

Przedmiot: **Pielęgnowanie dziecka zdrowego.**

Prowadząca: **K.Brzozowska**

Zjazdy: **30.03.2020-05.04.2020**

Temat: **Żywienie niemowląt i małych dzieci.**

Temat: **Mleko i mieszanki mleczne.**

Temat: **Dobowa ilość pokarmu i wielkości porcji do 12 miesiąca życia.**

4.4. Żywnienie niemowląt i małych dzieci

4.4.1 Materiał nauczania

Jednym z bardzo ważnych czynników warunkujących prawidłowy rozwój dziecka jest racjonalne odżywianie. Dziecko, które otrzymuje odpowiednie składniki odżywcze w codziennej racji pokarmowej jest zdrowe i uzyskuje dobre wskaźniki rozwojowe. Nieprawidłowe żywienie może spowodować niedostateczny rozwój i wzrost organizmu, może być również przyczyną mniejszej sprawności fizycznej oraz powstawania niektórych chorób lub zaburzeń.

Rozwój organizmu i jego wzrost odbywają się zawsze dzięki składnikom odżywczym, zawartym w przyjmowanych pokarmach. Pożywienie powinno nie tylko zawierać odpowiedni skład ilościowy dostosowany do wieku dziecka, ale również dostarczać ustrojowi niezbędnych składników budulcowych i energetycznych: białek, węglowodanów, tłuszczów, witamin, soli mineralnych, które potrzebne są organizmowi do budowy nowych oraz odbudowy starych komórek i tkanek.

Możemy wyróżnić karmienie naturalne-mlekiem matki, karmienie sztuczne – mlekiem modyfikowanym i karmienie mieszane – oprócz mleka matki dziecko jest dokarmiane innymi produktami.

Mleko i mieszanki mleczne

Najlepszym pokarmem dla noworodków i niemowląt jest mleko matki. Grupy ekspertów zalecają wyłączne karmienie piersią do 6 miesiąca życia, a utrzymanie go do 12 m. ż. A nawet dłużej. Mleko kobiece jest naturalnym produktem zapewniającym dziecku pokrycie zapotrzebowania na wszystkie niezbędne składniki pokarmowe i energię oraz prawidłowy rozwój psychofizyczny. Odciągnięty pokarm kobiecy może być podawany dziecku z butelki, kubeczkiem lub łyżeczką. Jeżeli matka z jakichś względów nie może karmić naturalnie (HIV, AIDS, szkodliwe leki, choroby dziecka) dziecko musi być karmione sztucznie - specjalnym mlekiem (modyfikowanym), którego skład jest „upodobniony” do mleka kobiecego. Do ukończenia 2 roku życia nie wolno podawać dzieciom mleka krowiego, gdyż jego skład jest niewłaściwy i może szkodzić jego zdrowiu (alergia pokarmowa, biegunki, obciążenie nerek, nie pokrywa zapotrzebowania na składniki odżywcze i energię).

Mleka modyfikowane dostępne na rynku oznaczone są symbolami:

- 1 –mleko początkowe, dla noworodków i niemowląt do ukończenia 4 miesiąca życia,
- 2 – mleko następne, dla dzieci od 5 do 12 miesiąca życia,
- 3 lub junior –mleko dla dzieci po ukończeniu 12 miesiąca życia,
- 2R –mleko następne wzbogacone kleikiem ryżowym,
- 2GR - mleko następne wzbogacone kleikiem gryczano- ryżowym,
- HA – mleka hypoalergiczne, dla dzieci z grupy ryzyka wystąpienia uczulenia na białko mleka krowiego,
- AR – mieszanki dla dzieci z tendencją do ulewania i refluksu żołądkowego, wzbogacone w substancje zagęszczające.

Dobowa ilość pokarmu i wielkość porcji do 12 miesiąca życia

Noworodki i niemowlęta powinny być karmione „na życzenie”, czyli wtedy, gdy zdradzają objawy głodu średnio, co 2-3 godziny z dłuższą przerwą nocną, co daje nam 6-7 karmień w ciągu doby. Należy pamiętać, że mleko kobiece trawi się krócej niż modyfikowane, więc dziecko będzie częściej domagało się karmienia.

Aby obliczyć objętość pokarmu na jednorazowe karmienie dla noworodka w 1 tygodniu życia należy zastosować następujący wzór:

(dzień życia-1) x 10

np. dla dziecka w 5 dobie życia należy przygotować na jedno karmienie $(5 - 1) \times 10 = 40$ g
40 ml x 7 porcji = 280 g mleka na dobę.

Niemowlę o masie ciała 6 kg powinno otrzymać 600 kcal w ciągu doby = 100 kcal x 6 kg.
Wartość energetyczna mleka modyfikowanego wynosi około 70 kcal/100 ml, zatem nasz niemowlak będzie potrzebował 860 ml mleka /dobę.

Wyliczoną ilość mleka dzielimy na ilość karmień (5,6,7) i otrzymujemy objętość pokarmu na jedno karmienie: np.: 860 ml: 7= około 120 ml mleka początkowego.

W II półroczu życia zapotrzebowanie energetyczne wynosi 96 kcal/kg m.c/dobę.
Obliczając dobową ilość mleka następnego należy wziąć pod uwagę wiek dziecka i rodzaj pokarmów dodatkowych.

Wartość energetyczna pokarmu kobiecego wynosi 74 kcal/100 ml

Tabela. 1. Dzienna racja pokarmowa dzieci w zależności od wieku [11, s. 40]

Wiek (lata)	Energia (kcal/kg)	Białko (g/kg)	Tłuszcz (g/kg)	Węglowodany (g/kg)
0-0,5	108	2,40	4,9	13,6
0,5-1	96	2,10	3,7	12,7
2	100	2,10	3,6	14,0
3	92	1,95	3,3	13,0
4	86	1,80	3,1	12,0

Rozszerzanie diety niemowląt

1. Wprowadzanie produktów w posiłkach uzupełniających (soki, owoce, produkty zbożowe, mięso, żółtko itp.) może nastąpić po ukończeniu 4 m.ż. (120 dni). Nowe produkty należy wprowadzać kolejno i osobno, obserwując reakcję dziecka i zaczynając od małych ilości, np.: 3-4 łyżeczek. Kolejność wprowadzanych produktów może być modyfikowana przez lekarza.
2. Składnikiem tłuszczowym zup jarzynowych może być dobrej jakości masło, oliwa z oliwek lub bezerukowy olej rzepakowy.
3. Konsystencja jarzyn i mięsa powinna stymulować żucie pokarmu.
4. Częstotliwość podawania posiłków i wielkość porcji, jaką zjada dziecko w danym wieku zależą od łaknienia dziecka i jego zapotrzebowania. Podane wartości należy traktować jako przybliżone.
5. Orientacyjna objętość porcji w II półroczu wynosi 180-220 ml.
6. Konsystencja jarzyn i mięsa powinna stymulować żucie pokarmu.
7. Zaleca się, aby wprowadzane produkty zbożowe były wzbogacone w żelazo.
8. Używamy tylko naturalnych składników, bez konserwantów.

Tabela. 2. Podstawy żywienia niemowląt w zależności od fazy rozwojowej [2, s. 34]

FAZA	KARMIENIE NATURALNE	KARMIENIE SZTUCZNE
<p>I, tzw. płynna Trwa pierwsze 5-6 miesięcy. Dziecko może ssać i połykać jedynie pokarmy płynne. Jest to uwarunkowane stopniem rozwoju:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neuromotorycznego (rozwoj funkcji mózgowych i odruchów np. ssania) • Funkcji przewodu pokarmowego (procesy trawienia, wchłaniania i procesy odpornościowe, np. produkcji IgA wydzielniczej dopiero po paru tyg.) • Czynności nerek (fizjologicznie uwarunkowana mniejsza zdolność wydalania produktów przemiany białkowej przy większej podaży białka oraz słabsza regulacja równowagi elektrolitowo-wodnej przy większej osmolarności pożywienia) 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmić od urodzenia wyłącznie piersią „na żądanie”, tzn. wtedy, gdy dziecko sygnalizuje, że chce jeść lub pić (p. technika karmienia piersią) <p>Karmić jednorazowo nie dłużej niż 15-20 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nie podawać żadnych płynów ani soków między karmieniami. Mleko matki pokrywa pełne zapotrzebowanie dziecka na składniki pokarmowe (z wyjątkiem wit. D i K) oraz płyny (mleko kobiece jest izotoniczne) <p>Uwaga! Dopajanie niszczy fizjologiczny odruch ssania</p>	<p>Stosuje się w ostateczności, gdy dziecko nie może być karmione piersią. Należy wtedy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podawać mleko krowie modyfikowane „początkowe”. Podawanie mleka niemodyfikowanego (nieadaptowanego) może być dla dziecka niebezpieczne (grozi biegunka hiperosmotyczna, zbytne obciążenie nerek i in.) <p>Karmić 5-6 razy na dobę, co 3 h, a nie jak w przypadku karmienia naturalnego na żądanie. Między posiłkami można dziecko dopoić.</p> <p>Uwaga! Przed 10. mies. ż. nie używać mąki zawierającej gluten!</p>