

Особенности питания детей с синдромом Дауна

Что такое синдром Дауна

Впервые синдром был описан английским ученым Джоном Лангдоном Дауном в 1866 году как умственная отсталость, сочетающаяся с рядом характерных внешних признаков. А в 1959 году французский врач-педиатр Жером Лежен выявил генетическую природу синдрома.

Синдром Дауна – это самая распространенная генетическая аномалия, вызванная трисомией по 21 паре хромосом. По статистике, примерно 1 ребенок из 700 появляется на свет с синдромом Дауна. Это соотношение одинаково в разных странах, климатических зонах, социальных слоях. Оно не зависит от образа жизни родителей, их здоровья, наличия или отсутствия зависимостей, питания, достатка, образования, цвета кожи или национальности. Вероятность рождения такого ребенка увеличивается с возрастом матери, однако, по статистике, более молодые матери рожают чаще, и среди родителей детей с синдромом Дауна в равной степени представлены абсолютно все возрастные категории.

Предположительный диагноз, как правило, ставится сразу после рождения ребенка по ряду **внешних признаков**:

- «плоское» лицо 90%;
- брахицефалия (относительно короткая и широкая форма головы человека, приближающаяся к округлой) 81%;
- кожная складка на шее у новорожденных 81%;
- антимонголоидный разрез глаз 80%;
- эпикант (часть складки верхнего века у внутреннего угла глаза, в большей или меньшей степени прикрывающая слезный бугорок) 80%;
- гиперподвижность суставов 80%;
- мышечная гипотония 80%;
- короткие конечности 70%;
- аркообразное небо 58% и т. д.

Поперечная ладонная складка, считающаяся универсальным признаком синдрома Дауна, встречается в 45% случаев, а пятна Брушфильда (пигментные пятна по краю радужки) в 19% случаев. Обычно у новорожденного с синдромом Дауна присутствует часть известных признаков, иногда некоторые признаки встречается и у обычных детей. Окончательный диагноз ставится после получения результатов анализа на кариотип (совокупность признаков и полного набора хромосом).

Особенности детей с синдромом Дауна и питание

- у 12% детей встречается патология желудочно-кишечного тракта, в том числе непереносимость определенных продуктов;
- часто встречаются проблемы с глотанием и жеванием из-за гипотонии мышц;
- в рационе таких детей обычно преобладают простые углеводы, которые легко употреблять, и совсем мало овощей и фруктов, что приводит к распространенности избытка веса и ожирения (20-70%), в связи с этим регистрируется дефицит витаминов и нутриентов;
- найдены корреляции между синдромом Дауна и повышением уровня холестерина, поэтому важно учитывать поступление транс-жиров;
- характерно развитие депрессии, нарушение пищевого поведения и недостаточная физическая активность.

Общие рекомендации по питанию:

- необходимо ориентироваться на Средиземноморскую диету;
- обязателен учет продуктов-триггеров и подбор индивидуального меню;
- необходимо расширение рациона питания за счет клетчатки;
- проведение динамического контроля за весом и метаболическими параметрами (холестерин, глюкоза и др.);
- дополнительная дотация витаминов и микроэлементов: А,Е,С,Д,В, цинка, селена, йода, железа, холина, омега-3 и др.



Особенности грудного вскармливания

Как и любому другому ребенку, младенцу с синдромом Дауна показано грудное вскармливание. Несмотря на некоторые особенности строения челюстно-лицевого аппарата таких малышей, грудное вскармливание наладить вполне возможно. Очень важно помнить, что естественное вскармливание не только дает младенцу возможность получить самое лучшее питание, но и укрепляет его иммунитет, предупреждает появление отитов, а также развивает те самые мышцы, которые позже понадобятся для того, чтобы малыш говорил, то есть для развития его активной речи. Если по каким-то серьезным причинам грудное вскармливание наладить не удастся, то при кормлении из бутылочки обязательно нужно имитировать позу грудного вскармливания: малыш лежит под грудью, «живот к животу с матерью», не забывайте чередовать правую и левую сторону. Если причина, затрудняющая грудное вскармливание, не требует медицинской помощи, с проблемами кормления вполне можно справиться самостоятельно, но, конечно, этот важный процесс требует от мамы терпения и любви.

Как лучше организовать грудное кормление и/или кормление из бутылочки?

Появившись на свет, малыш сосет грудь или соску. Время кормления – это не просто процесс приема пищи, это – время установления доверия между мамой и ее малышом. Природа заложила в каждом новорожденном ребенке желание общаться и взаимодействовать с людьми, и начало этого взаимодействия – зрительный контакт, возникающий во время кормления между мамой и младенцем. Интересно, что оптимальное расстояние, на котором видит новорожденный малыш, равно 20-25 сантиметрам и эта же дистанция сохраняется между глазами матери и ребенка в позе кормления грудью. На протяжении всей последующей жизни именно зрительный контакт будет оставаться важным элементом общения с другими людьми. Вполне возможно, что и первая улыбка малыша, предназначенная маме, появится именно в эти мгновения. При кормлении из бутылочки малыша обязательно следует держать в позе грудного кормления, то есть на руках. Очень важно, что в этой позе голова ребенка несколько приподнята, так как это не позволяет жидкости попасть в евстахиевы трубы – в канал, соединяющий нос с ухом, что может вызвать отит. Следует отметить, что после года конфигурация евстахиевых труб меняется и в

случае продолжающегося кормления из соски в горизонтальном положении вероятность заболевания ушей увеличивается. Соска для кормления должна быть не слишком мягкой, но и не очень тугой, поскольку у малыша с синдромом Дауна, скорее всего, снижен мышечный тонус, и ему просто не справиться с очень упругой резиной или латексом. В соске лучше сделать не одно, а несколько маленьких отверстий или маленькое крестообразное сечение, которое будет регулировать поток жидкости, открываясь больше или меньше в зависимости от интенсивности сосания ребенка. Основание соски должно быть широким, чтобы малыш мог захватить ртом только ее кончик. Если он захватит всю соску, то появится риск вызвать у него рвоту, поскольку кончик соски продвинется слишком глубоко. Если у малыша снижен мышечный тонус, и вы видите, что ему трудно сосать, можно проводить подготовку к сосанию. Для этого существуют определенные приемы, стимулирующие мышцы лица и шеи перед кормлением. Вашему малышу поможет массаж лица, проведенный за 15 минут до кормления.



В него входят:

- поглаживание одним пальцем вокруг угла рта, движение направлено сверху вниз и огибает уголки рта;
- поглаживание лица от щек ко рту;
- наружное поглаживание гортани сверху вниз;
- осторожное потирание одним пальцем десен и неба спереди назад;
- поглаживание кусочком льда вокруг рта.

Следующие приемы непосредственно предшествуют кормлению. Положите свой указательный палец в рот малышу так, чтобы подушечка пальца легла на язык. Затем осторожно нажмите пальцем вниз, пока ребенок не обхватит ваш палец языком и не начнет делать сосательные движения. Быстро, но аккуратно выньте палец и замените его соском или соской; попробуйте прикоснуться соской к щеке малыша; попробуйте нажать соской на нижнюю губу и кончик языка — малыш начнет сосать.

Во время кормления используйте свободную руку для того, чтобы продолжить стимуляцию ребенка: держите и поглаживайте ручку малыша, особенно у основания большого пальца, это будет стимулировать ладонноротовой рефлекс; следите за тем, чтобы поза ребенка была удобной для сосания; поглаживайте щеки, подбородок и верхнюю губу ребенка.

Особенности введения твердой пищи

Когда твердая пища попадает в рот малышу, он может вытолкнуть ее движением языка вперед. Это совсем не означает, что он не хочет есть: выталкивание пищи происходит потому, что именно такое движение языком он всегда совершал при сосании, и теперь, когда в его рот попала еда, он рефлекторно начинает делать то же самое. Для пережевывания нужны другие движения языка. Когда мы жуем, язык передвигается из стороны в сторону. Кстати, такие движения языка очень важны для развития речевых навыков. Как же помочь малышу научиться этим движениям? Поместите кусочек печенья за верхнюю челюсть в районе жевательных зубов. Стараясь передвинуть

еду в привычное место в центре языка, малыш просто вынужден будет начать двигать языком из стороны в сторону. Не забывайте класть кусочки пищи то слева, то справа. Если вы будете совершать эту процедуру регулярно, во время каждой еды кладя поочередно по 3-4 кусочка с каждой стороны, результат не замедлит сказаться: через какое-то время вы заметите, что у ребенка появляется навык правильного жевания. Для стимуляции жевания некоторые родители успешно используют узкие длинные дольки сушеного яблока. В этом случае один конец дольки нужно поместить сбоку на десну ребенка, а другой удерживать своей рукой. Не жалейте времени на обучение малыша жеванию! Еще раз напоминаем, что совершаемые при жевании движения являются моделью произнесения слога: рот открыт – произносится гласный звук, рот закрывается – согласный.

Общение во время еды

Еда – это одна из самых благоприятных ситуаций для развития общения. Вот некоторые **советы**, которые помогут вам при организации такого общения:

- во время кормления называйте вслух продукты, которые вы предлагаете малышу;
- ваши комментарии к происходящему за столом должны быть ясными и краткими;
- предлагайте ребенку выбрать, что он сейчас будет есть. Если у вас только один вид еды, можно предложить ему выбрать еду или питье. Если малыш не знает, как ответить, помогите ему. Он может использовать указательный жест или даже взгляд. Если вы внимательно наблюдали за ребенком и поняли, что он выбрал, прокомментируйте это словами;
- научите ребенка отказываться от еды, используя отстраняющий жест, тогда вы сможете избежать выплевывания пищи и возмущенных криков. Вам придется признать, что какая-то пища может не нравиться малышу и он имеет полное право отказаться от нее.

Когда малыш поймет, что он не объект, в который «закидывают» еду, а полноправный участник процесса, его попытки сообщить о своем желании или нежелании станут более активными.

Ребенку обязательно надо научиться есть руками твердую пищу и есть ложкой вязкую пищу, а также пить из чашки, держа ее двумя руками. Вы можете предложить малышу пить жидкость через соломинку (тонкую трубочку). Для этого возьмите маленькую упаковку сока, вставьте в отверстие трубочку и, когда малыш возьмет ее в рот, слегка, осторожно сожмите упаковку. При этом часть сока поступит в рот малыша. Так, постепенно, он приучится сам пить через соломинку.

Будьте терпеливы и приветливы, повторяйте попытки снова и снова, не отчитывайте ребенка, если он что-то пролил или часть пищи все еще вываливается у него изо рта. Все это временно, а умение самостоятельно есть и пить необходимо будет всю жизнь.



Уважаемые родители!

Любите, оберегайте и заботьтесь о детях с синдромом Дауна. Ведь самое важное, что необходимо любому ребенку — это родительская безусловная любовь, внимание и забота.

Статью подготовила: д-р мед. наук, врач по медицинской профилактике Мария Владимировна Матвеева

