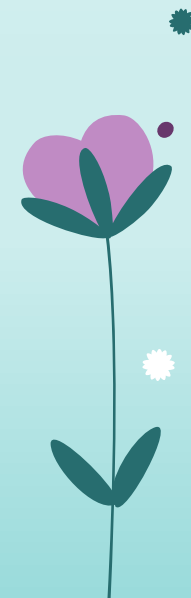
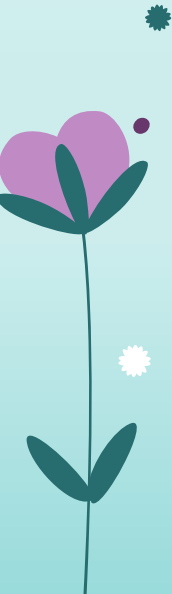


# Содержание

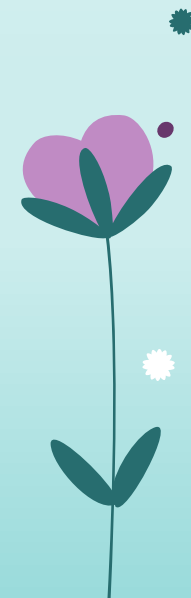
Введение .....	3
Первый год жизни — основы физиологии .....	5
Грудное вскармливание и его значение для развития ребенка .....	11
Современные подходы к организации рационального питания беременных и кормящих матерей .....	22
Последствия некоторых нарушений пищевого статуса в преконцепционном периоде и при беременности на развитие плода и ребенка .....	23
Питание кормящих матерей .....	27
Практика грудного вскармливания .....	36
Факторы, определяющие лактацию .....	36
Основные факторы, влияющие на сохранение грудного вскармливания .....	43
Как начать грудное вскармливание .....	43
Первое прикладывание к груди .....	44
Преимущества совместного пребывания матери и ребенка и кормления «по требованию» .....	46
Положение матери и ребенка при кормлении .....	50
Частота прикладывания к груди .....	56
Продолжительность кормления грудью и объем пищи .....	56
Сцеживание молока .....	57



Основные проблемы при грудном вскармливании	60
Гипогалактия .....	60
Трещины и воспаления сосков .....	70
Нагрубание молочных желез .....	71
Закупорка молочного (млечного) протока и мастит .....	72
Плоские и втянутые соски .....	74
Галлакторея .....	75
Отказ ребенка от груди .....	75
Функциональные нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта у ребенка при кормлении .....	83
Периоды грудного вскармливания .....	86
Прикорм .....	88
Сроки введения прикорма и виды прикорма .....	90
Техника введения прикорма .....	98
Отнятие ребенка от груди .....	101
Смешанное и искусственное вскармливание .....	102
Техника смешанного вскармливания .....	102
Искусственное вскармливание .....	103
Техника искусственного вскармливания .....	103
Характеристика молочных смесей .....	107
Принципы создания искусственных смесей на основе коровьего молока .....	107
Проблемы и опасности искусственного вскармливания .....	110
Вскармливание ребенка и пищевая аллергия .....	113



Профилактика пищевой аллергии у детей на естественном вскармливании .....	118
Профилактика пищевой аллергии у детей на искусственном вскармливании .....	118
Показатели эффективности вскармливания .....	120
Показания к ревизии питания на основании комплексной оценки состояния здоровья ребенка .....	121
Приложения	
Приложение 1. Развитие нервной системы грудных детей и детей раннего возраста и его значение для того, какие типы продуктов можно употреблять в разном возрасте .....	123
Приложение 2. Некоторые защитные и другие биологически активные факторы, присутствующие в грудном молоке .....	124
Приложение 3. Средний химический состав женского молока .....	125
Приложение 4. Состав зрелого грудного молока и коровьего молока .....	127
Приложение 5. Белковые компоненты женского и коровьего молока .....	128
Приложение 6. Источники питательных веществ .....	129
Приложение 7. Основные источники и функции витаминов .....	130



Приложение 8. Основные источники и функции минералов .....	131
Приложение 9. Ежедневный расход продуктов в соответствии с разработанным меню для беременных женщин .....	133
Приложение 10. Химический состав семидневного меню для питания женщин во второй половине беременности (по отдельным дням и в среднем за неделю) .....	134
Приложение 11. Нормы физиологической потребности в основных пищевых веществах и энергии для кормящих матерей .....	135
Приложение 12. Расчет количества объема пищи .....	136
Приложение 13. Примерная схема введения продуктов и блюд прикорма при искусственном вскармливании детей первого года жизни .....	137
Приложение 14. Требования к составу продуктов детского питания .....	139
Приложение 15. Нормы потребления пищевых веществ и энергии для детей 1-го года жизни .....	141
Приложение 16. Средние показатели увеличения массы тела и длины тела у детей первого года жизни .....	142
Приложение 17. Схема нервно-психического развития детей .....	143
Об авторах .....	146

