендациям по кормлению для нынешней возрастной группы ребенка согласно описанию в руководстве «Рекомендации матерям по кормлению и уходу за ребенком» или для следующей возрастной группы, если ребенок вскоре вступает в нее.

Применяйте данное методическое пособие для опроса матери ребенка, у которого

- Избыточный вес (выше 2 z-значений по вес к длине/росту или ИМТ к возрасту) или
- Наблюдается тенденция возникновения избыточного веса.

Переверните данный буклет, чтобы найти методическое пособие: изучение причин недостаточного питания

Если низкорослый ребенок страдает от избыточного веса или ожирения, в первую очередь следует решить проблему избыточного веса.

Направляйте на осмотр и специализированное ведение каждого ребенка, который:

- Страдает от ожирения (выше 3 z-значений по категории «вес к длине/росту» или «ИМТ к возрасту»).

При отсутствии системы направлений для детей с ожирением, применяйте настоящее методическое пособие, чтобы опросить мать о причинах и дать ей соответствующую консультацию.

Шаг 1: Объясните, что существуют много причин для возникновения избыточного веса. Следует задать матери несколько вопросов, чтобы лучше понять ситуацию ребенка и с помощью матери определить вероятные причины проблемы.

Шаг 2: Задавайте вопросы о кормлении для возрастной группы ребенка (на следующих двух страницах). Пока не делайте рекомендации. Задав вопросы о вскармливании по возрасту ребенка, переходите на этапы 3-5. В качестве последнего этапа в интервью (шаг 5), делайте рекомендации.

Младенец до 6 месяцев

Спросите:

Кормят ли ребенка исключительно грудью?

Если да, то ➡

Если нет, то спросите: ↓

Продолжается ли грудное вскармливание младенца?

Дают ли младенцу молочную смесь или молоко? Если да, то

- Какую молочную смесь или молоко дают младенцу?
- Какое количество смеси или молоко ребенок употребляет в день?
- Как готовится молочная смесь или молоко животного происхождения?
- Добавляется ли что-либо, чтобы подсластить или сгустить молочную смесь или молоко?

Дайте рекомендации (Шаг 5), если выявлены причины:

- Поощряйте мать кормить только грудным молоком вплоть до достижения возраста 6 месяцев.
- Заверьте мать, кормящую младенца исключительно грудью, что такие дети станут лучше, когда начнут ползать и ходить.
- Поощряйте мать продолжить грудное вскармливание до 2 лет и далее.

Рекомендуйте матери следующее:

- Если ребенка кормят грудью согласно рекомендациям на стр. 3 руководства «Рекомендации матерям по кормлению и уходу за ребенком», он не нуждается в дополнительном питании или питье.
- Молочные смеси следует готовить с добавлением нужного количества воды и без добавления сахара, злаков или других загустителей.
- Если ребенок не кормит грудью, что в возрасте до 1 месяца ежедневный рацион молочной смеси/молока должен составить 480 мл, и 630 мл в возрасте от 1 до 2 месяцев, соответственно 720 мл – 2-3 месяцев и 900 мл – в 4-6 месяцев.

Теперь переходите на Шаг 3 (на стр. 4) и задавайте вопросы о физической активности

Ребенок в возрасте от 6 месяцев до 2 лет

Спросите:

Кормят ли ребенка грудью?	Если да, то ➡	Рекомендуйте матери продолжить грудное вскармливание до 2 лет и далее.
Какие продукты дают ребенку в качестве прикорма? Сколько раз в день кормят ребенка? Какое количество съедает ребенок за каждый прием пищи? Какое количество молочной смеси или молока получает ребенок?		Посоветуйте матери: • Давать питательный прикорм, избегая жирные продукты, сладости и очищенные злаки. Используйте список соответствующих продуктов на стр. 4 руководства «Рекомендации матерям по кормлению и уходу за ребенком» • Следуйте рекомендациям о размере порции и количестве блюд и закусок на стр. 5 руководства «Рекомендации матерям по кормлению и уходу за ребенком» (для возрастной группы от 6 месяцев до 1 года) или стр.18(возрастная группа 1-2 года). • 500 мл молочной смеси или молока в день достаточно, когда ребенок также получает другие продукты в качестве прикорма. • Не заставляйте ребенка есть.

Теперь переходите на Шаг 3 (на стр. 4) и задавайте вопросы о физической активности

Ребенок в возрасте от 2 до 5 лет

Спросите: Дайте рекомендации (Шаг 5), если выявлены причины:

Чем обычно питается ребенок? - Какими общераспространенными продуктами питается ребенок? Какой хлеб он ест? - Пьет ли ребенок прохладительные напитки? Как часто? - Ест ли ребенок: • Пирожные или сладости? Как часто? • Сливочное масло или маргарин, или что-то сладкое, что можно намазать на хлеб (н-р, мед, шоколадный крем, варенье, джем, желе)? В каком количестве? • Высокоэнергетические снежки (н-р, картофельные чипсы)? Как часто? • Жареная пища (н-р, картофель-фри, жареные хлеба или мясо). Как часто? • Жирное мясо?	Проконсультируйте мать по вопросам здорового питания семьи. Рекомендуйте ей: • Предлагать семье разнообразные питательные блюда. Вносить изменения в процесс приготовления пищи, и при необходимости сократить употребление жира и сахара. • Давать неочищенные источники углеводов, в частности, черный хлеб, картофель. • Ограничить употребление подслащенных напитков (не более двух раз в неделю). • Ограничить употребление тортов и сладостей (не более двух раз в неделю). • Реже употреблять продукты с высоким содержанием жиров и сахара (мед, сливочное масло, и т.д.) • Избегать продукты с высокой энергетической ценностью, когда надо перекусить. Давать свежие фрукты и овощи (н-р, морковь). • Сократить употребление жареной пищи. • Удалять жир с мяса.
Сколько раз в день ребенок ест за столом и перекусывает? Считаете ли вы, что ваш ребенок ест слишком много во время приема пищи?	• Следует плановым образом кушать за столом и перекусывать; 3 раза в день есть за столом плюс 2 раза перекусить. • Давайте малые порции в зависимости от возраста, габаритов и уровня активности ребенка. Дайте ребенку доесть свою порцию, прежде чем предлагать еще. Подождите несколько минут прежде чем давать дополнительную порцию, чтобы определить, голоден ли ребенок на самом деле. • Не заставляйте ребенка есть больше. • Создавайте благоприятную обстановку, позволяя ребенку расслабиться и наслаждаться едой. • По возможности всегда устраивайте семейные трапезы; во время трапезы следует вести приятную беседу, а не обсуждать проблемы.
Часто ли ребенок ест между регулярными трапезами? Сидит ли ребенок обычно за столом во время трапезы?	• Ограничивайте прием пищи к семейным трапезам и плановым закускам. • Всегда поощряйте ребенка сидеть за столом во время еды. Отлучайте от практики есть во время просмотра телевизора. • Не используйте еду в качестве награды, чтобы снять обиду или расстроенность или как средство от скуки.

Теперь переходите на Шаг 3 (на следующей странице) и задавайте вопросы о физической активности

Продолжение изучения (дети всех возрастов)

Давайте рекомендации (Шаг 5), если выявлены причины:	
Шаг 3: Спросите о физической активности всех детей старше 6 месяцев Сколько часов в день ребенок проводит без активной физической деятельности? (Например, сколько времени ребенок проводит в коляске или коляске)? Сколько часов в день ребенок постарше смотрит телевизор или играет в компьютерные или видеоигры?) Какие возможности у ребенка для активной физической деятельности и игр? Как часто?	• Позволяйте младенцам ползать и передвигаться в безопасных условиях. • Ограничивайте время, проводимое за просмотром телевизора или за видеоиграми. • Если у ребенка в комнате есть телевизор или компьютер, перенесите его в общую комнату или ограничивайте использование. • Давайте возможности для активной игры и передвижений, например, как ходьба, прыжки, броски, пинки и скакание. • Находите физические занятия, которые ребенку по душе. Привлекайте ребенка к работе по дому, например, к стирке, уборке, дайте переносить вещи. • Поощряйте регулярные физические занятия для всей семьи, например, прогулки, катание на велосипедах, игры в мяч.
Шаг 4: Совместно с матерью определите наиболее вероятные причины избыточного веса ребенка. Спросите мнение матери об основных причинах избыточного веса ребенка. Внимательно выслушайте ее ответы, чтобы узнать те причины, которых она сможет назвать. «Исходя из данной Вами мне информации, может быть несколько причин избыточного веса ребенка, но наверняка основной причиной было _____»	Шаг 5: Проконсультируйте мать о методах устранения причин избыточного веса. Учитывайте то, что Вы узнали об устоявшейся семейной практике приема пищи, выбора блюд и физических упражнений. Применяйте рекомендации по конкретным причинам на стр. 2-4. Также сделайте обзор рекомендаций по питанию для возрастной группы ребенка согласно описанию руководства «Рекомендации матерям по кормлению и уходу за ребенком». Если ребенок вскоре вступит в следующую возрастную группу, применяйте рекомендации для следующей группы. Спросите: Что, по Вашему мнению, Вы можете сделать, чтобы помочь ребенку, учитывая данные причины? Обсудите с матерью, что можно сделать, и кто может оказать содействие и поддержку. Войдите в ее ситуацию и рекомендуйте ей принять меры для улучшения роста своего ребенка. Совместно с матерью, определите цели для следующих нескольких (2-3) мер, которых она может предпринять. Задайте проверочные вопросы, чтобы убедиться в ее знании того, что следует делать. Определите время следующего посещения с ребенком для дальнейшей оценки роста.