

detkityumen.ru

А почему водичкой не допаиваете?

6 вопросов о питьевом режиме грудного ребёнка в жару

Сколько воды нужно выпивать в день? Когда речь идет о взрослом, все знают примерный ответ: 2 литра, или пресловутые 8 стаканов. А как насчёт детей, в том числе тех, кто находится на грудном вскармливании? Задаем эти и другие вопросы консультанту по ГВ, педиатру и детскому гастроэнтерологу.

1. Нужна ли вода младенцам на ГВ?

Больше всего вопросов про потребление воды возникает у мам детей на грудном вскармливании. В ситуации, когда на улице жара, а основная еда ребенка — грудное молоко, старшее поколение зачастую советует допаивать детей водой из ложечки, причем даже новорожденных. То же самое порой рекомендуют и патронажные сестры либо даже педиатры из поликлиник.

"Состав грудного молока идеально подходит для ребёнка и меняется по мере его роста, — говорит акушер-гинеколог, консультант по грудному вскармливанию **Анастасия Маркова**. — В зрелом грудном молоке содержится 88% воды, поэтому малыш получает необходимое количество жидкости, находясь на грудном вскармливании. Процент воды в молозиве (оно вырабатывается в течение 3–5 дней после родов) чуть меньше, по сравнению со зрелым молоком оно густое, но и оно полностью удовлетворяет потребность младенца в жидкости (в том случае, если грудное вскармливание организовано правильно)."

Американская академия педиатрии не рекомендует назначать допаивание новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, если для этого нет медицинских показаний в первые 6 месяцев жизни. Это касается всех детей независимо от климата, в котором они проживают.

Более того, допаивание водой новорожденных (дети до 28 дней жизни) может быть небезопасным

Большие объёмы воды могут привести к опасному состоянию, которое называется "оральная водная интоксикация". Плюс нужно понимать, что вода не содержит необходимых калорий, но, принимая ее за еду, ребёнок потом может отказаться от молока — а значит, набор его веса замедлится. Плюс допаивание водой снижает частоту прикладывания ребенка к груди — выработка молока тоже может снизиться. Итог — невозможность организовать полноценное грудное вскармливание".

2. Чем и как поить ребенка на прикорме?

Детям на грудном вскармливании педиатры обычно советуют вводить прикорм примерно с 6 месяцев, при этом не заканчивая ГВ. Так называемая взрослая еда в этом возрасте пока не становится для них основным источником питания (им всё ещё является грудное молоко), она выполняет скорее тренировочную функцию — ребенок начинает знакомиться с новыми вкусами, учится жевать, осваивает навыки еды и питья из детской посуды. Обычно у таких детей уже появляются первые бутылочки, поильники, специальные детские чашки с водой.

Консультант по грудному вскармливанию **Анастасия Маркова** не видит в этом проблемы: "Ближе к 6 месяцам, когда вводится прикорм, а ребёнок учится пользоваться чашкой, ему можно предлагать воду, но

преимущественно в качестве отработки навыков питья из посуды. Это не несет рисков для его здоровья, напротив: этот элемент игры направлен на развитие крупной моторики и навыков самообслуживания. Ради удовольствия и веселья несколько глотков воды пару раз в день вполне допустимы".

"Норма потребления воды для человека старше года (и до конца жизни) составляет 30 мл на килограмм веса. Это значит, что ребенок весом 10 кг (средний вес в год) должен пить 300 мл воды в день", — дополняет педиатр **Мария Чахнавшили**.

3. Что делать, если ребёнку не нравится вода?

Многие дети, находящиеся только на грудном вскармливании, не сразу воспринимают новые вкусы — это касается и прикорма, и даже воды. Стоит ли беспокоиться, если ребенок после 6 месяцев просто отказывается от воды, предпочитая ей грудное молоко?

Анастасия Маркова считает, что паниковать не нужно: "Многие дети, находящиеся на грудном вскармливании, долгое время в принципе не воспринимают воду и не хотят её пить. Но и в этом нет ничего страшного. Как я уже говорила, грудное молоко содержит примерно 88% воды, поэтому потребность в жидкости вполне удовлетворяется, если вы продолжаете полноценное ГВ. При этом с момента введения густой пищи и увеличения объема прикорма все же можно предлагать ребёнку запивать еду сцеженным молоком или водой, просто тренируя навык самостоятельного питья. Некоторым детям это начинает нравиться — опять же как элемент игры".

4. Сок или компот могут быть альтернативой?

Ваша мама или бабушка наверняка напомнит: а вот в их время прикорм начинали с яблочного (ну или какого-то другого) сока. И, скорее всего, предложит давать ребенку сок в качестве питья — его, в отличие от воды, дети обычно пьют с удовольствием. При этом Американская академия педиатрии недавно выступила с рекомендацией исключить фруктовые соки из рациона детей до года.

Анастасия Маркова уточняет: "Соки не рекомендуется давать детям до 3 лет. Они не утолят жажду, к тому же содержат много сахара, а вот белков, жиров, углеводов и клетчатки в них нет. При этом дети, которым фруктовый сок предлагают раньше твердой пищи, с удовольствием воспринимают его как еду и готовы променять на него и грудное молоко, и смесь. В результате они не получают полноценного питания, а вот нагрузку на ЖКТ, возросший риск кариеса и сахарного диабета — вполне. Поэтому ни соков, ни газировок, ни так называемых холодных чаев в детском рационе быть не должно. Альтернативой могут стать несладкие неконцентрированные домашние компоты — но в небольшом количестве и не в качестве первого прикорма и питья на постоянной основе".

Что касается газировки, то её и вовсе не должно быть в рационе ребенка минимум до трёх лет. Как верно отмечает гастроэнтеролог Ольга Горячева: "Нет цели пить хоть что-то, цель — пить чистую воду".

5. Стоит ли дополнительно поить водой болеющего ребенка?

Главный совет педиатров родителям, чей ребенок подхватил вирус (и неважно, кишечная это инфекция или респираторная), — поить его как можно чаще. Но с детьми на ГВ все снова не так однозначно. По мнению педиатра Марии Чахнавшили, даже если у ребенка на ГВ понос и рвота, выпаивать водой его не нужно. А вот как можно чаще прикладывать к груди, наоборот, очень важно.

Детский гастроэнтеролог **Ольга Горячева** добавляет: "Допаивать ребенка надо лишь в случае, если наблюдаются признаки обезвоживания:

- сухость губ;
- западение глазниц;
- снижение количества мочеиспусканий;
- запоры".

И уточняет: "Что касается гастроэнтеритов с рвотой и поносом, то они требуют оральной регидратации специальными солевыми растворами, а вовсе не обычной водой". В таких случаях терапия подбирается врачом индивидуально — в зависимости от возраста ребёнка, тяжести состояния и сопутствующих диагнозов.

Людмила Чиркова

<https://mel.fm/>

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/biblio/category135/category140/5256/