



КОРМЛЕНИЕ  
РЕБЕНКА, КОТОРЫЙ  
ПО СОСТОЯНИЮ  
ЗДОРОВЬЯ НУЖДАЕТСЯ  
В ОСОБОМ УХОДЕ



РУКОВОДСТВО  
ПО ВВЕДЕНИЮ  
ПРИКОРМА  
И ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ  
ПИТАНИЮ



СВОЕВРЕМЕННОЕ ВВЕДЕНИЕ ПРИКОРМА В РАЦИОН ПОМОГАЕТ УДОВ-  
ЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТИ МАЛЫША В ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ,  
ЧТОБЫ ОН МОГ РАСТИ И БЛАГОПОЛУЧНО РАЗВИВАТЬСЯ. КОГДА  
РЕБЕНКУ, КОТОРЫЙ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ НУЖДАЕТСЯ В ОСО-  
БОМ УХОДЕ, ОКАЗЫВАЮТ ПОМОЩЬ В ОСВОЕНИИ НАВЫКОВ ПРИЕМА  
ПИЩИ, ОН УЧИТСЯ БЕЗОПАСНО КУШАТЬ И НАСЛАЖДАТЬСЯ ЕДОЙ.

## ГОТОВНОСТЬ К ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА

Как правило, малыши готовы к прикорму в возрасте около 6 месяцев, когда они проявляют интерес к еде и могут сидеть с незначительной поддержкой или без нее.

Ребенок, который по состоянию здоровья нуждается в особом уходе, может освоить навыки приема пищи. При введении прикорма необходимо оценивать готовность малыша в соответствии с его уровнем развития.

На то, чтобы научиться кушать, у всех детей уходит много времени. В некоторых случаях малышам, состояние здоровья которых требует особого ухода, необходимо дополнительное время и помощь. Создание возможности для того, чтобы ребенок пробовал новую еду, поможет развитию у него навыков приема пищи, которые сохранятся на всю жизнь.



## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- > СОЗДАНИЕ КОМФОРТНОЙ ОБСТАНОВКИ.
- > РЕАГИРОВАНИЕ НА ТРЕБОВАНИЯ РЕБЕНКА.
- > ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ БЕЗОПАСНОГО КОРМЛЕНИЯ.
- > ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАВИЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ ПРИБОРОВ И ПОСУДЫ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ.
- > ВЫБОР ПОДХОДЯЩИХ ПРОДУКТОВ.
- > СОДЕЙСТВИЕ РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ.
- > ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ ПО МЕРЕ НЕОБХОДИМОСТИ.



## > СОЗДАНИЕ КОМФОРТНОЙ ОБСТАНОВКИ

### ДЛЯ СОЗДАНИЯ КОМФОРТНОЙ ОБСТАНОВКИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

#### УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО ОТВЛЕКАЮЩИХ ФАКТОРОВ

При любой возможности рекомендуется выключать телевизоры и радиоприемники, а также устранять прочие источники шума и отвлекающие факторы. Это поможет ребенку сконцентрироваться на еде.

#### УСТАНОВИТЬ РАСПОРЯДОК ДНЯ И ПРИЕМА ПИЩИ

Установленный распорядок дня обеспечивает спокойствие и постоянство, а также помогает ребенку понимать, чего ожидать.

Порядок и время приема пищи в течение дня могут включать такие действия, как планирование и приготовление блюд, подготовка стола, мытье рук, уборка и т. п.

## УСТАНОВИТЬ СВЯЗЬ С РЕБЕНКОМ

Прием пищи — это намного больше, чем просто процесс еды. Это постоянная возможность укрепить связь с ребенком.

Следует использовать это время для общения с ним, реагирования на его потребности и укрепления доверия.



## > РЕАГИРОВАНИЕ НА ТРЕБОВАНИЯ РЕБЕНКА

КОРМЛЕНИЕ ПО ТРЕБОВАНИЮ – ЭТО ВАРИАНТ КОРМЛЕНИЯ, ПРИ КОТОРОМ РЕБЕНОК СООБЩАЕТ, ЧТО ОН ГОЛОДЕН / СЫТ / ЧУВСТВУЕТ ДИСКОМФОРТ / ГОТОВ КУШАТЬ, А ВЗРОСЛЫЙ РЕАГИРУЕТ НА ЭТО СООТВЕТСТВУЮЩИМ ОБРАЗОМ. ПОМИМО РЕЧИ, СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО СПОСОБОВ ОБЩЕНИЯ. ПРИЕМ ПИЩИ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ВАЖНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ, КОТОРУЮ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ СТИМУЛИРОВАНИЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ КОММУНИКАЦИИ У РЕБЕНКА.

### ПРИ ОБЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Следить за невербальными сигналами, к которым относятся мимика, взгляд, движения. Реагировать на звуки и прочие попытки ребенка общаться.
- Комментировать происходящее вокруг, проговаривать свои и его действия, рассказывать ребенку, чего ожидать.
- Давать ему время отреагировать.
- Находиться на уровне глаз ребенка.



## > ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ БЕЗОПАСНОГО КОРМЛЕНИЯ

ТО, КАК РЕБЕНОК СИДИТ, МОЖЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЛИЯТЬ НА ПРИЕМ ПИЩИ. ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПОМОГАЕТ ЕСТЬ И ПИТЬ БЕЗОПАСНО, А ТАКЖЕ ОСВАИВАТЬ НАВЫКИ, ФОРМИРУЮЩИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.

## ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОГО КОРМЛЕНИЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

### УСАЖИВАТЬ РЕБЕНКА ВЕРТИКАЛЬНО.

Следует убедиться в том, что ребенок сидит в вертикальном и наиболее оптимальном положении, а именно:

- Бедра неподвижны и располагаются ровно.
- Вес равномерно распределяется на обе ягодицы.
- Тело расположено прямо.
- Голова находится в вертикальном положении, прямо.
- Ноги стоят ровно на твердой поверхности.

## > ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ БЕЗОПАСНОГО КОРМЛЕНИЯ

### СОЗДАВАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОПОРУ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ

В некоторых случаях ребенок может быть не способен самостоятельно сохранять надлежащее положение. Малышу, состояние здоровья которого влияет на его движения или позу, может понадобиться дополнительная опора, чтобы прием пищи был более безопасным. Для обеспечения дополнительной поддержки можно использовать предметы повседневного быта, такие как шарфы, полотенца или подушки.



Если кормить ребенка, усадив его к себе на колени, следует использовать руки или тело для создания опоры вдоль тела и до затылка малыша.





ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ МАЛЫШ СИДИТ НА СТУЛЕ, СЛЕДУЕТ ВЫБИРАТЬ СИДЕНЬЕ СО СПИНКОЙ, КОТОРАЯ БУДЕТ ВОЗВЫШАТЬСЯ ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ ДО ПЛЕЧ ИЛИ ЗАТЫЛКА РЕБЕНКА.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСАДКИ



Если у ребенка одно плечо выше другого, стоит отрегулировать стул, стол или поднос таким образом, чтобы он мог положить руки и локти на поверхность.



Если ребенок наклоняется в одну или другую сторону, рекомендуется попробовать подкладывать небольшие подушки или свернутые полотенца с обеих сторон.



Если ноги ребенка стоят неровно, можно попробовать использовать для них подставку, табурет или коробку, чтобы обеспечить твердую поверхность.

## > ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАВИЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ ПРИБОРОВ И ПОСУДЫ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ

### РАЗМЕР ЛОЖКИ

Рекомендуется использовать столовые приборы небольших размеров, которые легко помещаются в рот ребенка. Это облегчит определение количества еды, которое малыш может поместить в рот, а также поможет ему лучше контролировать прием пищи и безопасно проглатывать ее.

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ АДАПТИВНЫЕ СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ

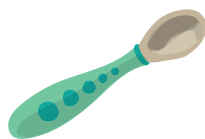
В некоторых случаях ребенку может быть полезно использовать специальные приспособления для кормления. Такие адаптивные приборы могут дополнительно помогать ребенку, который нуждается в особом уходе. Благодаря им малыш сможет принимать участие в приеме пищи или становится более самостоятельным, когда будет кушать сам.

Адаптивные приспособления для кормления должны упрощать процесс приема пищи и помогать ребенку проявлять максимальную самостоятельность.



### КРУЖКА С РУЧКАМИ И/ИЛИ КРЫШКОЙ

Ручки полезны при использовании кружки ребенком, у которого недостаточно сил для ее удержания; крышки помогают предотвратить проливание.



### СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ С БОЛЬШИМИ РУЧКАМИ

Ребенку, у которого недостаточно сил, может быть проще удерживать ложки с большими ручками.



### КРУЖКИ С ВЫРЕЗАМИ

Пластмассовые кружки со специальным вырезом для носа более удобны для ребенка — ему проще наклонять их, чтобы сделать глоток. Такие кружки помогают малышу удерживать голову в безопасном положении во время питья.

## ПРИМЕРЫ АДАПТИВНЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ

## > ВЫБОР ПОДХОДЯЩИХ ПРОДУКТОВ

### СЛЕДУЕТ ВЫБИРАТЬ ПИЩУ ПОДХОДЯЩЕЙ КОНСИСТЕНЦИИ

ВВОДИТЬ В РАЦИОН ПИЩУ НОВОЙ КОНСИСТЕНЦИИ, КАК ПРАВИЛО, РЕКОМЕНДУЕТСЯ В ОПРЕДЕЛЕННОМ ВОЗРАСТЕ. ДЛЯ ЕЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТРЕБУЮТСЯ БОЛЕЕ СОВЕРШЕННЫЕ НАВЫКИ. ЕСЛИ У РЕБЕНКА ИХ ЕЩЕ НЕТ, У НЕГО МОЖЕТ ВОЗНИКАТЬ РВОТНЫЙ РЕФЛЕКС, МАЛЫШ МОЖЕТ ПОДАВИТЬСЯ, ЗАКАШЛЯТЬ, ИСПУГАТЬСЯ И ОТКАЗАТЬСЯ ЕСТЬ.

ЕСЛИ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО НА ВОЗРАСТ, ТО ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ОСОБОМ УХОДЕ, МОЖЕТ БЫТЬ СЛОЖНЕЕ ОПРЕДЕЛИТЬ ПОДХОДЯЩУЮ КОНСИСТЕНЦИЮ ПИЩИ. ВМЕСТО ЭТОГО МОЖНО ОСНОВЫВАТЬСЯ НА НАВЫКАХ РЕБЕНКА, КОТОРЫЕ ОН ПРИОБРЕЛ ПО МЕРЕ СВОЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.



## КОНСИСТЕНЦИЯ ПИЩИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАВЫКОВ МАЛЫША



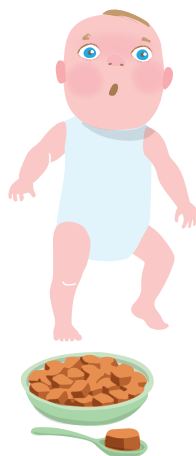
РЕБЕНОК  
УМЕЕТ СИДЕТЬ

Ребенок, умеющий сидеть с минимальной поддержкой или без нее, а также хорошо контролирующей голову, может есть с ложечки и лакomиться мягким пюре.



РЕБЕНОК  
УМЕЕТ ПОЛЗАТЬ

Ребенок, умеющий ползать и передвигаться, использовать язык для разминания и перемещения еды во рту, прежде чем глотать ее, может справиться с протертой пищей.



РЕБЕНОК  
УМЕЕТ ХОДИТЬ

Ребенок, умеющий вставать и ходить, перемещать еду к деснам или зубам, чтобы жевать ее перед глотанием, может есть мягкую пищу, а также пищу, которая помещается в рот целиком.

## > ВЫБОР ПОДХОДЯЩИХ ПРОДУКТОВ

### ПРИ ВЫБОРЕ ПРОДУКТОВ ДЛЯ РЕБЕНКА РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Стремиться обеспечить разнообразный рацион, включающий различные фрукты, овощи, молочные продукты, цельные злаки, яйца, мясо, птицу и рыбу.
- Для каждого полноценного приема пищи или перекуса отдавать предпочтение продуктам, богатым энергией и питательными веществами, например белком, витаминами, а также минералами.
- В каждый прием пищи включать те продукты, которые способствуют росту, обеспечивают энергией и укрепляют защиту от инфекций.

РЕБЕНОК МОЖЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ  
ЛЮБЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ ЭТИХ ГРУПП  
В ПОДХОДЯЩЕЙ ДЛЯ НЕГО КОНСИСТЕНЦИИ:

ПРОДУКТЫ  
ДЛЯ ЭНЕРГИИ



ЗЛАКОВЫЕ  
И ЗЕРНОВЫЕ

ПРОДУКТЫ  
ДЛЯ РОСТА



МОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ

ПРОДУКТЫ  
ДЛЯ ЗАЩИТЫ



ФРУКТЫ



ЗЕРНОБОБОВЫЕ



ОВОЩИ



МЯСО, ПТИЦА  
И РЫБА

## > СОДЕЙСТВИЕ РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ

ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СФОРМИРОВАТЬ НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРИЕМА ПИЩИ, РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

### ДЕМОНСТРИРОВАТЬ НОВЫЕ НАВЫКИ

Важно взаимодействовать с ребенком во время еды и демонстрировать ему новые навыки: показывать, как пробовать новую еду, как пользоваться столовыми приборами, а также что необходимо делать во время приема пищи.

### СОЗДАВАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ПРАКТИКИ

Правильные задачи помогут малышу добиться успеха и освоить новые навыки. Рекомендуется стимулировать ребенка, чтобы он пытался кушать самостоятельно. Во время обучения придется немало испачкаться, но с практикой ребенок сможет стать более самостоятельным.

Ребенок может практиковаться не только тогда, когда ест. Пусть он пробует черпать, помешивать, накладывать еду во время ее приготовления или в процессе игры.





ЧТОБЫ У РЕБЕНКА РАЗВИВАЛИСЬ НАВЫКИ ДЛЯ ПРИЕМА ПИЩИ, НЕОБХОДИМО СОЗДАВАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ ПРАКТИКОВАТЬСЯ НА ПОДХОДЯЩЕМ ЕМУ УРОВНЕ. ЭТО ПОМОЖЕТ МАЛЫШУ НАУЧИТЬСЯ ЕСТЬ БЕЗОПАСНО И ЭФФЕКТИВНО, А ТАКЖЕ СТАТЬ БОЛЕЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ.

## ОБЕСПЕЧИВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ

Следует помогать ребенку во время приема пищи: аккуратно придерживать и направлять его ручку, чтобы малыш мог зачерпнуть еду ложкой или донести ее до рта; придерживать посуду, пока ребенок зачерпывает еду; просто находиться рядом, чтобы помочь, когда это потребуется.

Помощь стоит уменьшать по мере того, как ребенок будет способен делать все больше и больше самостоятельно.

## ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ

Рекомендуется изменять обстановку, посуду, столовые приборы или даже еду для большего соответствия способностям ребенка. Следует пробовать уменьшать количество отвлекающих факторов или изменять место и положение ребенка во время еды, чтобы он мог по максимуму использовать каждую возможность практиковать свои навыки приема пищи.

## > ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ ПО МЕРЕ НЕОБХОДИМОСТИ

За помощью к специалистам нужно обратиться, если вы испытываете постоянный стресс во время кормления ребенка, чувствуете неудовлетворенность тем, как проходят приемы пищи, а также если ребенок:

- часто кашляет, давится или у него возникает рвотный рефлекс во время еды;
- отказывается от всех или большинства продуктов определенных групп или определенной консистенции;
- кушает, но приемы пищи регулярно длятся 45 минут или дольше;
- испытывает затруднение дыхания во время еды;
- непрерывно набирает вес или значительно теряет его.







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](http://www.unicef.org/belarus)



minzdravbelarus



юнисеф 

для каждого ребенка