

От редакции

Уважаемые коллеги, дорогие друзья! Наступающий 2023-й год для российской педиатрической общественности пройдет под знаком празднования 150-летия со дня рождения основателя и главного идеолога отечественной системы охраны здоровья детей в имперской, Советской и современной России Георгия Несторовича Сперанского.

Мы, конечно, еще не раз вспомним основные вехи жизненного пути, достижения и победы нашего замечательного соотечественника, но уже сейчас хотим привлечь ваше внимание к его подвижнической деятельности по образованию родителей. И так как в нашем журнале есть рубрика, основное предназначение которой облегчить вашу коммуникацию с родителями, приходящими к вам на прием со своими детишками, мы решили опубликовать не только современные информационные материалы, разработанные Союзом педиатров России и представляющие в очень компактной форме самые последние достижения педиатрической науки и практики, но также и труды Георгия Несторовича по разным аспектам сохранения и восстановления здоровья маленьких пациентов. В процессе чтения некоторых из них вас будут посещать мысли, что как будто бы ничего особенно за 100 лет и не изменилось в педиатрии (это касается, например, подходов к закаливанию детей, подбору правильной одежды, профилактике инфекций и т.д.), а по другим темам вы непременно заметите колоссальные изменения в знаниях. Именно ко второй группе относится тема организации питания младенцев, прежде всего лишенных материнского молока. Печатая эту брошюру, мы не имеем цели провести анализ того, что именно рекомендует автор, мы лишь хотим отдать дань памяти замечательному российскому педиатру — члену-корреспонденту РАН, академику РАМН, Герою Социалистического Труда Георгию Несторовичу Сперанскому, единственному из российских детских врачей четыре раза награжденному высшей наградой страны — орденом Ленина!

Как кормить ребенка до года¹

482

В нашей стране уделяется огромное внимание правильному воспитанию детей. Каждый ребенок с первых дней жизни находится под непрерывным медицинским наблюдением. Но правильно воспитать ребенка, уберечь его от различных заболеваний можно только в том случае, если мать будет сознательно выполнять советы врача и патронажной сестры¹.

Ребенок еще не в состоянии сам приспосабливаться к условиям жизни, как это делает взрослый, так как его органы еще недостаточно развиты. Для правильного развития малыша требуются особые внешние условия, соответствующие особенностям его организма, и в первую очередь правильное питание.

Состав, количество и качество пищи должны строго соответствовать возрасту ребенка, способности его организма переваривать и усваивать питательные вещества. Пища должна состоять из белков, жиров, углеводов (крахмал, сахар), солей, воды и особых веществ — витаминов.

Ребенок в первые 6–7 месяцев жизни не имеет зубов, в первые 4–5 месяцев выделяет очень мало слюны, поэтому пища в этот период его жизни может быть только жидкой. Нарушения в качестве, количестве или составе пищи быстро вызывают расстройства пищеварения и питания, т.е. заболевание ребенка, задержку его роста и развития.



МОЛОКО МАТЕРИ

Наилучшей пищей для ребенка со дня его рождения является молоко матери. Заменить чем-либо грудное молоко без ущерба для здоровья малыша, особенно в первые дни и недели жизни, нельзя, так как оно содержит все необходимые для питания и развития ребенка вещества и именно в тех количествах, которые ему нужны.

Женское молоко состоит из воды (около 88%), растворенных в ней белков (1,5%), сахара (6–7%), солей (0,2%), жира (3–4%). В молоке имеются витамины, если они в достаточном количестве вводятся в пищу кормящей матери. Кроме этих совершенно необходимых составных частей пищи, грудной ребенок получает с молоком матери и вещества, защищающие его от многих заразных болезней. Молоко матери очень легко переваривается и усваивается организмом здорового ребенка. Оно поступает к ребенку совершенно чистым, не содержащим микробов.

В первые дни после родов у женщины из грудных желез выделяется так называемое молозиво, полезное только в первые дни жизни. Молозиво вскоре заменяется полноценным молоком.

Молока в грудных железах матери в первое время после родов бывает сравнительно мало, но постепенно количество его увеличивается соответственно потребностям ребенка. Начиная с 3-го месяца после родов и до 7–8-го месяца у женщины образуется до 1 л молока в сутки при условии, если она правильно питается и если ребенок регулярно полностью отсасывает содержимое груди. В последующие месяцы количество молока обычно убывает.

Кормящая мать должна вести правильный образ жизни, работать не переутомляясь, достаточно спать, хорошо питаться, обязательно ежедневно бывать на свежем воздухе и соблюдать все правила кормления грудью.



ДИЕТА КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

Пища кормящей матери должна быть обычной, такой же, какую она употребляла и до беременности, если, конечно, эта пища была полноценной и разнообразной. Не следует есть в большом количестве пахучие вещества (лук, чеснок). Спиртные напитки, безусловно, запрещаются. Один раз в день надо есть мясо или рыбу, которые 1–2 раза в неделю можно заменять

¹ Сперанский Г.Н. Как кормить ребенка до года. М.: Государственное издательство медицинской литературы МЕДГИЗ; 1959. 24 с.

творогом. Обязательно употребление овощей в вареном или сыром виде, рекомендуются фрукты и ягоды. При недостатке свежих овощей и фруктов надо ежедневно пить отвар шиповника или принимать готовый витамин С, который продается в аптеках. Для кормящей матери полезны пивные, обычные пекарские дрожжи или так называемый дрожжевой напиток.

Кормящая грудью женщина может употреблять жидкость без ограничения, так как каждые сутки она отдает ребенку около 1 л жидкости в виде молока. Насильно пить не нужно, так как молока от этого не прибавится. Кормящей женщине не рекомендуется также употреблять в пищу много молока; оно снижает аппетит и в то же время не может служить полноценным питанием для матери, пища которой должна быть разнообразной, с большим содержанием белков, крахмала и витаминов.

✓ КОРМЛЕНИЕ НОВОРОЖДЕННОГО

Первый раз ребенка прикладывают к груди матери через 6–8 часов после рождения, когда женщина в достаточной степени отдохнет.

Здоровый ребенок, приложенный к груди, почти тотчас же начинает сосать, но бывают и «плохие сосуны», которые начинают сосать как следует только через несколько дней.

Акушерка или сестра в родильном доме обучает мать правильному кормлению грудью.

После выписки из родильного дома женщина должна строго соблюдать правила кормления ребенка. Кормить надо сидя на невысоком стуле, чтобы можно было опереться спиной на его спинку; одну ногу (при кормлении правой грудью — правую, при кормлении левой — левую) надо ставить на невысокую скамеечку. При таком положении мать меньше утомляется (рис. 1).



Рис. 1. Правильное положение матери во время кормления грудью

Перед тем как приложить ребенка к груди, нужно вымыть руки теплой водой с мылом и после этого обмыть сосок и участок кожи вокруг соска ваткой, смоченной кипяченой водой, так как при сосании захватывается не только сосок, но и околососковый кружок (рис. 2).



Рис. 2. Обмывание соска перед кормлением

В первые 2–3 суток ребенок получает из груди матери небольшое количество молока (молозива), но с 5–6-го дня молока становится больше, а примесь молозива исчезает. К этому времени малыш начинает сосать энергичнее и получает значительно больше молока. Сосание ребенком груди является в свою очередь побудителем (стимулом) образования молока в молочных железах, поэтому кормление грудью должно быть не беспорядочным, а регулярным — 6–7 раз в сутки.

✓ КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ ОТ ОДНОГО ДО 6 МЕСЯЦЕВ

Желудок ребенка освобождается от грудного молока через 2½–3 часа, когда все содержимое желудка переходит в тонкие кишки. Соответственно этому необходимо делать и перерывы между кормлениями. Первые 2 месяца ребенка надо кормить 7 раз в сутки: днем через 3 часа, а ночью — с перерывом в кормлении на 6 часов; на 3–4-м месяце кормят через 3½ часа днем и один раз на ночь — всего 6 раз в сутки.

Еще до окончания послеродового отпуска мать, которая работает, должна решить, как в дальнейшем она будет кормить ребенка, не нарушая его режима. Законом ей предоставляются для этого перерывы на работе через каждые 3–3½ часа, которыми она и должна пользоваться независимо от того, находится ли ее малыш в яслях или дома. В тех случаях, когда мать не может воспользоваться перерывами в работе для кормления грудью, она должна оставить ребенку сцеженное ею молоко.

Матерей-колхозниц, работающих в поле или на ферме, бригадир обязан отпускать с работы для кормления детей, или их должны приносить к месту работы. Правление колхоза должно принимать меры к тому, чтобы обеспечить кормящих матерей работой по возможности недалеко от дома или яслей. Если женщинам, кормящим грудью, приходится временно работать на значительном расстоянии от дома или яслей, правление колхоза обязано предоставить им транспорт.

С начала 5-го до конца 6-го месяца ребенка кормят через 4 часа днем и один раз ночью, т.е. всего 5 раз в сутки. Дети очень скоро привыкают к установленному режиму кормления и сами просыпаются в определенные часы. Если пришло время кормления, а ребенок спит, то днем можно подождать лишние полчаса, затем разбудить ребенка и покормить; ночью будить не следует.

Кормить малыша надо досыта. Здоровые дети хорошо сосут и обычно насыщаются через 10–15 минут, поэтому кормить дольше 20 минут не следует, даже если ребенок сам не отпускает соску. Если ребенок будет подолгу держать его во рту, это может способствовать образованию трещин на соске, заболеванию грудицей и уменьшению количества молока.

В каждое кормление надо давать ребенку только одну грудь — правую или левую. При таком чередовании грудные железы обычно почти целиком освобождаются от молока. Это очень важно для того, чтобы молоко вновь вырабатывалось в достаточном количестве. Кроме того, первые порции молока содержат меньше жира, а последние — больше; когда ребенок отсасывает все содержимое груди полностью, он получает молоко с нормальным содержанием жира.

Первые 3 месяца ребенок получает с грудным молоком все, что ему нужно для правильного роста и развития, если мать питается разнообразной и полноценной пищей (белки, жиры, углеводы и витамины). После 3 месяцев ребенку полезно давать некоторое количество сока из ягод, фруктов и овощей или отвара шиповника (см. раздел «Витаминные кушанья и препараты»). Сначала надо давать несколько капель сока, постепенно доводя количество его к концу 4-го месяца до 2–3 чайных ложек в день (по 1 чайной ложке перед кормлением грудью), к концу 5-го месяца — до 4–6 чайных ложек (по 2 чайные ложки сока 2–3 раза в день и даже больше), если это не вызывает учащения испражнений.

После 5 месяцев ребенок начинает усиленно выделять слюну. Действуя на крахмал, слюна подготавливает его для дальнейшего превращения в кишечнике в сахар — глюкозу, которая всасывается и усваивается организмом. Поэтому ребенку около 5 месяцев можно давать прикорм — 5% молочную кашу (см. раздел «Приготовление пищи для вскармливания ребенка до года») по 3–4 чайные ложки перед кормлением грудью один раз в день. Постепенно увеличивая количество каши, можно к половине 6-го месяца довести порцию до 180 г (¾ стакана), что полностью заменяет одно кормление грудью. В это время в кашу можно ввести 1–2 чайные, а затем 2 столовые ложки овощного пюре (см. раздел «Приготовление пищи для вскармливания ребенка до года»).

Начиная с 3-месячного возраста ребенку надо давать еще рыбий жир вместе с грудным молоком. Мать сцеживает чайную ложку молока, прибавляет туда 2 капли рыбьего жира и, размешав, дает ребенку перед тем, как приложить к груди для кормления. Прибавляя через 2–3 дня по одной капле жира, можно довести количество его к 4 месяцам до 2 чайных ложек в день (по 1 чайной ложке 2 раза в день). Давать его следует уже без молока, но обязательно перед кормлением грудью.

✓ КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО ГОДА

Кормление грудью желательно продолжать до года и только в крайнем случае можно отнимать ребенка раньше. Если год ребенку исполняется летом, то отнимать от груди лучше в сентябре.

Когда ребенку исполняется 6 месяцев, 5% кашу можно заменить 10% кашей (см. раздел «Приготовление пищи для вскармливания ребенка до года») на цельном молоке. В этом возрасте разрешают давать ребенку для разнообразия не только манную, но и рисовую, овсяную, гречневую (протертую) и сухарную кашу в таком же количестве (¾ стакана).

Затем надо перед одним из кормлений грудью давать овощное пюре (см. раздел «Приготовление пищи для вскармливания ребенка до года»), начиная с 2 чайных ложек и постепенно увеличивая порцию до ½ стакана. Когда ребенок привыкнет к пюре, что происходит легче, если он уже получал овощи с кашей, можно добавить в это же кормление и кисель, фруктовый (яблочный) или ягодный (см. раздел «Приготовление пищи для вскармливания ребенка до года»). Таким образом, к 7 месяцам еще одно кормление грудью можно заменить прикормом (полстакана овощного пюре и полстакана киселя).

Там, где трудно достать свежие овощи, вместо них следует пользоваться готовыми, выпускаемыми пищевой промышленностью гомогенизированными продуктами²: пюре из зеленого горошка, моркови, шпината, яблок, слив, абрикосов, которое можно прибавлять к каше, начиная с 1–2 чайных ложек и доводя до 50–100 г детям старше полугода. При этом необходимо следить за состоянием кишечника.

² Гомогенизированные продукты получают при пропускании овощей и фруктов через особую машину, превращающую их в однородную массу без каких-либо твердых частиц.

В течение 8-го месяца еще одно дневное кормление грудью постепенно заменяют овощным или мясным супом с протертыми овощами и размоченным в супе сухарем; начинают также с 2–3 чайных ложек и постепенно увеличивают количество супа до $\frac{3}{4}$ –1 стакана. Ребенок, привыкший к сладкой пище, иногда ест суп неохотно, однако его нужно настойчиво приучать к этому, так как суп и овощи ему необходимы.

На 8-м или 9-м месяце можно к овощному пюре добавить половину крутого яичного желтка, хорошо растертого. Желток следует давать не ежедневно, а чередовать с протертым, мягким, свежеприготовленным творогом ($\frac{1}{2}$ –1 столовая ложка).

Таким образом, к 10 месяцам ребенок получает уже разнообразную пищу, а грудное молоко — только 2 раза в сутки. Если грудного молока мало и ребенок после кормления грудью остается голодным, можно дать ему дополнительно $\frac{1}{2}$ стакана молочного киселя, кефира или простокваши из кипяченого молока с одной чайной ложкой сахара.

На 11-м месяце к овощному пюре или мясному супу надо прибавлять 1–2 чайные ложки мясного (лучше куриного) пюре (фарш).

Следовательно, на 12-м месяце ребенок может получать следующее питание:

6 часов — грудное молоко, добавление при необходимости кефира с сахаром или кофе с молоком и сухарем или печеньем (нежирным);

10 часов — каша 10% ($\frac{3}{4}$ –1 стакан), 4–6 чайных ложек сока или протертое небольшое яблоко;

14 часов — суп мясной или овощной с крупой или протертыми овощами ($\frac{3}{4}$ стакана), мясной фарш — пюре (2 полные чайные ложки) или творог (1–2 столовые ложки); фруктовый или ягодный кисель или компот; сухарь из одного ломтика белой булки;

18 часов — овощное пюре на молоке или бульоне ($\frac{1}{2}$ стакана), фруктовый кисель или каша на бульоне ($\frac{1}{2}$ стакана) и полжелтка, сухарь, 5 чайных ложек сока или протертое яблоко, отвар шиповника или какой-либо витаминный препарат из указанных в разделе «Витаминные кушанья и препараты»;

22 часа — грудное молоко и $\frac{1}{2}$ стакана простокваши или цельного молока с сахаром.

При такой постепенной замене грудного молока другими продуктами ребенок легче отвыкает от груди. У матери количество молока в груди постепенно уменьшается. В дальнейшем материнское молоко заменяют коровьим, к которому малыш уже приучен. Затем первое утреннее кормление переносится на 7 или 8 часов утра, остальные тоже соответственно передвигаются так, чтобы было 4 кормления через 4 часа, а пятое кормление отменяется.

Таким образом, ребенок переходит на четырехчасовое питание с увеличенным количеством пищи в каждое кормление до $1\frac{1}{4}$ стакана (250 г).

Надо помнить, что отнимать малыша от груди в летнее время не следует, так как летом дети легко заболевают поносом, при лечении которого грудное молоко приносит неоценимую пользу, даже если его и немного.

Описанное выше кормление ребенка в последние месяцы первого года жизни не является обязательным точно в таком виде; вполне допустимо и другое распределение указанных блюд по часам кормления. Но общее количество пищи в сутки и самые блюда должны быть такими, как предлагается в разделе «Искусственное вскармливание».

Давать ребенку в возрасте одного года пищу, которую употребляют взрослые, запрещается, так как это может вредно отразиться на его здоровье и привести к появлению рвоты или расстройству кишечника.

Если ребенка кормят правильно, он должен есть с аппетитом, иметь самостоятельно нормальный стул и регулярно прибавлять в весе. Проверить правильность прибавки веса можно по табл. 1.

Таблица 1. Прибавление веса ребенка до 1 года (в граммах)

Возраст	Мальчик	Девочка
При рождении	3400	3200
В конце 1-го месяца	4010	3760
— " — 2-го — " —	4850	4610
— " — 3-го — " —	5630	5260
— " — 4-го — " —	6360	5970
— " — 5-го — " —	7060	6590
— " — 6-го — " —	7650	7190
— " — 7-го — " —	8090	7550
— " — 8-го — " —	8610	7951
— " — 9-го — " —	8890	8210
— " — 10-го — " —	9230	8620
— " — 11-го — " —	9410	8880
— " — 12-го — " —	9840	9120

Приведенные в табл. 1 цифры являются средними — вес здорового и правильно развивающегося ребенка может быть на 200–400 г больше или меньше указанного. Слишком большой вес говорит не о здоровье, а только о перекорме ребенка, что может рано или поздно привести его к тяжелому заболеванию.



СМЕШАННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

В случае, когда у матери в первые недели и месяцы после родов мало молока, что можно точно установить только взвешиванием ребенка до и после кормления, приходится давать ему в одно кормление обе груди. При этом необходимо записывать, какую грудь мать давала первой, чтобы в следующий раз начинать кормить другой грудью. При правильном

распределении кормлений грудные железы равномернее вырабатывают молоко. Ребенка в этих случаях следует чаще носить в консультацию или к врачу медицинского участка, проверять количество высасываемого молока и следить за прибавлением в весе.

Если же молока матери ребенку все-таки не хватает и он не прибавляет в весе, надо постараться достать нужное количество молока у другой женщины, особенно если ребенку нет еще 2–3 месяцев. При этом нельзя прикладывать малыша к груди другой женщины, а следует ежедневно брать у нее молоко, сцеженное в чисто промытую кипятком баночку с крышкой. Дома молоко надо поставить в той же посуде в кастрюлю с водой и кипятить в течение 10 минут, затем отлить необходимое количество молока в чисто вымытую чашку и после кормления грудью докормить ребенка с ложечки. Остальное молоко надо сохранять для следующих кормлений в холодном месте в той же посуде с закрытой крышкой.

Если нельзя достать грудного молока, приходится давать ребенку молочную смесь, т.е. переводить его на смешанное вскармливание — после грудного кормления давать коровье молоко с отваром (см. раздел «Приготовление пищи для вскармливания ребенка до года»): смесь В-рис, В-овес или В-гречиха приблизительно в количестве, недостающем для разового кормления грудью.

Для ребенка 3 месяцев определить это количество можно так. При взвешивании до и после кормления выясняется, что ребенок каждый раз из обеих грудей получает только 75 г молока, а между тем он должен получать при 6 кормлениях в сутки каждый раз по 150 г. Следовательно, при каждом кормлении надо добавлять еще 75 г (5 столовых ложек) прикорма — В-риса или В-кефира, если последний можно получить в молочной кухне через консультацию.

Ребенка старше 4 месяцев можно докармливать молочным киселем, рисово-молочной смесью с морковью.

Необходимо строго соблюдать правило: кормить ребенка сначала грудью, а потом молочной смесью, причем смесь давать с ложечки, а не через соску, иначе ребенок скоро перестанет сосать грудь, так как ему легче получать молоко через соску, чем из груди, и молоко у матери совсем пропадет. Правильность вскармливания проверяется и подтверждается регулярным взвешиванием ребенка. Прибавление его веса должно соответствовать данным, приведенным в табл. 1.



ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Каждая мать должна кормить своего ребенка грудью. В тех случаях, когда это почему-либо невозможно, надо, посоветовавшись с врачом, найти кормящую женщину, которая могла бы давать ребенку сцеженное грудное молоко. Если и этого сделать нельзя, приходится вскармливать ребенка искусственно, т.е. кормить его коровьим или козьим молоком. В некоторых местностях ребенку дают кобылье, верблюжье молоко, молоко ослицы и северного оленя. Вскормить ребенка, особенно в первые месяцы жизни, совсем без молока невозможно. Искусственное вскармливание связано с большими трудностями.

При кормлении ребенка коровьим или козьим молоком необходимо иметь в виду, что, во-первых, оно отличается по своему составу от женского, во-вторых, молоко животных при неправильном доении и хранении легко загрязняется и портится и, в-третьих, давать его приходится через соску из бутылочки или с ложечки.

Коровье молоко содержит белка вдвое больше (около 3%), чем женское, жира — столько же (3,5%), сахара — в 1/2 раза меньше (4,5%), солей — в 3 раза больше (0,7%), витаминов — меньше, чем женское. Для того чтобы приблизить состав коровьего молока к составу женского, необходимо в первом полугодии жизни ребенка разбавлять коровье молоко водой с добавлением сахара и жира (молочная смесь). То же самое приходится делать и с козьим молоком, которое по составу близко к коровьему.

Материнское молоко ребенок получает непосредственно из грудных желез, т.е. совершенно чистым, без каких-либо микробов; коровье же молоко попадает в организм ребенка через значительный промежуток времени после доения. За это время оно загрязняется от соприкосновения с посудой и пылью из воздуха, в молоко могут попасть также микробы, которые быстро размножаются в нем и делают его неполноценным, а часто и вредным. Даже если корова содержится в чистоте, молоко все же загрязняется. Для того чтобы в молоке не размножались микробы, необходимо тотчас после доения и процеживания охлаждать его на леднике или в погребе. Если молочную смесь для вскармливания ребенка приготовить тотчас же после доения и процеживания молока, то можно его не охлаждать.

Для того чтобы приготовить смесь, берут необходимое для ребенка на сутки количество молока. Часть его оставляют в холодном месте для приготовления каши. Из остального молока готовят смесь — так называемый В-рис. Для этого соединяют две части молока с одной частью рисового или какого-нибудь другого отвара, добавляют 5% сахара или насыщенного сахарного сиропа из расчета по 2 чайные ложки на каждый стакан смеси. Эту смесь разливают в 5, 6 или 7 бутылочек

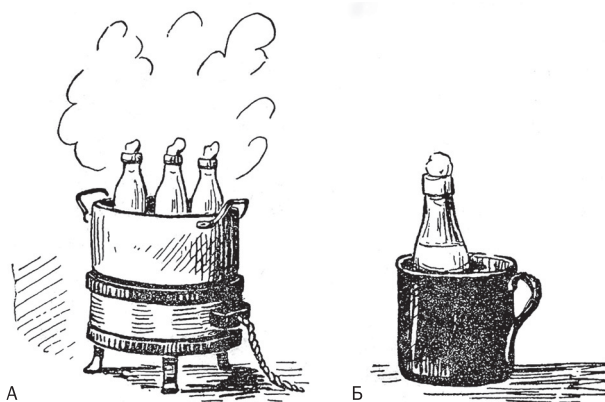


Рис. 3. А — стерилизация молока (бутылочка с молоком в кастрюле с кипящей водой); Б — согревание бутылочки с молоком в кружке

(в зависимости от числа кормлений в сутки) так, чтобы в каждой было такое количество смеси, которое требуется ребенку на одно кормление (табл. 2). Бутылочки закрывают ватой, помещают в кастрюлю с водой, налитой до уровня молока, и ставят на огонь. Бутылочки держат в кипящей воде не менее 5 минут зимой и 10 минут летом (рис. 3), затем их вынимают и как можно скорее охлаждают. Хранить их надо на леднике или в холодной, часто сменяемой воде. Перед кормлением бутылочку согревают в теплой воде до температуры парного молока, вынимают ватную пробку, обтирают горлышко снаружи кусочком ваты, смоченной кипяченой водой, и надевают чистую соску.

В соске раскаленной иглой нужно проделать 2–3 отверстия, которые должны быть очень маленькими, чтобы ребенок не только не захлебывался при сосании, но и высасывал все молоко не быстрее чем за 10 минут. После употребления соску необходимо промыть холодной водой снаружи и, вывернув ее изнутри, затем положить на 1 час в раствор соды (одна чайная ложка на стакан воды), хранить в закрытой посуде до следующего утра. Утром все соски, использованные за сутки, надо прокипятить и сохранять в сухом виде в чистой чашке с крышкой. Для каждого кормления берут чистую соску.

Таблица 2. Питание ребенка при искусственном вскармливании

Возраст ребенка	Наименование пищи	Число кормлений в сутки	Количество пищи на одно кормление в граммах	Суточное количество пищи
1-й месяц	Смесь Сперанского ³	7	От 10 до 100	От 70 до 700 г
2-й месяц	В-рис	7	120	840 г
3-й месяц		6	150	900 г + 2 чайные ложки сока и 1 чайная ложка рыбьего жира
4-й месяц	В-рис	3	180	900 г + 5–6 чайных ложек сока и 2 чайные ложки рыбьего жира
	Цельное молоко с 5% сахара	2	180	
	Всего	5		
5 месяцев	Цельное молоко с 5% сахара	4	180	900 г + 50 г (10 чайных ложек) сока, 2 чайные ложки рыбьего жира и 2 чайные ложки дрожжевого напитка
	5% манная каша (во второй половине 5-го месяца) с добавлением овощного пюре ⁴	1	100	
	Всего	5		
6 месяцев	Цельное молоко с 5% сахара	3	180	900 г + 50 г (10 чайных ложек) сока, 2 чайные ложки творога и 2 чайные ложки дрожжевого напитка
	10% манная каша	1	180	
	Протертое яблоко или витаминные препараты ⁵	–	20	
	Овощное пюре на молоке	1	180	
	Всего	5		
7 месяцев	Цельное молоко с 5% сахара	3	180	920 г + 50 г (10 чайных ложек) сока и 2 чайные ложки рыбьего жира
	10% каша и ½ желтка	1	180	
	Овощное пюре и 2 чайные ложки творога	1	100	
	Фруктовый кисель	1	100	
	Всего	5		
8 месяцев	Цельное молоко с 5% сахара	2	180	940 г + 50 г (10 чайных ложек) сока или витаминных препаратов и 2 чайные ложки рыбьего жира
	Кофе на молоке с сахаром и сухарем	1	200	
	10% каша и протертое яблоко; можно дать сухие и питательные смеси	1	180	
	Овощное пюре и ½ желтка	1	100	
	Всего	5		
9–10 месяцев	То же с добавлением мясного (лучше куриного) пюре		10–30	
11–12 месяцев	Цельное молоко	2	200	1100 г + 2 чайные ложки рыбьего жира и 50 г сока или других витаминных препаратов
	10% каша и ½ желтка или творог	1	200	
	Овощное пюре на мясном бульоне с мясным пюре (30 г) и сухарь	1	150	
	Фруктовый, ягодный кисель		100	
	Пудинг с фруктами или паровые овощные котлеты с пюре из чернослива	1	150	
	Кофе с молоком, сахаром и сухарем и протертое яблоко		100	
	Всего	5		

³ См. раздел «Приготовление пищи для вскармливания ребенка до года».

⁴ См. раздел «Витаминные кушанья и препараты».

⁵ См. там же.

После того как бутылочка освободилась, ее тотчас же споласкивают, а затем тщательно моют горячей водой или водой с содой при помощи щетки (ершика). Затем еще раз обильно обмывают бутылочку горячей водой и ставят вверх дном для просушивания.

При искусственном вскармливании количество молочных смесей и других видов пищи должно быть иным, чем при грудном кормлении (см. табл. 2).

Приводим примерное расписание при искусственном вскармливании ребенка. Однако пользуясь им, надо учитывать вкус ребенка, который может отказываться от некоторых видов пищи или не переносить их. В таких случаях можно, например, вместо молока давать кефир; вместо кофе с молоком — простоквашу из кипяченого молока с печеньем; вместо фруктового киселя — печеное яблоко и т.д. Здоровому ребенку в 4 месяца можно дать меню 5-месячного, 5-месячному — дать то, что указано для ребенка 6 месяцев, но делать это надо, посоветовавшись с врачом.

Следует помнить, что при искусственном вскармливании ребенок должен получать обязательно витамины А, В, С и D в виде специальных витаминных продуктов (см. раздел «Витаминные кушанья и препараты») или препаратов и притом несколько раньше, чем при естественном вскармливании.

✓ ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ НОВОРОЖДЕННОГО

Вскормить ребенка с первого дня жизни коровьим молоком очень трудно, так как новорожденный вообще нелегко приспособляется к новому для него способу питания, а вскармливание через соску, да еще чужеродным для него молоком, требует от ребенка большой затраты сил и нередко влечет за собой то или иное заболевание. В нашей стране женщины рожают, как правило, в родильных домах. В случае смерти матери, или очень тяжелого ее заболевания, или, наконец, полного отсутствия у нее молока новорожденный в самые ответственные первые дни может получать сцеженное молоко других родильниц.

Но если роды произошли дома и мать не может кормить новорожденного грудью, а женского молока достать нельзя, то для вскармливания ребенка готовят смесь Сперанского (см. раздел «Приготовление пищи для вскармливания ребенка до года»). В первые дни ребенку при каждом кормлении дают от 10 до 30 г смеси (от 2 чайных до 2 столовых ложек), а через 7–10 дней — 50 г и более. Затем воду в смеси заменяют рисовым отваром, а количество пищи на каждое кормление увеличивают до 100 г ($\frac{1}{2}$ стакана). Смесь Сперанского продолжают давать до 1–1½ месяцев, увеличив порцию на одно кормление до 110 г (8 столовых ложек) при 7 кормлениях в сутки, после чего переходят на кормление смесью В-рис (см. табл. 2).

При искусственном вскармливании особенно важно следить за весом ребенка, проверяя его первое время каждую неделю, а затем каждые две недели. Врач и сестра из консультации, врачебного или фельдшерского участка (на селе) должны вести систематическое наблюдение за ребенком, его весом, общим состоянием, развитием, выявлять ранние признаки рахита. Состав пищи для ребенка можно менять, только посоветовавшись с врачом или сестрой.

Для нормального развития ребенка, помимо правильного вскармливания, необходим тщательный уход и соответствующий режим. Ребенок должен как можно больше времени проводить на свежем воздухе: зимой не менее 3 часов в день, осенью и весной 4–6 часов, летом по возможности круглые сутки. Закалять организм ребенка надо с самого раннего возраста; в связи с этим очень полезны воздушные ванны и ежедневные обтирания водой или купание.

✓ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ ДЛЯ ВСКАРМЛИВАНИЯ РЕБЕНКА ДО ГОДА

1. Смесь Сперанского. Смесь состоит из 35 г (7 чайных ложек) молока, 15 г (3 чайные ложки) сливок, 50 г (10 чайных ложек) воды и 5 г (одна чайная ложка) сахарного сиропа (см. раздел «Приготовление пищи для вскармливания ребенка до года»). Такой смеси приготавливают 350 г ($1\frac{3}{4}$ стакана), разливают в 7 бутылочек по 50 г ($\frac{1}{4}$ стакана) в каждую, кипятят, как указано выше, в кастрюле с водой и сохраняют затем на холоде.

2. Отвары из круп. Перебирают крупу (рисовую, овсяную, ячменную, гречневую), промывают ее водой; насыпают в кастрюлю полную чайную ложку крупы, наливают 2 стакана воды, прибавляют щепотку соли и варят на слабом огне в течение 45 минут; затем процеживают, не отжимая, через чистую марлю или сито. Получается один стакан отвара; при меньшем количестве отвара (если воды выкипело больше) можно долить нужное количество воды.

Наша пищевая промышленность выпускает ряд продуктов, из которых легко и быстро можно приготовить различные блюда для детей раннего возраста. Производство этих продуктов механизировано, они безукоризненно чисты, приготавливаются из лучшего сырья и дают возможность разнообразить питание ребенка. Так, вместо того чтобы готовить описанный выше отвар из круп, можно купить готовый сухой отвар риса, овсяной или гречневой крупы. Чтобы получить 100 г готового отвара, берут 2–2½ чайные ложки сухого отвара, размешивают в 1 столовой ложке тепловатой воды, добавляют полстакана (100 г) горячей воды и, помешивая, нагревают до кипения. Готовый отвар смешивают в нужном количестве с кипяченым молоком и сахарным сиропом, как указано в табл. 2, и еще раз нагревают до кипения.

Еще проще приготовить В-рис, или молочный кисель из сухой молочной смеси с этим названием. Перед самым кормлением размешивают 1½ столовые ложки этой смеси в 1 стакане теплой воды и, помешивая, кипятят в течение 3 минут. Там, где трудно доставать свежее молоко, или в жаркие летние дни, кроме сухой молочной смеси В-рис, для детей старше 4 месяцев можно покупать рисово-молочную смесь с морковью или витаминизированную овоще-мучную смесь. Последняя состоит из рисовой, овсяной и гречневой муки, сухой моркови, шпината и яблок. Перед кормлением разводят 1½–2 чайные ложки смеси в $\frac{1}{3}$ стакана воды, добавляют $\frac{2}{3}$ стакана молока и кипятят в течение 3 минут. Для приготовления рисово-молочной смеси с морковью разводят 2½ столовые ложки сухой смеси в $\frac{1}{4}$ стакана воды, доливают воды до 1 стакана и кипятят при непрерывном помешивании в течение 3 минут.

3. Сахарный сироп. Заливают 1 кг сахара 2 стаканами воды и нагревают до кипения, затем сироп процеживают через сито с вложенной в него марлей. Получается насыщенный 100% сироп.

4. Каша 5%. В чисто вымытую кастрюлю наливают стакан воды, прибавляют щепотку соли и ставят на огонь. Как только вода закипит, высыпают, помешивая, 2 чайные ложки крупы (манной, рисовой, овсяной, гречневой), разваривают ее на слабом огне в течение 15–20 минут, пока не выкипит приблизительно половина воды. Затем добавляют полстакана сырого

молока, одну полную чайную ложку сахарного песка или один кусок пиленого сахара и, продолжая помешивать, дают вскипеть 1–2 раза.

5. Каша 10%. В кастрюлю засыпают 1 столовую ложку манной крупы, заливают небольшим количеством воды и варят 20 минут, затем добавляют стакан горячего молока, щепотку соли, кипятят один раз, помешивая, прибавляют 2 чайные ложки сахара и чайную ложку сливочного масла. 5% и 10% манная каша на разведенном и цельном молоке имеется готовая в продаже. Способ приготовления прост и указан на этикетке коробки.

6. Кисель. Перебирают 2 столовые ложки ягод (клубники, смородины, малины, вишни), обдают кипятком (на сите), кладут в марлю, разминают ложкой и отжимают из них чайную ложку сока. Выжимки заливают стаканом горячей воды, ставят на огонь, доводят до кипения, затем процеживают через марлю. Полстакана полученного отвара остуживают, разводят в нем 2 чайные ложки картофельной муки. В остальной отвар (полстакана) всыпают 3 полные ложечки сахарного песка и кипятят. В этот кипящий отвар выливают, все время помешивая, разведенную отваром картофельную муку и еще раз кипятят. Когда кисель немного остынет, вливают в него отжатый раньше сырой сок и перемешивают.

7. Бульон. Обмывают (не вымачивая) холодной водой 100 г мяса с костями, нарезают небольшими кусочками, кости раздробляют, заливают 2 стаканами холодной воды, варят в кастрюле с закрытой крышкой. Затем осторожно снимают пену, прибавляют соли и 2 столовые ложки мелко нарезанных овощей (морковь, картофель, репа). Когда бульон снова закипит, его ставят на слабый огонь и варят 2–2½ часа. Готовый бульон надо процедить через марлевую салфетку, еще раз прокипятить и заправить манной или рисовой крупой или отдельно сваренными протертыми овощами.

8. Овощное пюре. Мнут щеткой 200 г овощей (морковь, репа, брюква), обдают кипятком, соскабливают кожицу ножом, снова обдают кипятком, шинкуют и ставят в прикрытой крышкой кастрюле тушиться в собственном соку. Для ускорения варки прибавляют одну чайную ложку сахара. Картофель готовят так же, но нарезают крупными кусками и кладут в овощи, когда они уже наполовину готовы. Когда примерно через 30 минут овощи станут мягкими, их в горячем виде протирают через сито. Прибавляют полстакана горячего молока и немного соли, все это хорошо размешивают, ставят на огонь и взбивают, чтобы пюре было пышным, без комков. В готовое пюре добавляют ½–1 чайную ложку сливочного масла.

9. Печеное яблоко. Хорошее спелое яблоко моют, вынимают узким ножом сердцевину, кладут на маленькую сковороду, на дно которой налито немного воды, насыпают в середину яблока полную чайную ложку сахарного песка, накалывают яблоко вилкой в нескольких местах и ставят в печь или духовку.

10. Пудинг с фруктами. 50 г белых сухарей размачивают в холодной воде. Отжимают воду и разминают массу ложкой, прибавляют 1 чайную ложку масла, 3 чайные ложки сахарного сиропа, ½ яйца, взбитого с 2 столовыми ложками молока, 2 столовые ложки протертых яблок и абрикосов. Все хорошо размешивают и ставят в духовку на 45 минут.



ВИТАМИННЫЕ КУШАНЯ И ПРЕПАРАТЫ

1. Отвар шиповника. 50–100 г сушеных плодов шиповника измельчают в ступке или дробят скалкой, заливают 1 л кипятка и кипятят 5–10 минут; снимают с огня и через полчаса процеживают через марлю, прибавляют сахар или сироп от варенья по вкусу. Дают до полстакана в 2 приема. Отвар шиповника больше 2 суток хранить нельзя.

2. Соки. Мнут щеткой 250 г хорошей моркови, обдают кипятком, соскабливают кожицу, снова обдают кипятком и натирают на терке. Натертую морковь отжимают через марлю, процеживают в бутылочку и закрывают ватой. Ягоды (клубника, смородина, малина, вишня) тщательно перебирают, обдают на сите кипятком, после чего перекадывают в марлю и разминают ложкой в глубокой тарелке, а затем тщательно выжимают. Яблоки обдают кипятком, натирают на терке вместе с кожурой и полученную массу отжимают через марлю. Апельсин, лимон, мандарин тоже обдают кипятком, очищают от корок, разделяют на дольки, перекадывают в марлю, разминают ложкой и отжимают. Все соки должны готовиться на один день; хранить их нужно в стеклянной посуде с крышкой.

3. Дрожжевой напиток. Размешивают ¼ палочки пекарских дрожжей (около 12 г) в 1 стакане теплой воды или отвара шиповника, прибавляют 2 чайные ложки сахарного сиропа (или больше — по вкусу) и ставят на полчаса в теплое место, после чего держат при температуре не выше 10 °С. Кормящие матери могут получать 1 стакан в день, дети после 6 месяцев — до ¼ стакана в несколько приемов.

4. Гомогенизированное пюре из черной смородины. Выпускается пищевой промышленностью. В день можно дать ребенку от 10 до 50 г этого пюре, содержащего витамин С. Подогревать не следует.

5. Гомогенизированное пюре из зеленого горошка, моркови, шпината, яблок, слив, абрикосов. Пюре можно добавлять в каши с 5–6-месячного возраста от 1 до 10 чайных ложек в день и даже больше, если оно хорошо усваивается кишечником ребенка. Пюре содержит витамины А и С.

6. Гомогенизированная печень с рисом. Предназначена для детей старше 7 месяцев. Содержит полноценные белки, соли железа и значительное количество витаминов А и В. Давать можно с разрешения врача, начиная с 1–2 чайных ложек до 50 г в сутки, добавляя к каше, пюре, супам.

7. Поливитаминный солодовый экстракт с шиповником. Дается с разрешения врача детям после 6 месяцев в количестве 2 чайных ложек в день.

Все предлагаемые здесь препараты выпускаются пищевой промышленностью, проверены в клинических учреждениях и одобрены Министерством здравоохранения СССР.