



ПИТАНИЕ
И КОРМЛЕНИЕ
ДЕТЕЙ С ВИЧ

РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ
ОПТИМАЛЬНОГО
РОСТА И РАЗВИТИЯ



СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ В СОЧЕТАНИИ С НАДЛЕЖАЩЕЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ ДАЕТ РЕБЕНКУ С ВИЧ ВЕЛИЧАЙШУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ, А ТАКЖЕ ПОДДЕРЖИВАЕТ ЕГО ИММУНИТЕТ В БОРЬБЕ С ИНФЕКЦИЯМИ. ИНФОРМАЦИЯ В НАСТОЯЩЕМ РУКОВОДСТВЕ ПОМОЖЕТ ПОНЯТЬ, КАК ВИЧ МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА ЖИЗНЬ РЕБЕНКА. ТАКЖЕ ОНО СОДЕРЖИТ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА, КОТОРОЕ НЕОБХОДИМО ЕМУ ДЛЯ РОСТА И РАЗВИТИЯ.

> ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ ПРО ВИЧ

ЧТО ТАКОЕ ВИЧ?

ВИЧ — это вирус, поражающий определенные клетки иммунной системы. Со временем он ослабляет организм, который становится не способен бороться с инфекциями. Из-за этого ребенок подвергается риску возникновения других серьезных заболеваний.

КАК ДЕТИ МОГУТ ЗАРАЗИТЬСЯ ВИЧ?

- Вирус может передаваться ребенку от матери с ВИЧ во время беременности, при рождении или во время кормления грудью.
- В крайне редких случаях заражение ребенка возможно через кровь, иглы или хирургические инструменты.



ВНИМАНИЕ!

УХОД ЗА ДЕТЬМИ С ВИЧ ДОЛЖЕН ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ ПОД КОНТРОЛЕМ МЕДИЦИНСКОГО СПЕЦИАЛИСТА. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВНОСИТЬ КАКИЕ-ЛИБО ИЗМЕНЕНИЯ В ПЛАН ПИТАНИЯ РЕБЕНКА, СЛЕДУЕТ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧАМИ.

КАК ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ КОНТРОЛЬ ВИЧ У ДЕТЕЙ?



Для контроля за детьми с ВИЧ и принятия решений по лечению требуется регулярное прохождение осмотров и сдача анализов крови.

- Во время таких осмотров медицинские специалисты проводят физическое обследование, пытаются выявить признаки и симптомы инфекций, а также интересуются изменениями в питании, состоянии здоровья и поведении ребенка.
- Время от времени проводятся анализы крови, которые позволяют определить, насколько вирус присутствует в крови, а также проверить иммунную систему ребенка.

КАК ВИЧ ВЛИЯЕТ НА РОСТ И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА?

Влияние ВИЧ на ребенка зависит от его возраста, от того, когда произошло заражение, а также от медицинской помощи, которую он получает. У каждого ребенка вирус проявляет себя по-разному.

- Ребенок с ВИЧ, как и любой другой, страдает от распространенных детских болезней. Однако он больше **подвержен этим заболеваниям**, а они могут протекать тяжелее, чем у других детей, и сложнее поддаваться лечению.
- Дети с ВИЧ могут **медленно расти или набирать вес**.
- У детей с ВИЧ могут быть **задержки в развитии**. Например, они могут медленнее осваивать новые навыки приема пищи, учиться ходить и говорить.

КАК ЛЕЧИТЬ ВИЧ?

Дети с ВИЧ могут получать два типа лекарств:

- Лекарства для лечения ВИЧ, называемые антиретровирусными препаратами. Они не позволяют вирусу размножаться и поражать иммунную систему.
- Лекарства для лечения или профилактики прочих инфекций. Их дают ребенку, когда его иммунная система слишком слаба для того, чтобы бороться с инфекциями.

Врач поможет решить, какие лекарства лучше всего подходят ребенку для снижения активности ВИЧ-инфекции в крови, а также для уменьшения количества и тяжести заболеваний. Для того, чтобы лекарства оказывали надлежащий эффект, ребенку необходимо принимать каждую дозу правильно и своевременно.

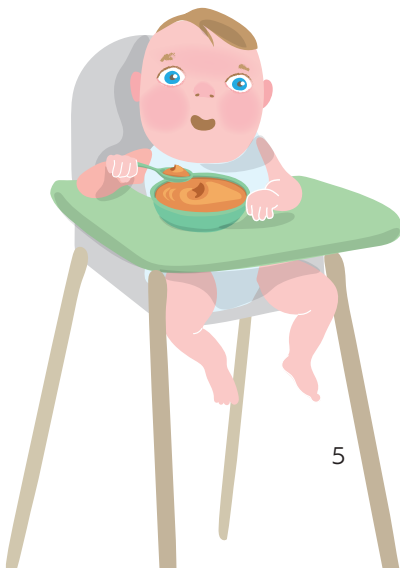
КАКАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПИТАНИЕМ И ВИЧ?

Сбалансированное питание играет важную роль в росте и развитии всех младенцев и детей раннего возраста, независимо от их ВИЧ-статуса. Однако для детей с ВИЧ оно особенно важно по причине их прямой взаимосвязи.

- Питание и ВИЧ влияют на иммунную систему в противоположных направлениях. В то время как питание укрепляет иммунную систему, ВИЧ ослабляет ее.
- Дети, у которых ВИЧ и недостаточное питание, с большей вероятностью будут болеть. Если не улучшить рацион их питания таким образом, чтобы он отвечал высокой потребности их организма в питательных веществах, то их заболевания будут носить более тяжелый характер, а это дополнительно ухудшит усвоение организмом питательных веществ. Как следствие, нарушается рост и достаточное развитие.

- При достаточном питании у ребенка с ВИЧ больше шансов отвечать на лечение ВИЧ-инфекции, бороться с присоединившимися инфекциями, а также расти и развиваться, как и его сверстники.

Поэтому важно правильно организовать питание ребенка с ВИЧ, а также поддерживать низкий уровень вирусной активности в крови за счет адекватного лечения.



> ВАЖНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ УХОДА ЗА РЕБЕНКОМ С ВИЧ



РЕБЕНОК С ВИЧ НУЖДАЕТСЯ В ОСОБОМ УХОДЕ, И ЕМУ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПО СРАВНЕНИЮ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ. ВАЖНО ТОЧНО СЛЕДОВАТЬ ПЛАНУ ЛЕЧЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ВРАЧЕЙ. ЭТО ДАСТ РЕБЕНКУ НАИЛУЧШИЕ ШАНСЫ НА ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ.

ОЦЕНКА ПИТАНИЯ

Проведение оценки роста и питания ребенка необходимо осуществлять не реже чем через каждые 6 месяцев в зависимости от его возраста и от того, насколько хорошо он растет. Такая оценка будет включать в себя измерение веса, роста и окружности головы ребенка. Также может проводиться анализ крови, чтобы определить недостаток витаминов или минералов в организме ребенка.

Крайне важно не пропускать такие осмотры. Это позволит врачам обнаруживать проблемы на раннем этапе, когда с ними может быть проще бороться.

ЛЕКАРСТВА

Ребенок должен принимать лекарства в точности с предписаниями.

Многие лекарства от ВИЧ имеют неприятный вкус. Если ребенок отказывается принимать их, следует добавлять лекарства в небольшое количество его любимой еды.

Можно взять:

- охлажденную еду, например мороженое;
- плотную сладкую еду, например желе или мед (только для детей в возрасте старше 1 года)
- другую любимую еду, например пудинг, яблочное пюре или йогурт.

БЕЗОПАСНОСТЬ И ОБРАБОТКА ПИЩИ

Дети с ВИЧ могут с большей вероятностью заболеть из-за неправильно приготовленной пищи. Важно выполнять следующие рекомендации:

- Тщательно мыть фрукты и овощи.
- Не кормить ребенка фруктами и овощами с участками размягчения или признаками плесени.
- Тщательно термически обрабатывать мясо, курицу и яйца.
- Хранить пищу в холодильнике сразу после приготовления.
- Размораживать замороженное мясо в холодильнике.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА СЕМЬИ

Уход за ребенком с ВИЧ может показаться непосильным, так как часто он сопряжен со стрессом. Тому, кто осуществляет такой уход, может быть необходимо заботиться и о других маленьких детях; он может иметь напряженный график работы, испытывать финансовые трудности или социальную изоляцию. Другие члены семьи также могут быть больны ВИЧ.

Чтобы оставаться физически и психически здоровым и заботиться о ребенке и семье, следует обратиться за помощью и поддержкой, в особенности, если уход за ребенком с ВИЧ сопряжен со стрессом.

> ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА



ДЛЯ ДЕТЕЙ С ВИЧ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА. ОНО МОЖЕТ УКРЕПЛЯТЬ ИХ ИММУННУЮ СИСТЕМУ, ЧТО ПОМОГАЕТ В БОРЬБЕ С БОЛЕЗНЯМИ. РЕБЕНКУ НЕОБХОДИМ РАЗНООБРАЗНЫЙ РАЦИОН, БОГАТЫЙ ЭНЕРГИЕЙ, БЕЛКАМИ, ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛАМИ. ДАЛЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ТРИ ПОДХОДА ДЛЯ СПОСОБСТВОВАНИЯ РОСТУ И УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА РЕБЕНКА.

1 **Первый подход** рекомендуется предлагать ребенку разнообразный рацион, включающий богатые питательными веществами продукты. В каждый прием пищи следует включать продукты, которые способствуют росту, обеспечивают энергией и укрепляют защиту от инфекций.

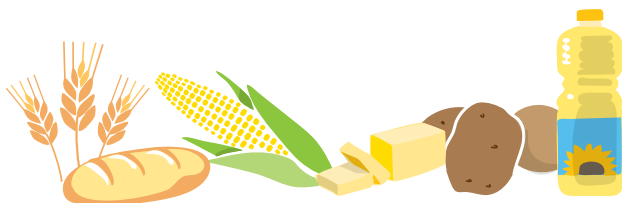
2 **Второй подход** заключается в том, чтобы предлагать ребенку перекусы для поддержания иммунитета, например, фрукты, орехи, цельные злаки и йогурт. При этом подходе рекомендуется ограничивать количество продуктов, подвергнутых интенсивной обработке, с низкой питательной ценностью, например, сладких напитков, конфет, чипсов и печенья.

3 **Третий подход** предполагает заботу о том, чтобы ребенок достаточно пил. Для этого ему ежедневно нужно давать 6–10 стаканов (1–2 литра) питья. Это может быть питьевая вода, молоко или свежий фруктовый сок.

ПРОДУКТЫ
ДЛЯ РОСТА



ПРОДУКТЫ
ДЛЯ ЭНЕРГИИ



ПРОДУКТЫ
ДЛЯ ЗАЩИТЫ



ПИТАТЕЛЬНЫЙ
ПЕРЕКУС



> ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ ИЛИ В ПЕРИОД ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ



КОГДА РЕБЕНОК БОЛЕЕТ, ЕГО БЫВАЕТ СЛОЖНО УГОВОРИТЬ ХОРОШО ПИТАТЬСЯ. ОН МОЖЕТ ПОТЕРЯТЬ ВЕС ИЛИ НАБИРАТЬ ЕГО НЕДОСТАТОЧНО. ЕСЛИ ВЕС НЕ ВОССТАНОВИТСЯ В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ДНЕЙ ИЛИ НЕДЕЛЬ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ, ТО У РЕБЕНКА МОЖЕТ НАБЛЮДАТЬСЯ ОТСТАВАНИЕ В РОСТЕ. ПОЭТОМУ ВАЖНО, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ СЪЕДЕННЫЙ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ КУСОЧЕК ИГРАЛ ПИТАТЕЛЬНУЮ РОЛЬ.

КАК СТИМУЛИРОВАТЬ РЕБЕНКА КУШАТЬ

- Следует быть терпеливым и кормить ребенка медленно.
- Стимулировать нужно мягко и с любовью.
- Пусть еда будет для ребенка веселым занятием.
- Стоит убедиться, что ребенку комфортно.





- Важно уделять внимание ребенку и реагировать на его требования.
- Следует регулярно кормить ребенка небольшими порциями.
- Рекомендуется кормить ребенка всегда, когда он голоден или хочет есть, а не ждать определенного времени приема пищи (завтрака, обеда, ужина).
- Следует готовить такую еду, которая больше всего нравится ребенку.
- Рекомендуется отдавать предпочтение разнообразным продуктам.

> ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ ИЛИ В ПЕРИОД ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ



СЛЕДУЕТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ТОМ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА, КАК ТОЛЬКО ОН СНОВА ПОЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ХОРОШО. ДЛЯ ЭТОГО МОЖНО УВЕЛИЧИВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ ЦЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ПИЩЕ, А ТАКЖЕ КОРМИТЬ РЕБЕНКА ПО ЕГО ТРЕБОВАНИЮ.

ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ
ЦЕННОСТИ
ПОВСЕДНЕВНОЙ
ПИЩИ И СОДЕРЖАНИЯ
В НЕЙ БЕЛКОВ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Добавлять молоко, сыр, сливочное или растительное масло в протертые овощи, супы, тушеные блюда, рис и картофель.
- Добавлять сухое молоко в суп.
- Добавлять сливки, сгущенное молоко или йогурт в супы, пудинги, готовые завтраки из злаков, а также напитки на основе молока.
- Добавлять ореховую пасту или измельченные орехи в кашу, супы и готовые завтраки из злаков.
- Добавлять в горячую кашу или пюре яйца (строго следить за тем, чтобы они прошли тщательную термическую обработку).

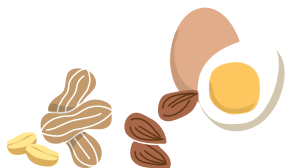
- Добавлять обжаренный лук при приготовлении мяса жирных сортов (свинина, говядина) или богатых калориями блюд из продуктов животного происхождения с добавлением овощей.
- Предлагать ребенку разнообразные местные продукты с высоким содержанием жира, например рыбу, молочные продукты.
- Всегда давать ребенку орешки и сушеные фрукты в качестве перекуса.
- Давать ребенку молоко и прочие напитки с высокой энергетической ценностью.



> СОВЕТЫ ПО ОБЛЕГЧЕНИЮ СИМПТОМОВ У ДЕТЕЙ С ВИЧ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 10 ЛЕТ

ПЛОХОЙ АППЕТИТ

ПРИЧИНОЙ ПЛОХОГО АППЕТИТА МОГУТ БЫТЬ ПОРАЖЕНИЯ СЛИЗИСТОЙ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ, ЛЕКАРСТВА ОТ ВИЧ ИЛИ ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ БУДЕТ ДОСТАТОЧНО ЕСТЬ, ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПЛОХОМУ НАБОРУ ВЕСА И ЗАДЕРЖКЕ РОСТА.



При организации питания ребенка с плохим аппетитом рекомендуется:

- Давать ребенку есть небольшими порциями через каждые 2-3 часа.
- Выбирать для ребенка продукты, которые он любит.
- Предлагать ребенку такие продукты для еды и перекуса, которые имеют высокое содержание питательных веществ и являются калорийными (например, рыба, арахис, яйца, мясо).
- Добавлять в суп и кашу ингредиенты, имеющие высокую энергетическую ценность и богатые белком (например, яйца и ореховая паста).
- Давать ребенку витаминные комплексные добавки.
- Поощрять занятия ребенка, которые стимулируют аппетит.



У РЕБЕНКА МОГУТ ВОЗНИКАТЬ СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ, ВОЗМОЖНО, БУДУТ УСЛОЖНЯТЬ ПРОЦЕСС КОРМЛЕНИЯ. КАКИМИ БЫ ОНИ НИ БЫЛИ, ВСЕГДА СЛЕДУЕТ КОРМИТЬ РЕБЕНКА С ТЕРПЕНИЕМ, ВНИМАТЕЛЬНОСТЬЮ И ЛЮБОВЬЮ; ПРИ ЭТОМ НЕ ПРЕКРАЩАТЬ ДАВАТЬ ЕМУ ЛЕКАРСТВА ОТ ВИЧ В СООТВЕТСТВИИ С НАЗНАЧЕНИЕМ. НЕОБХОДИМО ОБЕСПЕЧИВАТЬ ОСМОТР РЕБЕНКА ВРАЧОМ, В СЛУЧАЕ ЕСЛИ БОЛЕЗНЬ НЕ ПРОХОДИТ В ТЕЧЕНИЕ ДОЛГОГО ВРЕМЕНИ, ПОСКОЛЬКУ ЭТО МОЖЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНО ПОВЛИЯТЬ НА ЕГО РОСТ.

КАНДИДОЗ, ИЛИ ЯЗВОЧКИ, В РОТОВОЙ ПОЛОСТИ

ПОВРЕЖДЕНИЯ МОГУТ ВОЗНИКАТЬ НА ЯЗЫКЕ ИЛИ ИНЫХ ЧАСТЯХ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ. ИХ ПРИЧИНОЙ ЯВЛЯЕТСЯ КАНДИДОЗ ПОЛОСТИ РТА. ЯЗВОЧКИ МОГУТ ПРИЧИНЯТЬ БОЛЕЗНЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ, ОСОБЕННО ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.

При организации питания ребенка с кандидозом рекомендуется:

- Учитывать, что еда должна быть в виде пюре или мягкая, влажная и нераздражающая; ее температура должна быть комнатной.
- Избегать цитрусовых, сахара, острых, а также сухих, липких или твердых продуктов.
- При питье предлагать ребенку соломинку, чтобы жидкость не попадала на повреждения.
- Поощрять и стимулировать гигиену полости рта (полоскание рта чистой теплой водой после каждого приема пищи).

> СОВЕТЫ ПО ОБЛЕГЧЕНИЮ СИМПТОМОВ У ДЕТЕЙ С ВИЧ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 10 ЛЕТ

ИЗМЕНЕНИЕ ВКУСА

ДЕТЯМ МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ, ЧТО У ЕДЫ ИЗМЕНИЛСЯ ВКУС ИЛИ ЧТО У НИХ НЕПРИЯТНЫЙ ВКУС ВО РТУ. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ПОБОЧНЫМ ЭФФЕКТОМ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ ИЛИ СЛЕДСТВИЕМ ИНФЕКЦИЙ.

При организации питания ребенка с изменением вкуса рекомендуется:

- Давать ребенку любимые продукты в небольшом количестве.
- Использовать усилители вкуса, чтобы скрыть неприятные вкусовые ощущения.
- Предлагать продукты различной консистенции.
- Давать ребенку подливки и соусы, которые он предпочитает.
- Поощряйте ребенка, чтобы он хорошо пережевывал пищу.

ДИАРЕЯ

У ДЕТЕЙ С ВИЧ ЭТО НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ПРОБЛЕМА С ПИЩЕВАРЕНИЕМ. ДИАРЕЯ МОЖЕТ БЫТЬ ПОБОЧНЫМ ЭФФЕКТОМ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ ОТ ВИЧ, А ТАКЖЕ ЕЕ ПРИЧИНОЙ ЗАЧАСТУЮ ЯВЛЯЕТСЯ ВТОРИЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ В КИШЕЧНИКЕ.



При организации питания ребенка с диареей рекомендуется:

- Давать ему пить через каждые 1-2 часа для предотвращения обезвоживания.
- Давать есть небольшими порциями через каждые 2-3 часа.
- Избегать или сократить использование кулинарного жира и масел.
- Давать ребенку мягкую пищу, такую как обычный рис, бананы, простой хлеб, отварной картофель и вареное мясо.
- Если молоко вызывает усиление диареи, исключить его до тех пор, пока ребенку не станет лучше.
- В случае исключения молочных продуктов давать ребенку кальциевые добавки.
- В случае если диарея продолжается более 2 дней или наблюдается примесь крови в стуле, обратиться за медицинской помощью.

> СОВЕТЫ ПО ОБЛЕГЧЕНИЮ СИМПТОМОВ У ДЕТЕЙ С ВИЧ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 10 ЛЕТ

ТОШНОТА И РВОТА

ТОШНОТА МОЖЕТ БЫТЬ ПОБОЧНЫМ ЭФФЕКТОМ НЕКОТОРЫХ ЛЕКАРСТВ. ТАКЖЕ ЕЕ ИНОГДА ВЫЗЫВАЮТ ИНФЕКЦИИ, НЕПРИЯТНЫЕ ЗАПАХИ, ЧУВСТВО ГОЛОДА И ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРОДУКТЫ. ТОШНОТА И РВОТА МОГУТ ПРИВОДИТЬ К ПЛОХОМУ АППЕТИТУ.

При организации питания ребенка с тошнотой и рвотой рекомендуется:

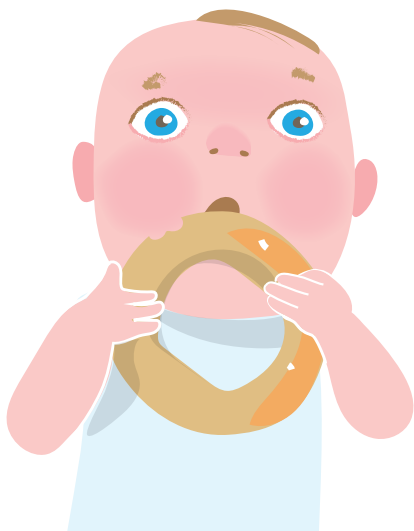
- Давать ему пить через каждые 1-2 часа для предотвращения обезвоживания.
- Предлагать есть небольшими порциями через каждые 2-3 часа.
- Выбирать для ребенка обычную еду, такую как хлеб, рис и отварной картофель.
- Давать ему мягкие и влажные продукты.
- Исключить из рациона продукты с сильным или неприятным запахом, а также жирную или жареную пищу.
- Обратиться за медицинской помощью, если рвота продолжается более 24 часов.

ПРОБЛЕМЫ В РАЗВИТИИ

ВИЧ У МАЛЕНЬКОГО РЕБЕНКА МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ К ЗАДЕРЖКАМ В РАЗВИТИИ. ЭТО МОГУТ БЫТЬ ЗАДЕРЖКИ В СПОСОБНОСТИ РЕБЕНКА ЕСТЬ ПИЩУ ОПРЕДЕЛЕННОЙ КОНСИСТЕНЦИИ ИЛИ СИДЕТЬ ВЕРТИКАЛЬНО ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.

При организации питания ребенка с проблемами в развитии рекомендуется:

- Давать ему пищу такой консистенции, с которой он может безопасно справиться.
- Подбирать безопасное положение для кормления ребенка.
- Обсуждать с врачами умение ребенка кушать, а также сообщать о любых задержках, которые будут заметны.
- Обратиться к медицинскому специалисту для проведения оценки питания ребенка.





unicefbelarus



minzdravbelarus
UNICEFinBelarus



minzdrav_by
unicef_belarus



MinzdravBelarus
UNICEF_BY



unicefinbelarus



ЮНИСЕФ в Беларуси



minzdrav.gov.by
UNICEF Belarus



minzdrav.gov.by
www.unicef.org/belarus



minzdravbelarus



юнисеф 

для каждого ребенка