

ШАГ ЗА ШАГОМ

Интервью с врачом высшей категории отделения для грудных детей ГБУ РО «ОДБ»
 (Государственное бюджетное учреждение «Областная детская больница»)
ШЕВЦОВОЙ ГАЛИНОЙ ПЕТРОВНОЙ

Размышляя о долголетии, в голову приходят мысли о том, как в преклонном возрасте добиться хорошего самочувствия, не снизить качество жизни. А если посмотреть на это под другим углом? Попробуем.

— Здоровье человека закладывается в первые дни жизни. Взгляд на вопросы долголетия врача педиатра.

— Забота о малыше начинается еще до того, как он появился на свет. Ответственные родители обязательно готовятся к его появлению. Особенno это касается здоровья мамы. Если мама следит за рационом питания и соблюдает рекомендации врачей (а потребности беременной женщины сильно отличаются от обычного рациона), то родившийся крошка получит все необходимые вещества для полноценного развития и дальнейшей жизни, а сама мама сохранит здоровье и красоту. Самым удивительным образом приспособлено к особенностям пищеварения младенца женское молоко. Оно содержит все необходимые вещества в оптимальном количестве и правильном соотношении, а для маленького ребенка это очень важно. В молоке содержатся необходимые биологические компоненты, гормоны, стимулирующие нормальный рост и развитие новорожденного, ферменты, облегчающие процесс пищеварения и защитные факторы, которые являются барьераом на пути различных инфекционных заболеваний.

Основные ошибки мам: могут испугаться, что недостаточно молока; если младенец плохо прибавляет вес, стараются отлучить от груди и начать искусственное вскармливание — это не правильно. Нужно немножко поработать — усилить питьевой режим, пить лактогенные чаи и коктейли. Желательно высыпаться и не нервничать. Нужно пережить этот стресс и все наладится, ребенок получит достаточное количество молока, так необходимого для него.

— Какие продукты КАТЕГОРИЧЕСКИ запрещены в период беременности и кормления грудью?

— Конечно, спиртные напитки — все, без исключения. Сосиски, колбасы, кофе, крепкий чай, цитрусовые и шоколад (в больших количествах), продукты, способствующие вздутию кишечника (как правило, бобовые, горох), газированные напитки, фаст фуд, консервы. Будущим и молодым мамам мы говорим, что надо есть обычную «рабочекрестьянскую» простую еду.

— Если мама нарушала рекомендации, может ли это повлиять на всю дальнейшую жизнь ребенка?

— Конечно. Масса родителей обращаются с детьми, у которых всяческие высыпания с первого дня жизни. Это предпосылки к тому, что у ребенка повышается вероятность аллергических реакций. К нам иногда дети поступают с крайней степенью атопического дерматита, когда кожа выглядит как ожог. Покоя лишаются все. Выполняя простые рекомендации, всего этого можно было бы избежать. Для того, чтобы родить здорового ребенка, необходимо здоровое питание матери.

— Каковы особенности первого года жизни?



Шевцова Г. П.

— Питание ребенка на первом году — это и грудное молоко, и смеси. Есть адаптированные смеси, которые приближены по составу к женскому молоку и лечебные. Иногда возникает ситуация, когда ребенка приходится переводить на раннее искусственное вскармливание. Тогда на помощь приходят кисло-молочные смеси, которые вытесняют болезнетворных микробов и населяют кишечник полезной микрофлорой — это важно для иммунитета, фундамент на всю жизнь. Использование этих смесей позволяет бороться с лактозной недостаточностью, которая у новорожденных физиологическая. Та же история и с людьми после 40 лет — не в полной мере организм усваивает коровье молоко. Лучше и полезнее употреблять в пищу кисло-молочные продукты. В помощь детям с аллергиями существуют безлактозные смеси.

Важный момент на первом году жизни — введение прикорма. Это очень ответственный момент для кормящей мамы. Начинается формирование пищеварительной системы — залог правильного функционирования и долголетия человека. Если ребенок на искусственном вскармливании, то начинают прикорм с 4-х месяцев, но чаще — с 6-ти. Врачи рекомендуют овощные пюре, которые хорошо усваиваются. Молочные каши лучше безглютеновые, они лучше усваиваются, не вызывают вздутия и ферментного дисбаланса. Творог вводится с 8-ми месяцев, это, прежде всего, белок. Главное все постепенно и вдумчиво. Внимательно следить за реакциями ребенка на тот или иной продукт.

Отдельная тема — перекорм детей раннего возраста. Некоторые родители считают, чем ребенок полнее, пухлее, тем лучше. Перекорм растягивает желудок, что отрицательно сказывается на становлении функций ЖКТ и на функции пищеварительных желез, в частности, поджелудочной железы. Если идет большая нагрузка углеводами, жирами, поджелудочная может истощаться и приводить к ожирению и сахарному диабету II типа.

— Незаметно пролетает раннее детство. Вот и в школу пора. Какие особенности ожидают в этот период?

— В школе важно не только правильное питание, но и режим. Очередной этап формирования пищеварительной системы, что отразится на взрослой жизни. Повышенная работоспособность у школьников наблюдается с 9 до 11 часов и с 16 до 17 часов. Поэтому дети школьного возраста должны проводить свой день по расписанию. Начинается все с завтрака, который должен легко усваиваться и содержать сложные углеводы, быть в меру сладким (например, каши). Чай или горячий шоколад тоже подойдет в качестве утреннего напитка. Не полезно начинать свой день с бутербродов (это и ко взрослым относится). Обязательно надо дать с собой фрукт или йогурт, так называемый «второй завтрак». В детской диетологии существует такое понятие: «еда для ума». С помощью продуманного питания можно развивать память, улучшать способности, снять усталость. Самое усиленное питание ребенок должен принимать во время ответственных учебных ситуаций — контрольные, экзамены. Например: миндаль и грецкие орехи, инжир и изюм, яблоки, мясо, рыба, все продукты, содержащие витамины группы В. Очень полезен йод, а это морепродукты. Железо (касается и детей, и взрослых), те, кому его не хватает, апатичные, вялые, ощущают нехватку кислорода, ухудшается память и абстрактное мышление. Дети с дефицитом железа страдают частыми ОРВИ. Железо есть во множестве продуктов: мясо, печень, гречка, пшено, хлеб. Не все родители знают, что железо-содержащие продукты нельзя совмещать с приемом молока, железо хуже усваивается. Витамин С, крупы, орехи помогают его усвоению.

— Галина Петровна, бич XXI века — аллергия. Как бы хотелось ее избежать...

— Об этом мечтают многие родители. На это надо влиять еще во время беременности и грудного вскармливания.

Еще к аллергии приводит недостаток цинка. Сельдь, печень, мясо, кедровые орехи, семечки тыквы, кунжут — необходимые продукты для развития ребенка в школьном возрасте. Кратности пищи тоже очень важна, трех раз в день мало. Грамотно распределенное питание в детстве — залог долгого и здорового функционирования ЖКТ. Обязательно нужно кормить ребенка на сон — это так называемые «сонники», которые способствуют расслаблению, легкому засыпанию. Продукты, которые содержат триптофан — это цельнозерновой хлеб, картофельное пюре, бананы, теплое молоко — эти продукты не возбуждают ребенка перед сном.

Родителям нужно иметь в виду, что белковая пища дает заряд бодрости, энергии, обладает стимулирующим действием. Углеводы расслабляют, снимают усталость, стресс. Вот так, шаг за шагом мы переходим во взрослую жизнь с тем, что в нас заложили еще в детстве.

Беседовала З. Зорина
Москва – Ростов-на-Дону