

ESPGHAN – ХРАНЕНЕ НА КЪРМАЧЕТА

КРАТЪК НАРЪЧНИК ЗА СПЕЦИАЛИСТИТЕ



ОСНОВИ НА ЗАХРАНВАНЕТО



Захранването трябва да започне между 17-та и 26-та седмица (между 4 и 6 навършени месеца), като кърменето продължава, когато това е възможно.



Консистенцията на храната трябва да се променя своевременно: **кърмачетата трябва да започнат да консумират храна с парченца на възраст 8–10 месеца** и да пият предимно от чаша около 12-месечна възраст.



Храните - алергени, трябва да се въвеждат в началото на периода на захранване, **приготвени по безопасен начин** и това не трябва да се отлага.



Започнете да предлагате храни, които се ядат с ръце, и да насърчавате самостоятелното хранене, когато забележите, че детето е готово от гледна точка на развитието си.

Хранителни навици и прием на захари

Веганските или предимно **растителни диети** в идеалния случай трябва да се прилагат само под подходящ контрол на лекар или диетолог или в съответствие с наличните указания **от надеждни здравни органи**.

В допълнение към добавките с витамин D, от които се нуждаят всички кърмачета, растителните диети изискват **допълнителни добавки с витамин B12**, както и **специално внимание към желязото, цинка, фолиевата киселина, омега-3 мастните киселини, йода, калция и пълноценните протеини**. Редовното проследяване на растежа и повишената бдителност за дефицити на хранителни вещества са от съществено значение, а родителите трябва да бъдат информирани за **сериозните последици** от неспазването на препоръките за приемане на добавки.

В периода на развитието и растежа си кърмачетата имат особено високи потребности от хранителни вещества. Ако тези нужди не бъдат задоволени поради лошо планирана веганска диета, неблагоприятните последици за здравето са по-големи и по-дългосрочни, отколкото при по-големите деца или възрастните.



В храненето на кърмачетата **НЕ трябва да се включват добавени захари**.



Трябва да се избягват плодовите сокове и **подсладените със захар напитки**.



Препоръчителните напитки са чиста вода и кърма. Може да се използва млечна формула, но млякото от животни **НЕ трябва да бъде основната напитка** до навършване на 12 месеца, освен ако няма други възможности.

Основни нутриенти през този период



Желязото е приоритет в периода на хранене. Основните източници включват месо, риба, яйца, бобови култури, листни зеленчуци, обогатени с желязо зърнени храни и хранителни добавки, когато това е клинично обосновано.

Отложеното клампиране на пъпната връв при раждането допринася за по-добри запаси от желязо в ранното развитие, а за подобряване на усвояването могат да се дават добавки с витамин С.



Цинкът също е от съществено значение. Храните от животински произход осигуряват най-биодостъпния цинк, но в райони с ограничен достъп могат да се използват добавки, съдържащи множество микроелементи.



Прием на добавки с витамин D е задължителен за всички кърмачета, в съответствие с националните препоръки относно дозировката и продължителността на приема.



Дефицитът на йод е все по-сериозен проблем, с който много страни се борят чрез обогатени храни и хранителни добавки. Те обаче не са достъпни навсякъде. Редовната консумация на риба намалява риска от дефицит на йод.

Практически съвети



Медицинските специалисти трябва **винаги да се съобразяват с националните насоки**, когато дават съвети (например относно избягването на мед или храни, богати на нитрати).



Данните относно препоръките за размера на порциите при кърмачета на възраст под 12 месеца са ограничени; **трябва да се даде приоритет на отзивчивото хранене.** За деца на възраст ≥ 1 година са налице препоръки за размера на порциите, основани на научни данни, като отзивчивото хранене, трябва винаги да се прилага.



Може да се наложи кърмачетата да се запознават многократно с нови храни, за да ги приемат, особено тези с горчив вкус. Тъй като кърмачетата имат вродено предпочитание към сладкия и соления вкус, родителите трябва да бъдат насърчавани да продължават да им предлагат разнообразни вкусове и да не изключват храни само заради първоначалното им отхвърляне. Препоръчва се предлагането на по-малко сладки храни в началото на храненето.

ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИ ЗНАЦИ И НАСОЧВАНЕ КЪМ СПЕЦИАЛИСТ

Насочете кърмачетата за оценка на храненето при специалист, ако се установи някое от следните състояния:



Забавен растеж или отказ от храна.



Клинични признаци на **дефицит на микронутриенти.**



Тежка **екзема** или висок риск от **хранителна алергия.**