



Памятка «Исследование причин недостаточного питания»

Проведите собеседование с матерью ребенка, у которого наблюдается **недостаточное питание**, чтобы выяснить вероятные причины проблемы, и проконсультируйте мать в отношении того, как их устранить. Также обсудите рекомендации по кормлению ребенка из данной возрастной группы в соответствии с *Журналом учета роста* или ребенка из следующей возрастной группы, если ребенок вскоре должен перейти в эту группу.

Применяйте эту памятку, если у ребенка наблюдается:

- **истощение** (значение массы тела к длине тела/росту или ИМТ к возрасту ниже z-значения -2), или
- **недостаточная масса тела** (значение массы тела к возрасту* ниже z-значения -2), или
- **низкорослость** (значение длины тела/роста к возрасту* ниже z-значения -2), причем у ребенка нет избыточной массы тела, или
- **тенденция к развитию одной из этих проблем.**

Проверните эту брошюру, и вы найдете памятку *Исследование причин избыточной массы тела*

Срочно направьте для получения специализированной медицинской помощи ребенка, у которого наблюдается:

- **истощение в тяжелой форме** (значение массы тела к длине тела/росту или ИМТ к возрасту ниже z-значения -3), или
- **клинические признаки маразма или квашиоркора** и/или
- **отек обеих стоп.**

Указатель страниц для возрастных групп

От рождения до 6 месяцев — стр. 2–3 и 10–11

От 6 месяцев до 1 года — стр. 4–5 и 10–11

От 1 до 2 лет — стр. 6–7 и 10–11

От 2 до 5 лет — стр. 8–9 и 10–11

* Примечание: в группах населения с повышенной распространенностью недостаточности питания число детей, у которых значение массы тела к возрасту и длины тела/роста к возрасту ниже z-значения -2 , обычно бывает велико, поэтому может возникнуть необходимость подумать о том, чтобы принять более низкие пороговые значения для отбора детей на консультацию.

Ребенок от рождения до 6 месяцев

Исследование причин недостаточного питания

Шаг 1. Определите, не болен ли ребенок в настоящий момент и не имеется ли у него хронического заболевания, которое может быть причиной недостаточного питания.

Если да →

Если нет ↓

Начните лечение болезни или направьте ребенка на лечение к специалисту.

Порекомендуйте матери чаще кормить грудью, а также побуждайте ее продолжать исключительно грудное вскармливание, пока ребенку не исполнится 6 месяцев.

Подождите, пока ребенок не придет повторно для контроля, и только тогда рассмотрите другие вероятные причины недостаточного питания.

Шаг 2. Объясните, что недостаточное питание может быть вызвано многими причинами. Вам нужно будет задать матери несколько вопросов, чтобы лучше понять ситуацию ребенка, и с помощью матери выяснить вероятные причины проблемы.

Шаг 3. Спросите, кормился ли ребенок грудью (или ел) меньше, чем обычно.

Если да, спросите, почему. Потом →

Если в последнее время ребенок ел не меньше, чем обычно, не болел и не перенес психической травмы, ↓

Если ребенок болел, дать матери рекомендации в отношении кормления во время болезни и выздоровления. В данной возрастной группе в этом случае необходимо увеличить частоту кормления грудью, чтобы обеспечить ребенка всеми жидкостями и пищевыми веществами, необходимыми организму для выздоровления после болезни и пополнения запасов пищевых веществ.

Если ребенок перенес психическую травму (например, смерть матери, смена попечителя), имейте в виду, что это могло способствовать потере аппетита. Оцените ситуацию и решите, следует ли выяснять причины недостаточного питания вместе с человеком, который привел ребенка, или подождать до следующего раза. Если вы решите подождать, назначьте дату следующего посещения или, при наличии программы контроля на дому, наметьте посещение ребенка на дому.

Шаг 4. Задайте приведенные ниже вопросы о кормлении ребенка. Пока не давайте никаких рекомендаций.

Внимательно выслушайте ответы матери и выясните любые возможные причины недостаточного питания, такие как недостаточно частое кормление грудью, трудности с техникой кормления грудью, раннее введение докорма, замена грудного молока низкокачественными продуктами для докорма или ненадлежащее замещающее кормление.

Задав вопросы о кормлении для данной возрастной группы, перейдите к шагам 5–8 (страницы 10–11) для всех детей.

Последним шагом собеседования (шаг 8) станет высказывание рекомендаций.



Вопросы в отношении кормления ребенка в возрасте от рождения до 6 месяцев

Для этой возрастной группы рекомендуется исключительно грудное вскармливание.

Вопрос:

Рекомендации (шаг 8), если выявлены причины:

<p>Как вы кормите ребенка? Если грудью, то сколько раз в день ребенок кормится грудью? Вы кормите его грудью и ночью? Если ребенок не кормится грудью, см. врезку ниже.</p>	<p>Обратитесь к рекомендациям на странице 14 <i>Журнала учета роста</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Порекомендуйте матери кормить грудью так часто и долго, как этого хочет ребенок, как днем, так и ночью.</i> • <i>Если ребенка кормят грудью реже 8 раз в сутки, порекомендуйте увеличить частоту кормления.</i>
<p>Даєте ли вы ребенку другие жидкости, помимо грудного молока? Если да, то почему? Даєте ли вы ребенку полутвердую или твердую пищу?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Порекомендуйте матери постепенно исключить из рациона питания другие жидкости и пищу и до 6 месяцев давать ребенку только грудное молоко, если мать желает сделать это и ее ситуация (дома и на работе) позволяет ей это. • Убедите мать в том, что она может вырабатывать столько молока, сколько нужно ребенку. • Посоветуйте кормить ребенка чаще и дольше и днем, и ночью и постепенно исключить другие виды молока или пищи. • Предложите ей сцеживать молоко для кормления ребенка в то время, когда ей нужно оставить его. При желании матери научите ее сцеживать грудное молоко. Также научите ее пользоваться мылом и горячей (кипяченой) водой для мытья емкости для хранения молока и чашки ребенка, а также научите ее, как хранить грудное молоко до кормления ребенка (в холодильнике или при комнатной температуре не более 8 часов).
<p>Есть ли у вас проблемы с кормлением грудью? При возможности проведите оценку кормления грудью: – Оцените прикладывание к груди и сосание груди. – Обследуйте рот ребенка на предмет наличия язв или белых пятен.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Если ребенок плохо прикладывается к груди или плохо сосет грудь, научите мать правильному расположению и прикладыванию ребенка к груди или направьте мать к консультанту по ведению лактации для оценки кормления грудью и консультирования. • При обнаружении язв или белых пятен начните лечение или направьте ребенка на лечение.
<p>Если ребенка не кормят грудью, спросите:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какие молочные смеси или другое молоко получает ребенок? Сколько? • Как часто вы кормите ребенка? • Как вы готовите молоко? • Что вы используете для кормления ребенка? <p>Если вы сочтете это уместным, обсудите готовность матери попробовать возобновить грудное вскармливание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Проконсультируйте мать в отношении: <ul style="list-style-type: none"> – Использования подходящего заменителя грудного молока – Обеспечения надлежащего приготовления других видов молока с соблюдением требований гигиены, а также кормления ими в достаточном количестве. – Расходования приготовленного молока в течение часа. • Если ребенка кормят из бутылочки: <ul style="list-style-type: none"> – Порекомендуйте заменить бутылочку на чашку. – Покажите матери, как кормить ребенка из чашки. <p><i>Если это уместно и если мать желает попробовать возобновить грудное вскармливание, направьте ее к консультанту по ведению лактации.</i></p>

Возраст, мес.	Кормлений в день	Количество молочной смеси на одно кормление
0–1	8	60 мл
1–2	7	90 мл
2–4	6	120 мл

Теперь откройте страницу 10, шаг 5 и задайте вопросы о других факторах, которые могут способствовать недостаточному питанию ребенка.

Ребенок в возрасте от 6 месяцев до 1 года

Исследование причин недостаточного питания

<p>Шаг 1. Определите, не болен ли ребенок в данный момент и нет ли у него хронического заболевания, которое могло бы быть причиной недостаточного питания Если да, →</p> <p>Если нет, ↓</p>	<p>Начните лечение заболевания ребенка или направьте его на лечение к специалисту.</p> <p>Порекомендуйте матери кормить ребенка в соответствии с рекомендациями, данными на страницах 16–17 <i>Журнала учета роста</i>.</p> <p>Выяснение других вероятных причин недостаточного питания отложите до следующего прихода ребенка для последующего контроля.</p>
<p>Шаг 2. Объясните, что существует много вероятных причин недостаточного питания. Вы должны задать матери некоторые вопросы, чтобы лучше понять ситуацию ее ребенка и с помощью матери выяснить вероятные причины проблемы.</p>	
<p>Шаг 3. Спросите, не было ли такого, что ребенок кормился грудью или ел меньше обычного? Если да, спросите, почему, а потом →</p> <p>Если в последнее время ребенок ел не меньше, чем обычно, не болел и не перенес психической травмы, ↓</p>	<p>Если ребенок болел, посоветуйте матери, как нужно кормить грудью во время болезни: кормить ребенка в соответствии с рекомендациями для данной возрастной группы, а также давать больше жидкостей (если ребенка кормят грудью, то кормить нужно чаще). Поощрять ребенка к тому, чтобы он ел мягкую, разнообразную и вкусную пищу, которую он любит. После болезни кормить ребенка чаще обычного и поощрять ребенка к тому, чтобы он ел больше.</p> <p>Если ребенок перенес психическую травму (например, смерть матери, смерть попечителя), то следует понимать, что это могло способствовать потере аппетита. Оцените ситуацию и решите, следует ли выяснять причины недостаточного питания у человека, который привел ребенка, или подождать до следующего раза. Если вы решите подождать, назначьте дату следующего посещения или, при наличии программы контрольных визитов на дому, наметьте такой визит.</p>
<p>Шаг 4. Задайте приведенные ниже вопросы о кормлении. Пока не давайте никаких рекомендаций.</p> <p>Внимательно выслушайте ответы матери и выявите причины недостаточного питания, такие как кормление неправильной едой, недостаточное количество еды или неправильные способы кормления.</p> <p>Задав вопросы о кормлении для данной возрастной группы, перейдите к шагам 5–8 (страницы 10–11) для всех детей.</p> <p><u>Последним шагом в собеседовании (шаг 8) станет высказывание рекомендаций.</u></p>	



Вопросы о кормлении ребенка в возрасте от 6 месяцев до 1 года

В возрасте 6 месяцев все дети должны начать получать прикорм и продолжать кормиться грудью.

Вопросы:

Рекомендации (шаг 8), если выявлены причины:

<p>Вы кормите своего ребенка грудью?</p> <p><i>Если да: Сколько раз в сутки вы кормите ребенка грудью?</i></p> <p>Даете ли вы ребенку другие жидкости, помимо грудного молока? Какие?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Посоветуйте матери кормить ребенка грудью так часто, как он этого хочет. • Посоветуйте матери выбирать жидкости, богатые пищевыми веществами (такими как молоко, супы), а не малопитательные жидкости, такие как чай, кофе, подслащенные напитки и разведенные сладкие соки, которые быстро заполняют желудок ребенка, не давая ему достаточного количества пищевых веществ. 									
<p>Если ребенок получает молочные смеси или другое молоко, спросите:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какие молочные смеси или другое молоко получает ребенок? В каком количестве? • Как часто вы кормите ребенка? • Как вы готовите молоко? • Из чего вы кормите ребенка? 	<ul style="list-style-type: none"> • Проконсультируйте мать в отношении: <ul style="list-style-type: none"> – Обеспечения правильного приготовления молока или другой пищи с соблюдением требований гигиены, а также в отношении достаточного количества пищи. – Расходования приготовленного молока в течение часа. • Если ребенка кормят из бутылочки: <ul style="list-style-type: none"> – Посоветуйте заменить бутылочку на чашку. – Покажите матери, как кормить ребенка из чашки. 									
<p>Минимальное рекомендуемое количество молока для детей в возрасте от 6 до 24 месяцев, которых не кормят грудью, в день</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Животное молоко, мл</th> <th>Молочные смеси, мл</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>При регулярном употреблении других продуктов животного происхождения</td> <td>200–400</td> <td>300–500</td> </tr> <tr> <td>При отсутствии регулярного употребления других продуктов животного происхождения</td> <td>300–500</td> <td>400–550</td> </tr> </tbody> </table>			Животное молоко, мл	Молочные смеси, мл	При регулярном употреблении других продуктов животного происхождения	200–400	300–500	При отсутствии регулярного употребления других продуктов животного происхождения	300–500	400–550
	Животное молоко, мл	Молочные смеси, мл								
При регулярном употреблении других продуктов животного происхождения	200–400	300–500								
При отсутствии регулярного употребления других продуктов животного происхождения	300–500	400–550								
<p>Начал ли ребенок есть полутвердую или твердую пищу? Если нет →</p> <p>Если да ↓</p>	<p>Порекомендуйте матери начать прикорм в соответствии с описанием на странице 16 <i>Журнала учета роста</i>.</p> <p>И ↓</p>									
<p>Какую пищу принимает ребенок?</p> <p>Сколько раз в день ест ребенок? Сколько еды ребенок съедает за один прием?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Порекомендуйте матери выбирать питательную пищу, примеры которой приведены на странице 15 <i>Журнала учета роста</i>. • Порекомендуйте давать пищу столько раз и в таком количестве, как описывается на страницах 16–19 <i>Журнала учета роста</i>. К возрасту 1 год ребенок должен питаться 3–4 раза в день, а также перекусывать 1–2 раза. • Дайте рекомендации по безопасному приготовлению пищи в соответствии с описанием на странице 20 <i>Журнала учета роста</i>. 									
<p>Из чего вы кормите ребенка?</p> <p>Получает ли ребенок собственную порцию еды?</p> <p>Кто и как кормит ребенка?</p>	<p>Посоветуйте матери выполнять рекомендации по активному кормлению на странице 17 <i>Журнала учета роста</i>, такие как:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Сидеть с ребенком и поощрять его во время еды. В этом возрасте ребенка скорее всего нужно будет кормить. – Давать ребенку достаточную порцию еды из отдельной тарелки или миски. 									

Сейчас откройте страницу 10, шаг 5 и задайте вопросы о других факторах, которые могут способствовать недостаточному питанию ребенка.

От 6 месяцев до 1 года

Ребенок в возрасте от 1 до 2 лет

Исследование причин недостаточного питания

<p>Шаг 1. Определите, не болен ли ребенок в настоящее время и нет ли у него хронического заболевания, которое могло бы быть причиной недостаточного питания</p> <p>Если да →</p> <p>Если нет, ↓</p>	<p>Начните лечение болезни ребенка или направьте его на лечение к специалисту.</p> <p>Порекомендуйте матери кормить ребенка в соответствии с указаниями на странице 18 <i>Журнала учета роста</i>.</p> <p>Выяснение других вероятных причин недостаточного питания проведите, когда ребенок вернется для последующего контроля.</p>
<p>Шаг 2. Объясните, что существует много вероятных причин недостаточного питания. Вы должны задать матери некоторые вопросы, чтобы лучше понять ситуацию ее ребенка и с помощью матери выяснить вероятные причины проблемы.</p>	
<p>Шаг 3. Спросите, не было ли такого, что ребенок кормился грудью или ел меньше обычного? Если да, спросите, почему, а потом →</p> <p>Если в последнее время ребенок ел не меньше, чем обычно, не болел и не перенес психической травмы, ↓</p>	<p>Если ребенок болел, расскажите матери, как кормить грудью во время болезни: кормить ребенка в соответствии с рекомендациями для данной возрастной группы, а также давать больше жидкостей (если ребенка кормят грудью, то кормить нужно чаще). Поощряйте ребенка к тому, чтобы он ел мягкую, разнообразную и вкусную пищу, которую он любит. После болезни кормить ребенка чаще, чем обычно, и поощряйте ребенка, чтобы он ел больше.</p> <p>Если ребенок перенес психическую травму (например, смерть матери, смена попечителя), то следует понимать, что это могло способствовать потере аппетита. Оцените ситуацию и решите, следует ли выяснять причины недостаточного питания у человека, который привел ребенка, или подождать до следующего раза. Если вы решите подождать, назначьте дату следующего посещения или, при наличии программы контрольных визитов на дому, наметьте такой визит.</p>
<p>Шаг 4. Задайте приведенные ниже вопросы о кормлении. Пока не давайте никаких рекомендаций.</p> <p>Внимательно выслушайте ответы матери и выявите любые возможные причины недостаточного питания, такие как кормление неправильной едой, недостаточное количество еды или неправильные способы кормления.</p> <p>Задав вопросы о кормлении для данной возрастной группы, перейдите к шагам 5–8 (страницы 10–11) для всех детей.</p> <p>Последним шагом в собеседовании (шаг 8) станет высказывание рекомендаций.</p>	



Вопросы в отношении кормления ребенка в возрасте от 1 до 2 лет

Грудное вскармливание рекомендуется вплоть до возраста 2 года и старше при надлежащем прикорме.

Вопросы:

Рекомендации (шаг 8), если выявлены причины:

<p>Вы кормите своего ребенка грудью?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Порекомендуйте продолжить грудное вскармливание и кормить грудью так часто, как этого хочет ребенок. • Если ребенка не кормят грудью, то важной пищей животного происхождения является молоко.
<p>Какую пищу ест ребенок?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ест ли ребенок мясо, рыбу, птицу? Яйца, молоко и молочные продукты? Бобовые и орехи? – Какую основную пищу получает ребенок (например, крупы, каши, вареные зерна)? – Основная пища густая или разбавленная? – Ест ли ребенок фрукты и овощи? – Имеется ли у ребенка аллергия на какую-либо пищу и есть ли пища, которую он не ест? 	<p>Обратитесь к списку рекомендованных продуктов на странице 15 <i>Журнала учета роста</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предложите добавлять в пищу бобовые и продукты животного происхождения для повышения пищевой ценности рациона питания. Это особенно важно для низкорослых детей, чтобы они могли расти в высоту, не набирая лишнего веса. • Если рацион питания основан на кашах, предложите матери делать кашу густой, а не жидкой, и добавлять в нее жир (например, масло) для повышения энергетической плотности. • Кормите ребенка фруктами и овощами с желтой мякотью и овощами с листьями темно-зеленого цвета. • Если у ребенка аллергия на определенную пищу, порекомендуйте альтернативные продукты, которые содержат аналогичные пищевые вещества. • Предложите матери давать ребенку другую пищу; новые продукты следует вводить в рацион постепенно.
<p>Сколько раз в день ребенок принимает пищу? Сколько ребенок съедает за один прием пищи?</p>	<p>В соответствии с рекомендацией на странице 18 <i>Журнала учета роста</i> посоветуйте давать ребенку прикорм или еду с общего стола 3–4 раза в день (3/4 чашки – 1 чашка за раз), а также 1–2 раза давать ему перекусывать между приемами пищи.</p>
<p>Из чего вы кормите ребенка? Получает ли ребенок собственную порцию? Кто и как кормит ребенка?</p>	<p>Порекомендуйте матери активно помогать ребенку есть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Сидеть с ребенком и поощрять его во время еды. – Давать ребенку порцию достаточного размера в отдельной тарелке или миске. – Терпеливо поощрять ребенка во время еды до тех пор, пока он не съест всю порцию. – Если ребенок съест все содержимое тарелки и захочет добавки, дать ему еще еды.
<p>Хороший ли у ребенка аппетит?</p>	<p>Для поощрения аппетита ребенка предложите кормить его разнообразной вкусной едой.</p>

Сейчас откройте страницу 10, шаг 5 и задайте вопросы в отношении других факторов, которые могут способствовать недостаточному питанию ребенка.

Ребенок в возрасте от 2 до 5 лет

Исследование причин недостаточного питания

<p>Шаг 1. Определите, не болен ли ребенок в настоящее время и нет ли у него хронического заболевания, которое могло бы быть причиной недостаточного питания</p> <p>Если да →</p> <p>Если нет, ↓</p>	<p>Начните лечение болезни ребенка или направьте его на лечение к специалисту.</p> <p>Порекомендуйте матери кормить ребенка в соответствии с указаниями на странице 19 <i>Журнала учета роста</i>.</p> <p>Выяснение других вероятных причин недостаточного питания проведите, когда ребенок придет повторно для последующего контроля.</p>
<p>Шаг 2. Объясните, что существует много вероятных причин недостаточного питания. Вы должны задать матери некоторые вопросы, чтобы лучше понять ситуацию ее ребенка и с помощью матери выяснить вероятные причины проблемы.</p>	
<p>Шаг 3. Спросите, было ли такое, что ребенок кормился грудью или ел меньше обычного?</p> <p>Если да, спросите, почему, а потом →</p> <p>Если в последнее время ребенок ел не меньше, чем обычно, не болел и не перенес психической травмы, ↓</p>	<p>Если ребенок болел, расскажите матери, как кормить грудью во время болезни: кормить ребенка в соответствии с рекомендациями для данной возрастной группы, а также давать больше жидкостей (если ребенка кормят грудью, то кормить нужно чаще). Поощряйте ребенка к тому, чтобы он ел мягкую, разнообразную и вкусную пищу, которую он любит. После болезни кормить ребенка чаще, чем обычно, и поощряйте ребенка, чтобы он ел больше.</p> <p>Если ребенок перенес психическую травму (например, смерть члена семьи, смена попечителя), то следует понимать, что это могло способствовать потере аппетита. Оцените ситуацию и решите, следует ли выяснять причины недостаточного питания у человека, который привел ребенка, или подождать до следующего раза. Если вы решите подождать, назначьте дату следующего посещения или, при наличии программы контрольных визитов на дому, организуйте такой визит.</p>
<p>Шаг 4. Задайте приведенные ниже вопросы о кормлении. Пока не давайте никаких рекомендаций.</p> <p>Внимательно выслушайте ответы матери и выясните любые возможные причины недостаточного питания, такие как кормление неправильной едой, недостаточное количество еды или неправильные способы кормления.</p> <p>Задав вопросы о кормлении для данной возрастной группы, перейдите к шагам 5–8 (страницы 10–11) для всех детей.</p> <p><u>Последним шагом в собеседовании (шаг 8) станет высказывание рекомендаций.</u></p>	



Вопросы в отношении кормления ребенка в возрасте от 2 до 5 лет

Ребенок из этой возрастной группы нуждается в богатом пищевыми веществами, разнообразном рационе питания и в возможностях для игры и развития.

Вопросы:

Рекомендации (шаг 8), если выявлены причины:

<p>Какую пищу ест ребенок?</p> <ul style="list-style-type: none">– Ест ли ребенок мясо, рыбу, птицу? Яйца, молоко и молочные продукты? Бобовые и орехи?– Какую основную пищу получает ребенок (например, крупы, каши, вареные зерна)?– Основная пища густая или разбавленная?– Ест ли ребенок фрукты и овощи?– Имеется ли у ребенка аллергия на какую-либо пищу и есть ли пища, которую он не ест? <p>Сколько раз ребенок ест каждый день? Сколько ребенок съедает за один прием пищи?</p> <p>Перекусывает ли ребенок между приемами пищи? Сколько раз? Чем?</p>	<p>Обратитесь к рекомендациями по кормлению на странице 19 <i>Журнала учета роста</i>.</p> <ul style="list-style-type: none">• Порекомендуйте матери:<ul style="list-style-type: none">– Давать ребенку еду с общего стола 3 раза в день.– Также 2 раза в день давать ему перекусывать питательной пищей, такой как: _____• Предложите добавлять в пищу бобовые и продукты животного происхождения для повышения пищевого качества рациона питания. Это особенно важно для низкорослых детей, чтобы они могли расти в высоту, не набирая лишнего веса.• Если рацион питания основан на кашах, предложите матери делать кашу густой, а не жидкой.• Кормить ребенка фруктами и овощами с желтой мякотью и овощами с листьями темно-зеленого цвета.• Если у ребенка аллергия на определенную пищу, порекомендуйте альтернативные продукты, которые содержат аналогичные пищевые вещества.
<p>Кто кормит ребенка?</p> <p>Как вы кормите ребенка?</p> <ul style="list-style-type: none">– Сидите ли вы с ребенком, поощряя его во время еды?– Есть ли у ребенка своя собственная тарелка?	<p>Порекомендуйте матери:</p> <ul style="list-style-type: none">– Сидеть с ребенком и поощрять его во время еды.– Давать ребенку порцию достаточного размера в отдельной тарелке или миске.– Терпеливо поощрять ребенка во время еды до тех пор, пока он не съест всю порцию.– Если ребенок съест все содержимое тарелки и захочет добавки, дать ему еще.
<p>Хороший ли у ребенка аппетит?</p>	<p>Предложите матери давать ребенку разнообразную еду, которая ему нравится.</p>

Сейчас откройте следующую страницу, шаг 5 и задайте вопросы о других факторах, которые могут способствовать недостаточному питанию ребенка.



Продолжение исследования (для детей всех возрастов)

Вопросы: Рекомендации (шаг 8), если установлены причины:

Шаг 5. Вопрос: «Часто ли ваш ребенок выглядит усталым или больным, например, наблюдаются ли у него диарея, кашель или высокая температура?»

Если нет, перейдите к шагу 6 ниже.

Если да, задайте матери дополнительные вопросы для выяснения ее ситуации:

- В семье используется уборная или туалет?
- Где семья берет воду?
- Вы кипятите питьевую воду или обрабатываете ее?
- Как в вашем доме хранится вода?
- Как вы обеспечиваете хранение продуктов в безопасности и чистоте? (Моете ли вы кухонную утварь чистой водой? Хранятся ли продукты в чистом месте? Насколько безопасно осуществляется обращение с остатками пищи?)
- (Если в данной местности рекомендуется дегельминтизация) Проводили ли ребенку дегельминтизацию в последнее время?

Обратитесь к рекомендациям по безопасному и гигиеничному приготовлению пищи на странице 20 *Журнала учета роста*.

Проконсультируйте мать в отношении вероятных причин постоянных болезней, особенно диареи, и дайте конкретные советы по снижению вероятности инфекции дома, если это возможно.

- Неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия: проконсультируйте мать в отношении использования уборной и мытья рук после этого.
- Загрязненная вода: проконсультируйте мать в отношении безопасного забора, обработки и хранения воды.
- Редкое мытье рук: проконсультируйте мать о том, как и когда мыть руки (как попечителю, так и ребенку).
- Загрязненная пища: проконсультируйте мать по вопросу безопасных методов обращения с пищей (хранение, приготовление).

При необходимости проведите дегельминтизацию ребенка или направьте его для прохождения дегельминтизации.

В случае низкорослости у ребенка объясните, что постоянные болезни ребенка способствуют низкорослости. Для того чтобы улучшить рост ребенка в высоту, необходимо устранить проблемы в доме, которые могут вызывать постоянные болезни.

Шаг 6. Оцените вероятные причинные факторы (социальные факторы и факторы окружающей среды), которые могут оказывать негативное влияние на кормление ребенка и уход за ним.

- С кем живет ребенок? Живет ли он вместе с матерью и отцом?
- Сколько людей живет в доме? Сколько детей младше 5 лет живет в доме?
- Здоровы ли родители?
- Проводит ли отец время с ребенком и помогает ли в уходе за ним?
- Достаточно ли в доме еды? Если нет, в чем главная причина этой проблемы?

Обсудите с матерью возможные способы обеспечения ребенка адекватными пищевыми продуктами, вниманием и уходом. Обсудите возможные источники помощи.



Шаг 7. Вместе с матерью определите наиболее вероятные причины недостаточного питания ребенка.

Узнайте мнение матери о причинах недостаточного питания ребенка. Внимательно выслушайте ее ответы, чтобы знать, какие причины она признает.

«Из того, что вы мне рассказали, мне кажется, что недостаточное питание ребенка может быть вызвано рядом факторов, но, скорее всего, оно вызвано _____.»

Шаг 8. Проконсультируйте мать по вопросу о том, как устранить причины недостаточного питания. Еще раз откройте страницы с рекомендациями по конкретным выявленным причинам. Информацию о конкретных причинах, связанных с кормлением, см. на:

- стр. 3 – от рождения до 6 месяцев;
- стр. 5 – от 6 месяцев до 1 года;
- стр. 7 – от 1 до 2 лет;
- стр. 9 – от 2 до 5 лет.

Также повторите рекомендации по кормлению для возрастной группы ребенка в соответствии с тем, как описано в *Журнале учета роста*. Если ребенок скоро перейдет в следующую возрастную группу, обращайтесь к рекомендациям для этой, следующей группы.

Рекомендации по причинам, связанным с постоянными заболеваниями или другими социальными факторами или факторами, связанными с окружающей средой, см. на странице 10.

Спросите: «Что, по вашему мнению, вы могли бы сделать, чтобы помочь ребенку при этих причинах?»

Обсудите с матерью, что можно сделать и кто сможет предоставить помощь и поддержку. Выразите понимание ее ситуации и порекомендуйте ей принять меры по улучшению роста ребенка. Вместе с матерью поставьте цели для нескольких мер (2–3), которые она может предпринять.

Задайте контрольные вопросы, чтобы убедиться в том, что она знает, что нужно делать.

Согласуйте время следующего посещения для оценки роста ребенка.



Памятка «Исследование причин избыточной массы тела»

Проведите собеседование с матерью ребенка с **избыточной массой тела**, чтобы определить вероятные причины проблемы, а затем проконсультируйте мать о том, как устранить эти причины. Также дайте ей рекомендации по кормлению ребенка в данной возрастной группе, которые представлены в *Журнале учета роста*, или рекомендации для следующей возрастной группы, если ребенок скоро перейдет в нее.

Используйте эту памятку для проведения собеседования с матерью ребенка, у которого имеется:

- **избыточная масса тела** (значение массы тела к длине тела/росту или ИМТ к возрасту выше z-значения 2), или
- **тенденция к избыточной массе тела.**

Если у низкорослого ребенка наблюдается избыточная масса тела или ожирение, то проблема, которую нужно решать в данный момент, – это избыточная масса тела.

Переверните эту брошюру, и вы найдете памятку Исследование причин недостаточного питания

Направляйте на медицинское обследование и специализированное лечение любого ребенка с:

- **ожирением** (значение массы тела к длине тела/росту или ИМТ к возрасту выше z-значения 3).

При отсутствии системы направлений для детей с ожирением с помощью этой памятки расспросите мать о вероятных причинах и дайте ей необходимые консультации.

Шаг 1: Объясните, что существует много причин избыточной массы тела. Вы должны задать матери несколько вопросов, чтобы лучше понять ситуацию ее ребенка и с помощью матери определить вероятные причины проблемы.

Шаг 2: Задайте вопросы о кормлении ребенка из данной возрастной группы (следующие две страницы). Пока не давайте никаких рекомендаций.

Задав вопросы о кормлении ребенка из данной возрастной группы, перейдите к шагам 3–5.

Последним шагом (шаг 5) собеседования станет высказывание рекомендаций.

Ребенок от рождения до 6 месяцев

Вопрос:

Кормится ли ребенок исключительно грудью

Если нет, ↓

Если да →

Рекомендация (шаг 5), если установлены причины:

- Побуждайте мать кормить ребенка только грудным молоком до 6 месяцев.
- Убедите мать ребенка грудного возраста, которого кормят исключительно грудью, в том, что такие дети худеют, когда они начинают ползать и ходить.
- Побуждайте мать продолжить грудное вскармливание до возраста 2 года и старше.

Продолжает ли ребенок кормиться грудью?

Получает ли ребенок молочные смеси или другое молоко? Если да:

- Какие молочные смеси или другое молоко получает ребенок?
- Сколько молочной смеси или другого молока ребенок получает каждый день?
- Как готовится молочная смесь или другое молоко?
- Добавляется ли к молочной смеси или другому молоку что-либо для того, чтобы сделать его слаще или гуще?

Порекомендуйте матери:

- Если ребенка кормят грудью в соответствии с рекомендациями на странице 14 *Журнала учета роста*, он не нуждается в дополнительной пище или жидкостях.
- Добавки к грудному молоку должны готовиться с правильным количеством воды и без добавления сахара, круп или других средств для загустения.
- Если ребенка не кормят грудью, ребенок должен получать в день 480 мл молочной смеси/другого молока в возрасте 0–1 месяц, 630 мл в возрасте 1–2 месяца, 720 мл в возрасте 2–3 месяца и 900 мл в возрасте 4–6 месяцев.

Сейчас перейдите к шагу 3 (на странице 4) и задайте вопросы в отношении физической активности.

Ребенок от 6 месяцев до 2 лет

Вопрос

Кормится ли ребенок грудью?

Если да, →

Рекомендация (шаг 5), если установлены причины

Поощряйте мать к тому, чтобы она продолжала кормить ребенка грудью до 2 лет и старше.

Какие продукты для прикорма ест ребенок?

- Сколько раз в день кормят ребенка?
- Сколько пищи съедает ребенок при каждом приеме?
- Сколько молочной смеси или другого молока получает ребенок?

Посоветуйте матери:

- Давать питательные продукты для прикорма, избегая жирной пищи, сладостей и рафинированных круп. См. перечень подходящих пищевых продуктов на стр. 15 *Журнала учета роста*.
- Следовать рекомендациям в отношении размеров порций и числа приемов пищи и перекусов, приведенным на стр. 16 *Журнала учета роста* (для возраста от 6 месяцев до 1 года) или на стр. 18 (для возраста от 1 года до 2 лет).
- 500 мл молочной смеси или другого молока в день вполне достаточно, когда ребенок получает прикорм.

Сейчас перейдите к шагу 3 (на странице 4) и задайте вопросы в отношении физической активности.

Ребенок от 2 до 5 лет

Вопрос:

Рекомендация (шаг 5), если установлены причины:

<p>Что ребенок съедает в течение обычного дня?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Какую основную пищу получает ребенок? Какой хлеб? – Пьет ли ребенок газированные напитки? Как часто? – Ест ли ребенок: <ul style="list-style-type: none"> * пирожные или сладости? Как часто? * масло или маргарин, или сладкие пасты (например, мед, шоколад, арахисовое масло, варенье, желе)? Сколько? * высококалорийные продукты для перекуса (например, чипсы)? Как часто? * жареную пищу (например, картофель фри, хлеб глубокой прожарки или мясо)? Как часто? * жирное мясо? 	<p>Проконсультируйте мать по вопросам здорового питания всей семьи. Посоветуйте ей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предлагать семье разнообразную питательную еду. При необходимости изменить способ приготовления пищи, чтобы использовать меньше жира и сахара. • Использовать нерафинированные источники углеводов, например, черный хлеб, картофель. • Ограничить употребление сладких напитков (не чаще чем два раза в неделю). • Ограничить употребление пирожных и сладостей (не чаще чем два раза в неделю). • Меньше употреблять богатые жиром или сладкие пасты. • Избегать употребления высококалорийных продуктов для перекуса. Для перекуса использовать свежие фрукты и овощи, например, морковь. • Снизить употребление жареной пищи. • Отделять жир от мяса.
<p>Сколько раз в день ребенок ест и перекусывает?</p> <p>Считаете ли вы, что ваш ребенок за один прием пищи съедает слишком много?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Планировать и регулярно кормить ребенка и давать ему перекусывать: 3 основных приема пищи и два питательных перекуса в день. • Давать небольшие порции, в зависимости от возраста, размера и уровня активности ребенка. Не предлагать ребенку добавку до тех пор, пока он не съест предложенную пищу. Перед тем, как предложить ребенку добавку, подождите несколько минут, чтобы проверить, действительно ли ребенок голоден. • Не заставлять ребенка есть больше. • Создавать благоприятные условия для еды, позволяя ребенку расслабиться и получать от еды удовольствие. • По возможности принимать пищу всей семьей; за едой следует говорить о приятном, а не обсуждать проблемы.
<p>Часто ли ребенок ест между основными приемами пищи?</p> <p>Принимает ли ребенок пищу, сидя за столом?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Есть только во время приема пищи и запланированных перекусов. • Всегда поощрять ребенка к тому, чтобы он ел, сидя за столом. Не поощрять прием пищи у телевизора. • Стараться не использовать еду как награду, как средство смягчить обиду или разочарование, или как средство от скуки.

Теперь перейдите к шагу 3 (на следующей странице) и расспросите мать о физической активности.



**От 2
до 5
лет**



Продолжите исследование причин (для детей всех возрастов)

Рекомендации (шаг 5), если установлены причины:

Шаг 3: Расспросите о физической активности всех детей старше 6 месяцев

Сколько часов в день ребенок физически неактивен? (например, сколько времени ребенок находится в колыбели или в коляске? Сколько часов ребенок более старшего возраста смотрит телевизор или играет в компьютерные игры или видеоигры?)

Какие у ребенка есть возможности для активного передвижения и игры? Как часто?

- Позволяйте детям ползать и перемещаться в безопасной обстановке.
- Ограничивайте время просмотра телевизора или видеоигр.
- Если в комнате у ребенка имеется телевизор или компьютер, перенесите его в общую комнату или ограничьте его использование.
- Обеспечьте возможность и поощряйте активную игру и передвижения, такие как ходьба, бросание предметов, пинки ногами и прыжки.
- Выясните, какая физическая активность нравится ребенку. Поручайте ребенку домашние дела, такие как уборка, подметание полов или перенос предметов.
- Способствуйте занятию регулярной физической активностью, такой как прогулки, езда на велосипеде или игра в мяч, всей семьей.

Шаг 4: Вместе с матерью определите наиболее вероятные причины избыточной массы тела ребенка.

Узнайте мнение матери о главных причинах избыточной массы тела ребенка. Внимательно выслушайте ее ответы, чтобы знать, какие причины она признает.

«Из того, что вы мне рассказали, мне кажется, что избыточная масса тела ребенка может быть вызвана рядом факторов, но, скорее всего, она вызвана _____».

Шаг 5: Проконсультируйте мать в отношении устранения причин избыточной массы тела. При этом учитывайте то, что вы выяснили о питании в семье, выборе пищи и физических упражнениях. Вернитесь к рекомендациям, приведенным на страницах 2–4. Также рассмотрите рекомендации по кормлению ребенка из данной возрастной группы, приведенные в *Журнале учета роста*. Если ребенок вскоре перейдет в другую возрастную группу, используйте рекомендации для этой следующей группы.

Спросите: «Что, по вашему мнению, вы могли бы сделать, чтобы помочь ребенку, учитывая эти причины?»

Обсудите с матерью возможные действия, а также определите, кто сможет обеспечить помощь и поддержку. Выразите понимание ее ситуации и предложите принять меры по улучшению роста ребенка. Поставьте вместе с матерью несколько целей (2–3), которые она может достичь.

Задайте контрольные вопросы, чтобы убедиться в том, что она знает, что нужно делать.

Согласуйте время следующего посещения для оценки роста ребенка.