

# Секреты ухода за ребенком



Информационная поддержка  
от экспертов NutriClub

  
NutriClub

# Дорогая мама!

Наконец-то 9 месяцев ожидания позади!

У Вас появился долгожданный малыш, и впереди Вас ждут счастливые дни, радость первых достижений и, конечно, новые заботы. Наверняка Вы подготовились к этому событию заранее, и Вам предстоит еще многое узнать и многому научиться.

Специалисты компании Nutricia® в рамках программы NutriClub специально для Вас разработали эту брошюру — «Секреты ухода за ребенком». Надеемся, она окажется для Вас полезной — здесь Вы сможете найти ответы на вопросы, возникающие в первые дни, советы по уходу за ребенком, справочную информацию и многое другое.

Правильный уход в первый год жизни поможет Вашему ребенку стать более успешным в будущем. Мы хотим помочь Вам в полной мере насладиться радостью материнства и с легкостью справляться с новыми обязанностями.



## Содержание

Глава 1. Этапы развития .....	4
Глава 2. Грудное вскармливание .....	8
Глава 3. Гигиена и правила ухода за ребенком .....	12
Глава 4. Питание кормящей мамы .....	24
Глава 5. Особенности смешанного и искусственного вскармливания .....	30
Глава 6. Проблемы пищеварения (колики, запоры, срыгивания) .....	40
Глава 7. Внимание: аллергия! .....	50
Глава 8. Введение прикорма .....	54
Глава 9. Распорядок дня Вашего ребенка .....	62
Глава 10. Развитие психо-эмоциональной сферы ребенка .....	68
Глава 11. Первая игрушка .....	76
Глава 12. Полезные советы .....	80
Глава 13. Безопасность ребенка .....	84
Глава 14. Аптечка для новорожденных .....	88
Приложения .....	91
История компании Nutricia® .....	96
Список литературы .....	97

# Nutricia® поздравляет Вас с рождением ребенка!



Имя ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Время рождения \_\_\_\_\_

Вес при рождении \_\_\_\_\_

Рост при рождении \_\_\_\_\_

## Как малыш растет и развивается<sup>1</sup>

ВОЗРАСТ	МАССА ТЕЛА (Г) ДЕВОЧКИ	МАССА ТЕЛА (Г) МАЛЬЧИКА	ВАШ МАЛЫШ	ДЛИНА ТЕЛА (СМ) ДЕВОЧКИ	ДЛИНА ТЕЛА (СМ) МАЛЬЧИКА	ВАШ МАЛЫШ
При рождении	2900–3600	3000–3700		47,9–50,4	48,6–51,2	
К концу первого месяца	3800–4600	4100–4900		52,4–55,0	53,4–56,0	
2 месяца	4700–5690	5100–6000		55,7–58,4	57,1–59,8	
3 месяца	5400–6460	5900–6900		58,4–61,2	60,1–62,8	
4 месяца	5900–7000	6500–7600		60,6–63,5	62,5–65,3	
5 месяцев	6400–7500	7000–8100		62,5–65,5	64,5–67,3	
6 месяцев	6700–7900	7400–8500		64,2–67,3	66,2–69,1	
7 месяцев	7000–8300	7700–8900		65,7–68,8	67,7–70,6	
8 месяцев	7300–8600	8000–9300		67,2–70,3	69,1–72,1	
9 месяцев	7600–8900	8300–9600		68,5–71,8	70,5–73,5	
10 месяцев	7810–9200	8500–9900		69,8–73,1	71,7–74,8	
11 месяцев	8000–9500	8700–10100		71,1–74,5	73,0–76,1	
1 год	8200–9700	9000–10400		72,3–75,8	74,1–77,4	

## Секреты молодой мамы

Долгожданный малыш появился на свет. Вместе с радостью мама испытывает волнение, как правильно заботиться о новорожденном, как все успевать и не терять позитивного настроя. Конечно, со временем Вы — мама, станете экспертом в воспитании детей. Чтобы помочь Вам в этом, мы подготовили несколько советов.

**Подготовьте «приданое» до рождения малыша.** Вам понадобятся пеленки, подгузники, чепчики, распашонки, клеенки, слинг, подушечка для малыша. Не забывайте о качестве материалов. Для пеленок лучше всего использовать натуральные ткани. Кожа новорожденного очень чувствительна, поэтому во избежание раздражения, лучше всего использовать ситец, сатин, трикотаж или 100%-ый хлопок.



**Подготовьте «спасательную корзину» со всем необходимым.** Вы можете положить в нее бутылку воды, подгузники, детские салфетки, тряпочки для срыгиваний (кладется маме на плечо). Такая корзина не должна быть тяжелой, чтобы ее легко было перенести в другую комнату.

**Старайтесь оставаться позитивными.** Всегда помните, что любые сложности можно преодолеть с улыбкой на лице. И самое главное, не забывайте, что с каждым днем Вы будете быстрее и лучше справляться с Вашими новыми обязанностями. Уже через пару месяцев Вы сможете отлично заботиться о Вашем малыше, и эти хлопоты будут приносить Вам все больше радости и удовольствия.



**★ Свет и громкие звуки могут раздражать малыша.** В первые дни ребенок только привыкает к окружающему миру. Рекомендуется приглушать яркий свет и не шуметь в первые дни, чтобы малышу было легче освоиться в новом месте после появления на свет. Советуем маме чаще носить ребенка на руках, чтобы он мог слышать биение ее сердца. Это не только создает прочную доверительную связь между мамой и малышом, но также успокаивает малютку. Ведь именно биение сердца своей мамы он слышал на протяжении девяти месяцев.

**★ Плач малыша — это общение с Вами.** Не игнорируйте плач ребенка, а постарайтесь понять, что он Вам хочет сказать. Через небольшой период времени Вы без труда начнете понимать Вашего малыша. Отвечая на плач младенца, успокаивая его и даря ему свою любовь, Вы строите доверительные отношения, необходимые для дальнейшего развития Вашего ребенка.

**★ Не забывайте о себе.** Несмотря на новые обязанности, постарайтесь найти время и для себя. Поговорите с мужем, дайте ему понять, что иногда Вам необходим отдых. Не стесняйтесь попросить о помощи своих близких, особенно тех, кто уже имеет опыт заботы о новорожденном.

**★ Ложитесь спать, когда Ваш малыш спит.** Даже небольшие перерывы на сон помогут Вам отдохнуть физически. Не спешите сразу же затевать уборку квартиры, готовить, стирать, как только Ваш малыш засыпает. Помните, то, как Вы себя чувствуете, влияет на настроение малыша и остальных домочадцев.



**★ Приобретите подушку для кормления.** Такая подушка пригодится во время кормления малыша. Она позволяет комфортно расположить ребенка, а маме расслабиться и спокойно наблюдать за процессом кормления.

**★ Создайте комфортную атмосферу для малыша.** Комнату для малыша необходимо подготовить заранее. Температура в комнате должна составлять 22–24 °С. Постарайтесь максимально уменьшить количество поверхностей, где может скапливаться пыль (ковры, мягкие игрушки и т.д.); комната должна постоянно проветриваться (не менее 5 раз в сутки), т.к. свежий воздух, богатый кислородом, необходим как малышу, так и его родителям.

## Каждый день — новые открытия!

Первый год жизни ребенка — самый насыщенный и сложный. Малыш быстро растет и прибавляет в весе, учится новым движениям, познает окружающий мир и формирует собственный характер.

В первый год жизни продолжают формироваться нервная, пищеварительная, эндокринная и иммунная системы, развивается опорно-двигательный аппарат. В первые месяцы жизни за развитием ребенка будут следить многие специалисты, которые всегда готовы ответить на все возникающие у Вас вопросы. Но будьте уверены, что ни один специалист не знает больше о ребенке, чем сама мама.



Проверьте, что умеет делать Ваш малыш!

Таблицы развития ребенка до года в конце брошюры: стр. 72 (развитие интеллекта), стр. 76 (развитие моторики).



Мы будем рады помочь Вам стать экспертом в воспитании малыша, готовы ответить на Ваши вопросы семь дней в неделю! Для этого вам нужно позвонить по номеру горячей линии **NutriClub 8 800 200 33 88** или задать вопросы на сайте **www.nutriclub.ru**



## Грудное вскармливание

### Грудное молоко — лучшее питание для ребенка

Молоко матери — волшебный дар природы. Недаром его называют «золотым стандартом» вскармливания ребенка. Грудное молоко содержит все важнейшие питательные вещества и является источником защитных факторов, гормонов, помогающих младенцу легче преодолеть период адаптации после родов, а также ферментов, обеспечивающих комфортное пищеварение в условиях временной незрелости пищеварительной системы. Грудное вскармливание обеспечивает ребенку нормальный рост и развитие, защищает от инфекционных заболеваний и способствует формированию иммунитета.



### Преимущества грудного вскармливания

**Естественное, созданное самой природой, питание, содержащее все необходимые младенцу питательные вещества.**

- Состав грудного молока меняется в соответствии с потребностями ребенка и особенностями функционирования пищеварительной системы.
- Особые ферменты помогают грудному молоку полностью усваиваться в желудочно-кишечном тракте младенца.
- Грудное молоко содержит особые компоненты, которые являются исключительно важными для нормального развития центральной нервной системы и органа зрения.
- В его состав также входят особые уникальные компоненты, необходимые для формирования кишечной микрофлоры и развития иммунитета (особые углеводы — пребиотики олигосахариды).
- Грудное молоко оказывает продолжительное защитное действие на организм ребенка. Оно снижает риск развития аллергических и инфекционных заболеваний, ожирения и сахарного диабета, пищеварительных расстройств и даже влияет на интеллектуальное развитие младенца.
- Кормление грудью полезно и для мамы. Оно способствует сокращению матки до исходного (дородового) размера и помогает женщине быстрее вернуться к своему обычному весу. У кормящей женщины снижается риск развития онкологических заболеваний молочной железы и яичников.
- Грудное вскармливание — это возможность установить тесную эмоциональную связь между мамой и ребенком, которая сохраняется на долгие годы.



## Как правильно кормить ребенка?

### Правильно ли Вы держите ребенка во время кормления грудью?

- ★ Возьмите малыша на руки и примите удобное положение.
- ★ Выдавите из соска каплю молока и проведите соском по нижней губе малыша.
- ★ Дождитесь, когда малыш широко откроет ротик.
- ★ Вложите сосок ему в рот так, чтобы нижняя губа ребенка была низко под соском.
- ★ Проверьте, чтобы малыш правильно захватил грудь: его губы вывернуты наружу и захватывают ореолу.
- ★ Вам не должно быть больно, пока малыш сосет грудь.



Узнать подробнее о том, как правильно прикладывать малыша к груди, Вы можете, посмотрев видео на сайте **NutriClub**

<http://www.nutriclub.ru/articles/grudnoe-vskarmlivanie/pravila-prikladvaniya-k-grudi-video/>

### Как избежать застоя молока?

Застой грудного молока или лактостаз — распространенное явление среди кормящих мам. Помните, что это не так страшно, и это легко устранить. Застой может случиться на первой неделе по мере появления молока. В течение этого времени попробуйте чаще кормить ребенка из обеих грудей. Пропуск кормлений может привести к застою. Если Вы знаете, что не сможете быть с ребенком, когда подойдет срок кормления, сцедите молоко во избежание переполнения груди. Обратитесь к специалисту за помощью по поводу техники сцеживания или используйте молокоотсос.

## Как предотвратить мастит/закупорку протоков молочных желез?

**Мастит** — это воспаление железистой ткани груди, возникающее из-за лактостаза, ведущего к закупорке молочных ходов, нарушению оттока молока и последующего присоединения инфекции.

Здесь важны те же меры, которые предпринимаются во избежание застоя. Другой причиной мастита могут быть болезненные, растрескавшиеся соски — в этом случае обязательно проверьте, правильно ли Вы прикладываете ребенка к груди.

Таких осложнений, как мастит/закупорка протоков, можно избежать, если правильно ухаживать за грудью и следовать рекомендациям специалистов.

- ★ После рождения малыша маме нужно научиться правильно прикладывать ребенка к груди, помогая полностью захватывать сосок ртом. Это позволит предохранить соски от трещин и последующего присоединения инфекции.
- ★ Другим важным условием является соблюдение гигиены. Необходимо следить за состоянием груди, в том числе в процессе кормления.
- ★ Важно избегать застоя молока

### Как предотвратить болезненность сосков?

**Правильное прикладывание к груди — самый эффективный способ профилактики трещин сосков.**

Если после первоначального захвата кормление болезненно, отнимите ребенка от груди (осторожно вставив чистый палец в его ротик), а затем попробуйте снова. Сосок должен округлиться после того, как ребенок оторвется от груди. Если сосок выглядит плоским или сжатым, необходимо исправить захват, иначе может развиться болезненность. Некоторое облегчение может дать крем для сосков, а специальная накладка поможет защитить соски во время кормления.

Если у Вас возникают какие-либо опасения или сомнения, Вам следует обратиться к специалисту за помощью.





## Гигиена и правила ухода за ребенком

### Мамина забота — лучшая в мире!

Правильный уход за новорожденным ребенком требует определенных знаний и навыков от мамы. Не пугайтесь — ничего сложного! Немного практики, и все процедуры Вы будете выполнять автоматически! Вот основные правила ухода за ребенком в домашних условиях.

### Глазки

По утрам протирайте глазки ребенка ватным тампоном, смоченным теплой кипяченой водой. Для каждого глаза используйте отдельный тампон и протирайте от внешнего края к внутреннему.

Если глазки малыша покраснели, появился беловатый налет или выделения различного характера, обратитесь за консультацией к педиатру или окулисту.

### Ушки

После купания протрите ушную раковину только вокруг входа в слуховой проход, не проникая внутрь, так как Вы можете причинить ребенку боль или травмировать нежные внутренние структуры уха. Не забудьте тщательно высушить кожу за ушками во избежание возникновения раздражения.



### Носик

Засохшие корочки в носу могут причинять ребенку неудобства. Для удаления корочек из носовых ходов Вы можете воспользоваться тонким ватным жгутиком, смоченным детским маслом. И не волнуйтесь, если Ваш малыш иногда чихает. Носовые ходы у детей очень узкие, а слизистая очень нежная и чувствительная. Чихание является для ребенка защитным механизмом, позволяющим удалить чужеродные частицы из полости носа.



## Первые зубки и уход за ними

### Первые зубки появляются у ребенка в 6–8 месяцев.

Сроки прорезывания зубов могут носить индивидуальный характер, однако во многом зависят от обеспеченности ребенка кальцием и витамином D — при их недостатке появление зубов может задерживаться, а порядок прорезывания нарушаться. Свой первый день рождения годовалый малыш, как правило, празднует, имея во рту по четыре верхних и нижних резца. Полное формирование молочного зубного ряда обычно завершается в три года.



**К трем годам у ребенка должны вырасти все 20 молочных зубов.**

### Молочные зубы



### Как определить, что у ребенка уже режется первый зуб?

Симптомами прорезывания первых зубов у ребенка являются покрасневшие, воспаленные десны, возможно усиление слюноотделения, снижение аппетита и изменение поведения ребенка. Ведь для малыша прорезывание первых зубов — это очень непростой период, который связан со значительным дискомфортом!



Прежде чем оказаться снаружи, зуб должен сначала пройти сквозь костную ткань, которая его окружает, а потом через слизистую оболочку десны.

## Нужно ли как-то помочь прорезыванию зуба?

Не стоит вмешиваться в естественный ход событий, ведь природа предусмотрела, что зубы у детей появляются на свет самостоятельно, без специальных усилий извне и дополнительных приспособлений. Не надо раздражать десны ребенка, царапая их кусочком сахара или ручкой ложки, как это делали раньше. Так можно повредить нежные молочные зубки и занести инфекцию в кость челюсти. Будьте осторожны с баранками, хлебными корками, бубликами — их крошки могут застрять в дыхательных путях.

### Какие средства смягчают боль?

Самое простое — холод. Холод облегчает боль и уменьшает отек. Если это не помогает, можно использовать для смазывания десен стоматологический гель или мазь, содержащие противовоспалительные и обезболивающие средства. При необходимости можно дать ребенку обезболивающий препарат. Применять любые медикаментозные препараты следует только по назначению врача.

**Запомните:** каждый зубик надо чистить в направлении от десны. Приучать ребенка чистить зубы нужно постепенно, не причиняя ему неприятных ощущений и осуществляя все Ваши манипуляции в виде игры.



### Зубы прорезались? Пора чистить

Первые зубки нуждаются в серьезном уходе! У ребенка обязательно должна появиться своя щетка, а со временем и специальная детская зубная паста. Для начала можно использовать марлевую салфетку или щетку-напальчник. Ребенку до 1–1,5 года можно чистить зубы раз в день.

## Кожа

Уход за кожей ребенка должен осуществляться ежедневно, ведь она такая тонкая и нежная!



### Простые правила ухода:

- Ежедневно купайте ребенка;
- Регулярно меняйте подгузники;
- Обязательно подмывайте после туалета;
- Используйте детский крем под подгузник при возникновении покраснения и раздражения кожи;
- Регулярно (один-два раза в день) устраивайте воздушные ванны — убедитесь, что у Вашего ребенка хорошее настроение и что в комнате достаточно тепло (минимум 21–22 °С). Разденьте его, положите на пеленку или простыню и дайте ему возможность полежать 5–10 минут без одежды. Воздушные ванны удобно совмещать со сменой подгузников;
- Для ухода за кожей можно использовать специальную детскую косметику;
- Не перегревайте ребенка, иначе у него появится потница, высыпания на коже.



## Пупок

Пуповинный остаток высыхает и отпадает в течение первой недели жизни. Согласно рекомендациям экспертов для ухода за пуповинным остатком не требуется создания стерильных условий. Не рекомендуется обрабатывать пуповинный остаток какими-либо антисептическими средствами (зеленкой, спиртом, марганцовкой и т.п.), достаточно содержать его сухим и чистым, предохранять от загрязнения мочой и калом, а также от травмирования при тугом пеленании или использовании одноразовых подгузников с тугой фиксацией.

В случае загрязнения пуповинный остаток и кожу вокруг пупочного кольца можно промыть водой и осушить чистой ватой или марлей.

Однако если вы заметили, что вокруг пупочной ранки появились покраснения, густоватые или обильные выделения, необходимо срочно обратиться к врачу.

Если вокруг пупочной ранки появились покраснения, густоватые или обильные выделения, необходимо срочно обратиться к врачу.



## Что должно насторожить родителей?

- Задержка отслоения пуповинного остатка более 5–6 дней жизни.
- Задержка заживления пупочной ранки более 14–16 дней жизни.
- Появление обильных выделений по линии отслоения пуповичного остатка или из пупочной ранки («мокнущий» пупок).
- Покраснение и отек в области пупка.



Горячая линия  
8 800 200 33 88  
[www.nutriclub.ru](http://www.nutriclub.ru)



Для заметок

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## Ногти

Ногти ребенка должны быть аккуратно подстрижены, при этом на пальчиках рук ноготки следует оставлять закругленными, а на ножках — подстригать ровно. Подстригать ногти лучше во время сна: во-первых, это безопасно, а во-вторых, быстро и просто. Первые дни, когда ручки ребенка еще совсем крошечные, Вам помогут специальные варежки-антицарапки или специальная одежда для новорожденных с зашитыми краями рукавов.

## «Молочные» корочки

Часто на головке ребенка мама обнаруживает появление серовато-желтых корочек или чешуек. Эти изменения часто являются первым проявлением аллергической настроенности организма ребенка, поэтому при их появлении (если Вы кормите грудью) Вам стоит проанализировать свой рацион питания и исключить из него продукты, способные спровоцировать развитие аллергии у ребенка. Если Ваш малыш на искусственном вскармливании, Вам стоит проконсультироваться с педиатром по поводу возможной коррекции питания.

Если у Вашего ребенка появились корочки — перед купанием смажьте кожу головы стерильным маслом (оливковым или детским), а после купания аккуратно снимите их мягким гребешком. Вам также могут быть рекомендованы специальные гигиенические средства для купания ребенка, в частности шампуни для борьбы с корочками.

## Половые органы

При смене подгузника обязательно следует проводить туалет наружных половых органов, соблюдая правильную позу при подмывании: девочек обязательно подмывать по направлению спереди назад, мальчиков можно подмывать в любом направлении. После дефекации используйте специальное детское мыло, которое не раздражает кожу и слизистые. По возможности чаще устраивайте ребенку воздушные ванны и используйте специальный крем под подгузник при появлении первых признаков раздражения кожи.



## Купание ребенка

- Перед купанием полезно устроить воздушные ванны для Вашего малыша – подержать его пару минут раздетым. В это время Вы также можете позаниматься с ребенком гимнастикой или сделать массаж.
- Для купания температура в помещении должна быть комфортной (23–25 °С), а все Ваши манипуляции должны приносить младенцу только положительные эмоции.
- Обычно ребенка купают перед вечерним кормлением, но Вы можете делать это в любое удобное для Вас время.
- Для купания лучше использовать специальную детскую ванночку, однако при ее отсутствии купать ребенка можно и в обычной ванне после ее тщательного мытья.
- Температура воды должна составлять 37 °С (проверить температуру можно или специальным термометром, или опустив локоть в воду: если руке комфортно, не холодно и не горячо — значит, вода правильной температуры). Всегда проверяйте лично температуру воды, перед тем как опустить в нее ребенка.
- Купание занимает 10–15 минут, при этом ребенка первых месяцев жизни следует аккуратно придерживать за головку, избегая попадания воды в нос, рот и глазки. В более старшем возрасте Вы можете давать ребенку возможность активно двигаться в воде под Вашим наблюдением. При купании следует использовать только специальные гигиенические средства, предназначенные для младенцев и не раздражающие нежную кожу (мыло и шампунь следует использовать 2 раза в неделю).

После купания ребенка нужно завернуть в чистое мягкое полотенце, аккуратно промокнуть воду во всех складочках, а затем смазать кожу специальным детским молочком или кремом.



## Массаж животика и гимнастика

Первая физкультура ребенка, массаж — еще один повод пообщаться друг с другом. Массаж делается перед водными процедурами и перед сном — это расслабит малыша и укрепит его нервную систему. Профилактический массаж сможет научиться делать каждая мама.



## Массаж шаг за шагом<sup>2</sup>. От рождения до 6 месяцев

- Выберите спокойное место в квартире без сквозняков.
- Согретьте свои руки, немного потерев ладони.
- Используйте для массажа детское масло или крем.
- После массажа дайте малышу отдохнуть, ласково разговаривая с ним.



**1.** Поверхностью ладоней поглаживайте животик от области подреберья вниз. Руки поочередно следуют одна за другой.



**2.**левой рукой придерживайте пяточку малыша. Правой ладонью поглаживайте животик от границы ребер вниз.



**3.** Расположите руки по обе стороны от пупка, проведите поверхностью больших пальцев от центра к периферии.



**4.** Поверхностями ладоней выполняйте круговые движения вокруг пупка по часовой стрелке.



**5.** Ладонью правой руки поглаживайте животик от правого подреберья вниз.



**6.** Ладонью правой руки поглаживайте животик справа налево и вниз.



**7.** Ладонью правой руки поглаживайте животик снизу вверх, слева направо и вниз.



**8.** Подушечки пальцев правой руки «прогуливаются» по животу слева направо.

## Питание кормящей мамы

### Здоровое питание в радость!

Вам все еще нужно питаться не столько за двоих, сколько для двоих, – ведь большинство питательных веществ, которые получает малыш через грудное молоко, поступает к нему из маминых запасов. Поэтому меню кормящей женщины должно быть разнообразным и полезным. Вы должны получать все необходимые витамины, микроэлементы и питательные вещества не только для правильного роста и развития ребенка, но и для собственного хорошего самочувствия.

Кормящей маме лучше питаться 5–6 раз в день, примерно за 30 минут до кормления ребенка, тогда молоко для ребенка придет как раз вовремя. Рацион кормящей мамы должен быть разнообразным и сбалансированным по основным нутриентам, витаминам и минералам. Важно избегать как необоснованного исключения некоторых продуктов из рациона, так и их избыток.

### Помните!

Индивидуальный гипоаллергенный рацион с исключением аллергенов рекомендован матери в тех случаях, когда женщина сама страдает аллергическим заболеванием. В период кормления грудью таким матерям следует сформировать полноценный разнообразный рацион с ограниченным использованием в питании наиболее распространенных аллергенов, в том числе продуктов, содержащих коровье молоко.

- Цитрусовые и экзотические фрукты (мандарины, апельсины, лимоны, киви, ананасы и т.д.).
- Клубника, малина, облепиха и другие ярко окрашенные фрукты и ягоды.
- Кофе, какао, шоколад.
- Мед, орехи.
- Молоко и молочные продукты.
- Белок глютен, содержащийся во всех злаках, за исключением риса, гречки и кукурузы. Особенно много его в пшенице.
- Другие белковые продукты: яйца, птица, рыба, соя и другие бобовые.
- Различные травы, входящие в состав чаев: женьшень, боярышник, донник, пажма, молочай и другие.





## Запрещается!

- Категорически запрещается употребление алкогольных напитков, в том числе пива, поскольку алкоголь очень хорошо проникает в грудное молоко и может негативно повлиять на состояние здоровья ребенка.
- Следует избегать продуктов с пищевыми добавками – консервантами, красителями, усилителями вкуса.
- Маме также необходимо отказаться и от лекарственных препаратов, запрещенных к применению в период лактации.



## Ограничить!

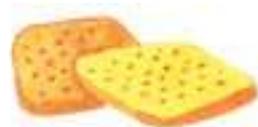
Маме следует ограничить употребление пряностей, острых приправ, лука, чеснока, которые могут придавать молоку специфический привкус и запах, что может вызвать отказ ребенка от сосания.



## Включить в рацион!

В рацион питания кормящей женщины должны ежедневно входить:

- Мясо (нежирные сорта) и мясопродукты;
- Молочные продукты (лучше в виде кисломолочных, нежирного творога);
- Овощи;
- Фрукты (предпочтение стоит отдать зеленым и желтым сортам яблок, грушам сорта «Конференс»);
- Различные злаки.



Из кондитерских изделий допустимы зефир, пастила, пластовой мармелад, песочное печенье типа крекер.



Кормящая мама должна в достаточном количестве пить жидкость (вода, соки, компоты, чай) в объеме до 1,5–2 литров в сутки для поддержания нормальной лактации.



## Советы правильного питания кормящей мамы

- Желательно отдавать предпочтение здоровой пище с минимумом химических добавок, а также сезонным продуктам, так как в них содержится наибольшее количество витаминов и питательных веществ.
- Варить и тушить продукты нужно при закрытой крышке — для сохранения витаминов. 
- Если за 10–15 минут до кормления выпить любой горячей жидкости, то в организме повысится уровень окситоцина, что вызовет прилив молока. Следует понимать, что молока при этом больше не станет, просто на приливе грудничку будет легче его пить. 
- Не стоит отказываться от употребления жидкости, даже если нет дефицита молока, так как это может привести к обезвоживанию организма.
- Питаться лучше таким образом, чтобы на завтрак и обед приходилось по 1/3 всех суточных калорий, а последняя треть была разделена между вторым завтраком и ужином. В течение дня допускаются два дополнительных легких перекуса – овощи, фрукты.
- Если мама решила сбросить вес, то начинать худеть можно только спустя два месяца после родов. При этом необходимо помнить, что неполноценное питание может привести к острой нехватке в организме витаминов А, D, В6 и В12, отвечающих за умственное и физическое развитие малыша.







## Особенности смешанного и искусственного вскармливания#

### Грамотный подход к кормлению!

К сожалению, бывают такие ситуации, когда продолжение кормления грудью невозможно ввиду исчезновения молока, болезни матери, вынужденного выхода на работу и т.д. Переход на смешанное и искусственное вскармливание требует деликатного подхода и, конечно, вызывает много вопросов. Эксперты NutriClub всегда готовы поделиться с Вами своим опытом и профессиональными знаниями.



#### НАШИ ЭКСПЕРТЫ



**Когда мамам нужна помощь по питанию и развитию ребенка - наша команда экспертов всегда рядом!**

Онлайн в течение 24 часов по вашему региону и времени взаимодействия, для детей от рождения и до 6 лет.

☎ 8 800 200 33 88

💬 ✉ 📱 📷

**Грудное молоко — лучшее питание для детей раннего возраста. Перед применением смеси необходима консультация специалиста.**



## Убедитесь, хватает ли ребенку грудного молока

### Основные признаки недостатка молока:



Частое беспокойство ребенка во время или после кормления, малыш перестает выдерживать прежние интервалы между кормлениями.



После кормления младенца молока в грудных железах обычно не остается.



У ребенка появляется склонность к запорам, отмечается редкий плотный стул.



Малыш начинает реже мочиться (менее 6–7 раз в сутки), при этом моча приобретает резкий запах и становится более концентрированной.



Малыш не набирает в весе, происходит задержка роста. Здесь Вам поможет врач педиатр.

Выяснение причины и проведение при необходимости своевременного лечения помогают сохранить полноценное грудное вскармливание.



Если Вы замечаете какие-либо из этих признаков, **Вам необходимо обратиться к специалисту.**

Развитие ребенка индивидуально, поэтому возможны и допустимы небольшие колебания веса в ту или иную сторону. Это может быть связано как с генетическими особенностями («в дедушку пошел, маленьким будет»), так и по причине болезни. Не стоит волноваться, после выздоровления малыш обязательно наберет недостающее и догонит своих сверстников. Необходимо обратиться за консультацией к специалисту, если после периода нормального роста и прибавок веса ребенок вдруг останавливается в росте или появляются другие беспокоящие признаки.

Можно определить должный вес ребенка, воспользовавшись советами педиатров старой школы. К 4 месяцам младенец удваивает свой вес при рождении, а к 1 году — утраивает. К примеру, если малыш родился с весом 3500 г, то в 4 месяца он будет весить примерно 7 кг, а в 1 год – около 10,5 кг. Прибавка роста за 1-й год жизни составляет в среднем 25 см.

## Увеличение массы тела и роста малыша до года<sup>1</sup>

МЕСЯЦ	ПРИБАВКА МАССЫ ТЕЛА, г	ПРИБАВКА РОСТА, см
1	600–1200	3
2	900–1200	3
3	600–900	3
4	500–700	2,5–3
5	500	2,5
6	300–500	2,5
7	300–400	2
8	300	2
9	300	1,5–2
10	200–300	1,5
11	200–300	1
12	200–300	1

Также стоит помнить, что не нужно взвешивать малыша после каждого кормления, так как результат будет неточным. Более правильно проверять вес ребенка не чаще, чем через две недели.

### Тест «мокрых пеленок»

С помощью простого теста можно определить, достаточно ли питания получает Ваш малыш. На сутки снимают подгузник и считают количество мочеиспусканий младенца на полном грудном вскармливании без допаивания водой и прикормов. Необходимо оценить и характер мочи – она должна быть практически без запаха, прозрачная и очень светлая. Ребенок в возрасте от 7 дней мочится более 10 раз в сутки. При снижении количества мочеиспусканий до 8–10 необходим пристальный контроль за кормлениями и более частые и длительные прикладывания к груди. Снижение мочеиспусканий до 6–8 раз может подразумевать нехватку молока. В таком случае нужно обязательно обратиться к специалисту.



Выяснение причины и проведение при необходимости своевременного лечения помогают сохранить полноценное грудное вскармливание.

## Лактационные кризы

Уменьшение выработки молока может быть вызвано разными причинами. Многие мамы знакомы с таким понятием, как лактационные кризы.

**Лактационные кризы** — это физиологическое явление, связанное с цикличностью гормональной активности женского организма.

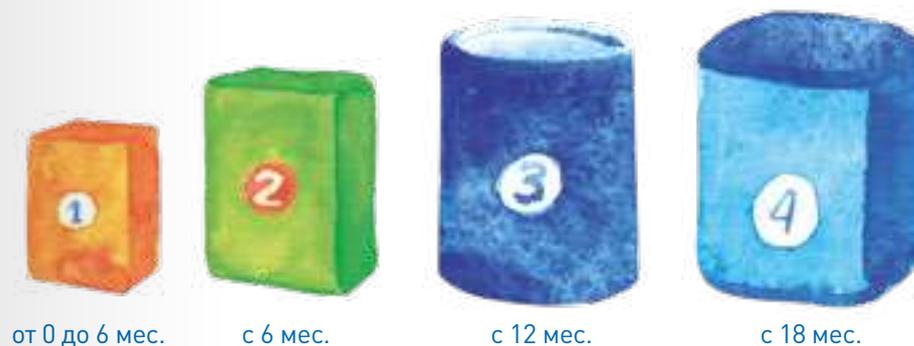
-  Обычно возникают на 3–6-й неделе и 3–4-м, 7–8-м месяцах лактации.
-  Непродолжительны (в среднем 3–4 дня) и не представляют угрозы для ребенка.
-  Характерны временным уменьшением количества грудного молока.

При лактационных кризах следует прикладывать ребенка к груди чаще, перейти на свободный режим кормлений (по первому требованию ребенка), обязательно сохранить ночные кормления. Кормящей маме необходимы покой, разнообразное и полноценное питание, обильное теплое питье. Могут помочь специальные препараты или травы, стимулирующие выработку молока.



**Если предпринятые меры не приводят к увеличению количества молока, посоветуйтесь со специалистом по поводу докорма ребенка смесью.**

В настоящее время в магазинах представлен широкий выбор продуктов детского питания, но выбрать смесь, которая подходит именно Вашему ребенку, может только специалист. Для детей с рождения до 6 месяцев используются «начальные» смеси, обозначаемые цифрой 1, рядом с названием питания, на упаковке детского питания. Цифра 2 означает, что смесь предназначена для детей с 6 месяцев, 3 — с 12 месяцев, 4 — с 18 месяцев.



## При нехватке грудного молока

Если у Вас не хватает грудного молока и специалист порекомендовал Вам докармливать ребенка смесью, придерживайтесь **трех простых правил:**

-  Докармливать смесью ребенка необходимо после завершения кормления грудью;
-  Объем смеси должен быть определен специалистом (возможно, первое время Вам будут нужны весы, чтобы определять количество съеденного ребенком грудного молока); 
-  Докармливать ребенка смесью «на глазок» не является правильным, и может привести к развитию нарушений со стороны пищеварительной системы.

При полном искусственном вскармливании необходимо придерживаться определенного режима кормлений (свободное вскармливание по требованию ребенка недопустимо). Суточный и разовый объем смеси должен определить специалист в зависимости от возраста и веса ребенка.



## Правила кормления из бутылочки

-  Обязательно тщательно мойте руки перед приготовлением питания для ребенка.
-  При выборе соски стоит обратить внимание на размер отверстий — они не должны быть крупными, смесь из них должна вытекать каплями, но не литься стружкой. Мыть бутылочку и соску необходимо сразу после кормления. Для каждого кормления используйте чистую посуду.
-  Смесь необходимо готовить непосредственно перед кормлением и давать ребенку в теплом виде. Всегда проверяйте, не слишком ли смесь горячая, ее температура должна быть 37–38 °С.
-  Во время кормления бутылочку надо держать так, чтобы вся соска была заполнена смесью, в противном случае ребенок будет заглатывать вместе с пищей воздух, а от этого могут возникнуть срыгивание и рвота.
-  После кормления следует осторожно поднять ребенка и подержать несколько минут в вертикальном положении, чтобы вышел проглоченный воздух.



### Важно помнить:

- ★ Не используйте остатки питания для следующего кормления.
- ★ Не готовьте смесь заранее.
- ★ Следуйте рекомендациям производителя, указанным на упаковке продукта.
- ★ Помните, что часть витаминов разрушается при хранении.
- ★ Не подогревайте смесь в СВЧ-печи во избежание образования комочков.
- ★ Не добавляйте ничего лишнего в приготовленную смесь.



### Узнайте все о выбранной смеси

Если Ваш малыш растет и активно развивается, хорошо себя чувствует, значит, смесь подобрана правильно. Случается, что смесь ребенку не подходит. Тогда он становится беспокойным, плачет после кормлений, срыгивает, у него возникают запоры или разжиженный стул, могут появиться покраснения кожи или сыпь. По поводу смены питания Вы должны обязательно проконсультироваться со специалистом. Бывают случаи, когда по показаниям, при особых диетических потребностях, специалист вводит в рацион ребенка специальную смесь либо в полном объеме, либо в сочетании с обычной смесью.

Также временно ребенок получает две смеси при переходе на следующую ступень. Переходите на новую смесь постепенно. При переходе на новую смесь начинайте вводить ее ребенку с небольшого количества, в отдельной бутылочке, перед кормлением привычной смесью. По мере увеличения количества новой смеси объем привычной смеси уменьшают. Новый продукт вводится в первой



половине дня — это позволит Вам проследить реакцию ребенка на новую смесь и зафиксировать возможные аллергические проявления.

Обычно ребенка переводят на смесь с цифрой 2 в возрасте 6 месяцев ( $\pm 2$  недели), со 2-й на 3-ю — в 12 месяцев ( $\pm 2$  недели) и с 3-й на 4-ю — в 18 месяцев ( $\pm 2$  недели). При переходе на последующую формулу следует также придерживаться правила постепенного введения продукта.

Способ приготовления молочных смесей для детского питания Вы найдете на упаковке продукта.



### Примерная схема введения новой смеси

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день
					
30 мл смеси	30 мл смеси	30 мл смеси	60 мл смеси	150 мл смеси	150 мл смеси
1 раз в день	2-3 раза в день	5-6 раз в день	5-6 раз в день	5-6 раз в день	5-6 раз в день

Докорм до положенного объема на каждое кормление — привычной смесью

<sup>#</sup>Объем зависит от возраста

6

## Проблемы пищеварения (колики, запоры, срыгивания)

У детей первых месяцев жизни довольно часто отмечаются различные незначительные, так называемые функциональные, нарушения пищеварения. Всем мамам знакомо беспокойство ребенка, связанное с метеоризмом (вздутием живота) или кишечными коликами. Иногда у ребенка отмечаются срыгивания, рвота или появляется неустойчивый стул. Подобные нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта часто являются временными и не нарушают самочувствия ребенка, однако они причиняют беспокойство родителям и заставляют обратиться к врачу.

### Внимание: колики!

**Кишечными коликами** называют боли в животе, связанные с нарушением моторики желудочно-кишечного тракта, спазмов или повышенным газообразованием в кишечнике малыша. Это связано с адаптацией желудочно-кишечного тракта ребенка к новым условиям после рождения и с "дозреванием" пищеварительной системы ребенка.

Кишечные колики являются одним из наиболее частых проявлений функциональных нарушений пищеварительной системы малышей. Они проявляются эпизодами выраженного беспокойства ребенка, часто сопровождаются вздутием живота и характерными движениями ножками (поджиманием к животу). Продолжительность приступа колик может составлять от 20–30 минут до нескольких часов. По мере созревания желудочно-кишечного тракта младенца колики обычно самостоятельно исчезают. В большинстве случаев колики исчезают к 3 месяцам, однако у 10–15% младенцев они могут сохраняться до 4–5-месячного возраста.



## Как помочь ребенку?

Основными принципами терапии колик являются психокоррекция (успокойтесь, окружите ребенка спокойной атмосферой, приятными эмоциями) и специальный уход (массаж живота).

 **Если ребенок находится на грудном вскармливании, проследите, правильно ли он захватывает грудь при кормлении.** Если в процессе сосания груди малыш заглатывает большое количество воздуха, это может спровоцировать развитие колик.

 **При грудном вскармливании обратите внимание на свою диету** — из рациона должны быть исключены жирные, жареные, острые продукты, концентрированные бульоны, продукты, способные вызывать аллергические реакции.

 **Если малыш находится на смешанном или искусственном вскармливании, Вам следует обратиться к специалисту** — возможно, он посоветует специальную смесь, которая комплексно и эффективно решит проблему колик. Такие смеси, как правило, содержат специальные углеводы (пребиотики), частично расщепленный (гидролизированный) белок, особые липиды и другие компоненты, способствующие комфортному пищеварению у ребенка. Уточняйте у специалиста — смесь должна быть проверена в течение времени и хорошо исследована, ведь это является гарантией результата. Максимально эффективной будет смесь, которая комплексно решит проблему колик, устранив основные физиологические причины их возникновения.

Узнать более подробно про терапию колик и выбор смеси Вам поможет эксперт горячей линии.

Экспертная линия  
8 800 200 33 88  
[www.nutriclub.ru](http://www.nutriclub.ru)

## Внимание: запоры!

**Запором** считается плотный стул и редкое опорожнение кишечника (реже обычного). При этом процесс дефекации сопровождается длительным натуживанием.

Причинами запора могут быть функциональная незрелость пищеварительной системы и нарушение моторики кишечника, получение недостаточного количества жидкости, неправильное приготовление детской смеси и даже аллергия на белок коровьего молока.

### Как помочь Вашему ребенку?

- Поощряйте ребенка к движению. К примеру, подвигайте его ножками, имитируя «поездку на велосипеде».
- Сделайте легкий массаж малышу. Аккуратно делайте массаж животика по часовой стрелке в течение нескольких минут.
- Если малыш находится на грудном вскармливании, то необходимо скорректировать диету: употребляйте меньше коровьего молока, увеличьте количество овощей и фруктов.
- Если малыш находится на смешанном/искусственном вскармливании, помогут специальные смеси. Использование смесей с пребиотиками, которые способствуют росту собственной полезной микрофлоры кишечника и нормализации стула, и специальными липидами, которые размягчают стул, оказывая позитивное влияние на ликвидацию запоров. Вам следует обратиться к специалисту, который поможет с выбором смеси.
- Во время прикорма малыша можно добавить в рацион больше злаковых, овощей (цветной капусты, брокколи, шпината), фруктов (чернослива). При этом стоит ориентироваться на возраст малыша.
- Увеличьте количество жидкости. Давайте кипяченую воду между кормлениями, особенно в жаркую погоду.





## Внимание: срыгивания!

**Срыгивания** — одна из самых частых проблем, с которыми сталкивается мама. Наиболее распространенные причины срыгиваний — это заглатывание воздуха при кормлении и перекорм.

Обычно срыгивания происходят в первые 15–20 минут после кормления, и, как правило, к 6 месяцам они проходят сами по себе. Срыгивания не должны Вас сильно беспокоить, однако бывают случаи, когда необходимо принять определенные меры для того, чтобы помочь ребенку.



### Что нужно делать при срыгиваниях?

- **Первое, на что стоит обратить внимание, — это положение тела ребенка при кормлении.** Необходимо кормить ребенка, удерживая его под углом 45–60°. Удерживать ребенка в вертикальном положении после кормления следует не менее 10–15 минут — до тех пор, пока не отойдет воздух.
- **При кормлении грудью ребенок должен захватывать полностью сосок и околососковый кружок.**
- **При кормлении смесью обратите внимание на количество смеси в соске.** Необходимо, чтобы там было как можно меньше воздуха, для этого держите бутылочку под углом 45–60°.
- **Не перекармливайте малыша.** Особенно часто перекорм наблюдается при смешанном вскармливании. Строго следуйте рекомендациям специалиста по объему смеси для докорма.
- **Основной метод борьбы со срыгиваниями — это изменение питания ребенка.** При кормлении смесью применяются специальные детские смеси с загустителями, предназначенные для борьбы со срыгиваниями (наряду с правильным положением ребенка во время и после кормления). Более подробную информацию необходимо получить у специалиста.



## Срыгивания у ребенка. Что делать?

ОБЪЕМ СРЫГИВАНИЙ <sup>4</sup>	ЧТО ДЕЛАТЬ?	ВАШ РЕБЕНОК
Менее 5 срыгиваний в сутки объемом не более 3 мл	В пределах нормы. Обратите внимание на то, как ребенок заглатывает пищу, и на положение тела ребенка, попросите педиатра рекомендовать Вам специальную смесь при незначительных срыгиваниях	
Более 5 срыгиваний в сутки, объемом более 3 мл		
Более 5 срыгиваний в сутки, объемом до ½ съеденного количества смеси	Обратитесь к специалисту за рекомендацией специальной антирефлюксной смеси для борьбы со значительными срыгиваниями	
Срыгивания небольшого объема в течение 30 минут и более после каждого кормления		
Срыгивания от ½ до полного объема смеси		

### В зависимости от выраженности срыгиваний педиатр может порекомендовать вскармливание различными антирефлюксными смесями:

-  Как правило, специальные смеси для борьбы со срыгиваниями имеют более густую консистенцию, поэтому Вам могут понадобиться новые соска и бутылочка.
-  Стул ребенка может приобрести светло-зеленоватый оттенок и стать более жидким. Это нормально.
-  Некоторые специальные смеси обладают особым вкусом — слегка солоновато-горьковатым. Это обусловлено наличием в составе смеси расщепленного (гидролизованного) белка, который обуславливает эффективность специальной смеси. Ваш ребенок не почувствует горечи, так как его вкусовые рецепторы не такие как у взрослых.

Не забывайте, что решение о назначении ребенку той или иной смеси принимает только специалист.

### Полезно знать!



Соска при искусственном вскармливании должна иметь оптимальный размер отверстий — в идеале смесь из соски должна вытекать редкими каплями.



После кормления ребенка необходимо подержать «столбиком», чтобы он отрыгнул проглоченный воздух.



Во время приступа беспокойства помассируйте ребенку животик нежными круговыми движениями по часовой стрелке, положите на животик теплую пеленку или сделайте теплую ванну.



При сильном вздутии живота Вы можете использовать газоотводную трубку или специальные препараты, уменьшающие газообразование в кишечнике. Важно знать, что медикаменты устраняют только симптомы, а коррекция питания действует на причины функциональных нарушений пищеварения.

## Когда вызывать врача?

В случае если ребенку меньше 3 месяцев, необходимо немедленно обратиться к врачу!

**Также необходимо обратиться к врачу, если:**

- ★ Отмечаются симптомы обезвоживания (отсутствие мочеиспускания в течение 6–8 часов, сухость во рту).
- ★ Диарея у ребенка сопровождается высокой температурой.
- ★ При подозрении у ребенка лактазной недостаточности.

## Дальнейшее лечение будет зависеть от причины возникновения диареи

Если ребенок находится на грудном вскармливании, рекомендовано использование «второй порции» молока (первая порция молока сцеживается, именно в ней содержится наибольшее количество лактозы (молочного сахара) — это 15–20 мл = примерно 1 столовая ложка). В случае если симптомы сохранились, необходимо использование ферментов, которые добавляются в сцеженное грудное молоко (необходимо проконсультироваться у врача).

Если грудное вскармливание невозможно и ребенок находится на искусственном вскармливании, широкое применение находят смеси со сниженным количеством или отсутствием лактозы. Если причина диареи — это аллергия на белок коровьего молока, то при грудном вскармливании маме назначается диета с исключением продуктов на основе белка коровьего молока. В случае искусственного вскармливания, ребенку назначаются специализированная смесь без лактозы и с расщепленным до мелких частиц белком, который не вызывает аллергию у ребенка. Но не забывайте, что решение о назначении ребенку той или иной смеси, принимает только специалист.

## Внимание: диарея!

**Диарея** у детей может быть признаком начинающейся кишечной инфекции. Характеризуется частым жидким стулом, при этом в стуле может появиться слизь.

Причиной возникновения могут быть вирусные или бактериальные инфекции, диарея может возникнуть после курса лечения антибиотиками. Не последнее место среди причин развития диареи у детей занимает недостаточность ферментативной системы, а именно лактазная недостаточность. А также диарея может быть симптомом аллергии на белок коровьего молока.

Экспертная линия  
8 800 200 33 88  
[www.nutriclub.ru](http://www.nutriclub.ru)



## Внимание: аллергия!<sup>6</sup>

В современном мире каждый третий ребенок относится к группе высокого риска развития аллергии. Главным аллергеном у детей первого года жизни являются белки коровьего молока, которые ребенок может получать как с молоком матери, так и при использовании заменителей грудного молока. Именно поэтому важно своевременно определить, есть ли риск развития аллергии у Вашего ребенка. Правильное питание позволяет снизить риск и дает возможность жить без аллергии сейчас и в будущем — обратитесь к специалисту за консультацией.



### Признаки проявления аллергии у ребенка на первом году жизни:

-  Высыпания на коже, опрелости
-  Слизистые выделения из носа, кашель, затруднение дыхания, свистящее дыхание
-  Пищеварительные расстройства (запоры или диарея, появление слизи, крови в стуле, появление или усиление срыгиваний, рвота, боль в животе)

Если малыш находится на грудном вскармливании и у него появляются эти признаки, то в первую очередь маме нужно обратить внимание на свое питание. Ведь ее рацион отражается на составе грудного молока.

При первых признаках аллергии у малыша, очень важно определить, какой продукт вызывает аллергическую реакцию, и исключить его из рациона. Ведение дневника питания – эффективный и простой способ выявления аллергии на ранней стадии.

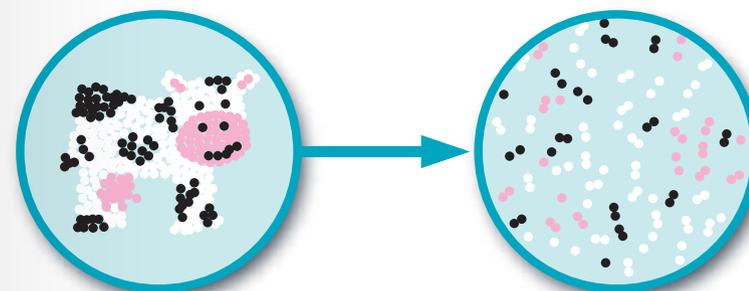
Эксперты NutriClub подготовили для Вас дневник питания на стр. 97. Также Вы найдете комментарии по его заполнению. Возьмите с собой дневник питания, когда пойдете на прием к врачу.

### Поэтапный план действий при возникновении аллергии у малыша:

-  Запомните список запрещенных и ограниченных для употребления продуктов.
-  Исключите эти продукты из Вашего рациона.
-  Дождитесь стабилизации состояния ребенка и исчезновения признаков аллергической реакции.
-  Начните вести пищевой дневник, записывайте все, что едите в течение дня.
-  Постепенно вводите исключенные продукты в Ваш рацион, чтобы выявить конкретно тот продукт, на который возникает аллергическая реакция.

На любом из этих этапов не забывайте консультироваться со специалистом.

Если у ребенка отмечаются аллергические проявления на искусственном вскармливании, наиболее вероятно, что они спровоцированы белком коровьего молока, составляющего основу молочных смесей. В такой ситуации ребенку требуется специальное питание продуктами, созданными на основе глубоко гидролизованного (расщепленного) белка. Назначить специальную смесь может только специалист.



Цельный белок

Глубокий гидролиз белка



Следует отметить, что если у родителей или братьев и сестер ребенка есть аллергические заболевания (атопический дерматит, бронхиальная астма, аллергический ринит и др.), то риск возникновения аналогичных заболеваний у ребенка становится довольно высоким. При высоком риске, в случае невозможности грудного вскармливания, для вскармливания ребенка могут использоваться специальные гипоаллергенные смеси на основе частично гидролизованного (расщепленного) белка. Такие смеси показаны для детей из группы риска по возникновению аллергии.

Действие смеси по снижению риска аллергии обеспечивается за счет двух основных составляющих: частично расщепленного белка коровьего молока и комплекса пребиотиков, который способствует правильному формированию иммунного ответа.

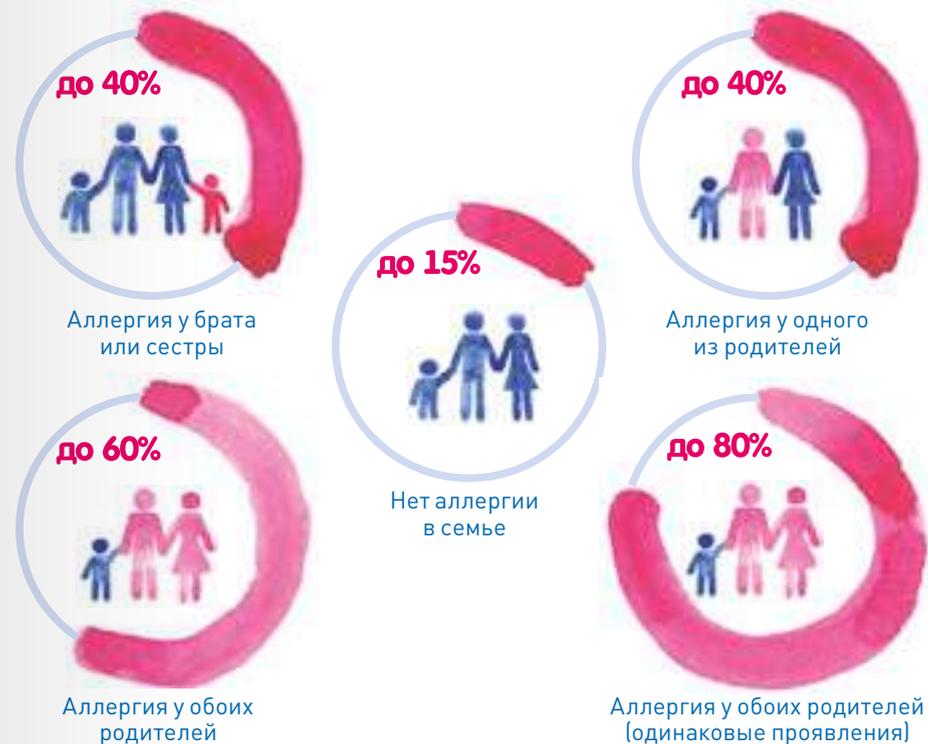


### Важно:

**Гипоаллергенные смеси нельзя использовать при развившихся симптомах аллергии к белкам коровьего молока. В этом случае ребенку необходимы специальные смеси на основе глубокого гидролиза белка. Перед употреблением смеси проконсультируйтесь со специалистом.**

## Риск развития аллергии<sup>5</sup>

Если аллергия есть у одного из родителей, то риск развития аллергии у ребенка возрастает до 40%.



В первый год жизни ребенка Вы закладываете прочный фундамент его здорового будущего. Поэтому в этот период пристальное внимание необходимо уделить питанию, особенно у детей с риском развития аллергии. Обратитесь к специалисту, чтобы проверить вероятность риска развития аллергии у Вашего ребенка, разработать правильный план питания и предотвратить ее появление в будущем.

Остались вопросы об аллергии? Эксперты по детскому питанию готовы дать Вам совет и ответить на Ваши вопросы. Звоните нам **8 800 200 33 88** или задайте Ваш вопрос на [www.nutriclub.ru](http://www.nutriclub.ru)

## Введение прикорма

Ваш малыш быстро подрастает, и наступает момент, когда он уже не может получить все необходимое только с грудным молоком или молочной смесью. А это значит, что пришла пора вводить прикорм.

**Прикормом** называется питание, которое малыш получает дополнительно к грудному молоку или смесям, когда ребенку уже недостаточно питательных веществ, поступающих с молоком матери.



К 6 месяцам ребенок уже должен получать определенное количество прикорма. Заблаговременно посоветуйтесь со специалистом об оптимальном времени знакомства с новой пищей. До возраста 4 месяцев организм малыша еще недостаточно готов усваивать ничего, кроме грудного молока или молочной смеси, а после 6 месяцев возрастает аллергическая готовность иммунной системы. Новые вкусы и более густая пища способствуют формированию навыков жевания и развитию вкусовых рецепторов для формирования привычек правильного питания. Введение прикорма также дополняет рацион ребенка достаточным количеством важных микроэлементов (например, железом и цинком и др.)

### Основные признаки готовности ребенка к прикорму:

-  Беспокойство и голод. Малыш проявляет признаки беспокойства примерно через два часа после кормления; требует повторного кормления.
-  Неспокойный ночной сон. Малыш чаще просыпается, требует грудь или бутылочку, засыпает только после кормления.
-  Интерес к взрослой пище. Малыш тянется к столу, пытается попробовать новую «взрослую» пищу.

Чтобы определить оптимальное время ввода первого прикорма для Вашего малыша, обязательно проконсультируйтесь со специалистом. В зависимости от физических показателей и особенностей Вашего ребенка (рост, вес, склонность к аллергии) врач посоветует, с чего начинать ввод прикорма – с овощного пюре или безмолочной каши.



## Основные правила введения прикорма

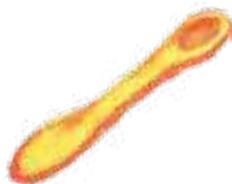
★ Новый продукт нельзя вводить в период болезни ребенка, в жаркую погоду и во время проведения профилактических прививок (2 дня до прививки и 3–5 дней после).

★ Недостаточная прибавка массы тела или учащенный стул — основание для того, чтобы подумать о введении каш в качестве первого прикорма. Избыточный вес, склонность к запорам — начинаем с овощных пюре.



★ В период введения прикорма грудное молоко или смесь остается основным питанием ребенка.

★ Предлагайте прикорм до кормления грудью или адаптированной смесью. Сразу приучайте ребенка к ложечке. Первый прикорм должен иметь более густую, чем молоко или смесь, гомогенизированную консистенцию.



★ Введение нового продукта начинают с ¼–½ чайной ложки и постепенно, за 5–7 дней, увеличивают его количество до рекомендуемого суточного объема.



★ Давайте прикорм в первой половине дня. Это поможет отследить переносимость продукта.

★ Введение нового продукта следует начинать с одного вида, постепенно переходя к смеси двух, а затем нескольких видов данной группы.

Овощной прикорм можно начать с чайной ложки пюре из кабачка. Кормите малыша этим продуктом в течение недели, постепенно увеличивая его объем. Через неделю Вы можете добавить чайную ложку пюре из другого овоща (например, брокколи или цветной капусты), при этом продолжить ежедневно увеличивать общий объем. Наиболее оптимальным будет овощное пюре из трех видов овощей. Порция определяется в соответствии с возрастом ребенка. Со временем можно добавить в состав овощного прикорма и другие овощи, заменив введенные ранее.



После того как малыш начнет есть пюре из одного овоща, можно добавить в его рацион питания каши (соблюдая правила введения прикорма). Лучше всего начинать с безмолочных безглютеновых каш — рисовой, гречневой или кукурузной. Важно выбирать каши промышленного производства, так как именно в них содержатся необходимые витамины и минеральные вещества, к примеру, железо и витамин В. Такие каши имеют специальный размер крупинок, подходящий для питания младенца. Перед употреблением кашу нужно развести грудным молоком или молочной смесью, которой Вы кормите малыша.



★ Постепенно расширяйте рацион питания, вводя новые продукты (не чаще одного нового вида в 2 недели). В случае появления нежелательной реакции (покраснение кожи, изменение стула и др.) исключите продукт из рациона на некоторое время и понаблюдайте за ребенком.

★ Если ребенок имеет отягощенную наследственность по аллергическим заболеваниям, желательно вести пищевой дневник\*, в котором отмечается введение каждого нового продукта прикорма (дата, время) и оценивается состояние ребенка.

★ Рекомендуется давать ребенку продукты, которые изготавливаются из безопасного сырья и благодаря разнообразной рецептуре обеспечивают сбалансированную питательную ценность и оптимальный вкус в любое время года.



\*Эксперты NutriClub рекомендуют кормящим мамам вести дневник питания и отмечать особенности реакции ребенка на ввод новых продуктов в рацион мамы (стр.97).

## Примерная схема введения прикорма детям первого года жизни<sup>7</sup>

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ И БЛЮД (Г, МЛ)	4–6 МЕС	7 МЕС	8 МЕС	9–12 МЕС
Овощное пюре	10–150	170	180	200
Каша	10–150	150	180	200
Фруктовое пюре	5–60	70	80	90–100
Фруктовый сок	5–60	70	80	90–100
Творог*	10–40	40	40	50
Желток, шт.	—	0,25	0,5	0,5
Мясное пюре*	5–30	30	50	60–70
Рыбное пюре	—	—	5–30	30–50
Кефир и другие неадаптированные кисломолочные напитки	—	—	200	200
Сухари, печенье	—	3–5	5	10–15
Хлеб пшеничный	—	—	5	10
Растительное масло	1–3	5	5	6
Сливочное масло	1–4	4	5	6

\* не ранее 6 мес.



### Запрещается!

Давать ребенку сосиски, копчености, маринованные продукты, майонез, соусы, шоколад и другие сладости — эти продукты не подходят для детского питания!

Если малышу не понравился какой-либо продукт, например, пюре из брокколи, не отказывайтесь от задуманного и продолжайте предлагать этот овощ в небольшом количестве — по 1–2 ложечки ежедневно, можно не один, а 2–3 раза перед едой. В течение 7–10, а иногда и 15 дней малыш привыкнет к новому вкусу. Это разнообразит его рацион питания, поможет сформировать правильные вкусовые привычки.

## Пример ежедневного меню малыша в 6 месяцев, если прикорм был введен с 4–5 месяцев<sup>7</sup>

С 5 месяцев объем одного кормления составляет в среднем 200 мл. При этом кормить малыша лучше всего 5 раз в день.

ВРЕМЯ	КОРМЛЕНИЕ	ПРОДУКТ	ОБЪЕМ
06:00	I	Грудное молоко или молочная смесь	200 мл
10:00	II	Безмолочная каша* Докорм грудным молоком или молочная смесь	150 г 50 мл
14:00	III	Овощное пюре Мясное пюре. Растительное масло Докорм грудным молоком или молочная смесь	150 г 5–30 г 1 ч.л. 30 мл
18:00	IV	Фруктовое пюре Грудное молоко или молочная смесь	60 г 140 мл
22:00	V	Грудное молоко или молочная смесь	200 мл



Для заметок

\* разведенная грудным молоком или молочной смесью

 Составьте меню для Вашего малыша

ВРЕМЯ	КОРМЛЕНИЕ	ПРОДУКТ	ОБЪЕМ
06:00	I		
10:00	II		
14:00	III		
18:00	IV		
22:00	V		



Для заметок




---



---



---



---



---



## Распорядок дня Вашего ребенка

### Пять простых шагов к идеальному распорядку дня

- 1 Чем раньше Вы составите распорядок дня для Вашего малыша и начнете его применять, тем быстрее малыш выработает полезные привычки.
- 2 Не расстраивайтесь, если ребенок не всегда следует режиму дня. Небольшие отклонения от расписания, такие как дополнительное кормление малыша или чуть более долгий сон, естественны и необходимы для его полноценного развития.
- 3 Не забывайте корректировать распорядок малыша в зависимости от его возраста и развития.
- 4 Научитесь понимать Вашего ребенка. Малыш всегда старается показать Вам, голоден ли он или хочет спать. Как только Вы начнете различать его желания, Вам будет гораздо проще составить режим дня, подходящий именно для Вашего малыша.
- 5 Постарайтесь приучить ребенка к режиму сна.

### Как помочь малышу заснуть

Новорожденные обычно спят по 16–17 часов в сутки. При этом в первые недели жизни большинство малышей не засыпают более чем на 2–4 часа, как днем, так и ночью. Нерегулярный сон малыша может сказаться на расписании мамы, особенно если он капризничает, плачет и подолгу не может уснуть. Следуя простым советам, можно научить ребенка быстро засыпать. Ведь отдохнувший малыш – счастливый малыш.



## Выбирайте подходящее время для сна

Считается, что между 7 и 8 вечера – лучшее время укладывать малыша спать. Если ребенок засыпает в более поздние часы, ему сложнее перейти ко сну, и поэтому он начинает плакать и капризничать.

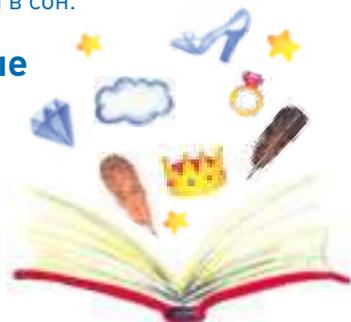


## Придерживайтесь режима дня

Укладывайте малыша в одно и то же время. Таким образом он научится быстрее погрузиться в сон.

## Придумайте простые ежедневные занятия перед сном

Спойте малышу колыбельную, почитайте ему книжку или сделайте легкий массаж. Такие маленькие ритуалы перед сном также помогут Вашему малышу расслабиться и без труда заснуть.



## Укладывайте малыша в кроватку уставшим, но не спящим

Так Вы научите малыша засыпать самого, и, если он проснется ночью, сможет заново уснуть без Вашего присутствия.

Постепенно приучайте малыша различать день и ночь.

В дневное время играйте с ним, разговаривайте и активно с ним взаимодействуйте. В ночное же время старайтесь успокоить малыша, когда он проснулся. Соблюдайте тишину и приглушите свет в комнате. Так малыш начнет осознавать, что ночное время – время сна.



Соблюдение режима дня очень важно для ребенка, так как способствует его правильному развитию, обеспечивает сбалансированность нервной системы и защищает от переутомления. С правильным распорядком дня малыш будет вести себя спокойно, начнет проявлять активность и порадует хорошим настроением.



Основа режима — правильное чередование сна, питания и бодрствования. Также не стоит забывать про гигиенические процедуры, прогулки на свежем воздухе и другие занятия.

## Режим дня малыша с рождения до 1 года\*

	ВСКАРМЛИВАНИЕ	ПЕРИОДЫ БОДРСТВОВАНИЯ ПОСЛЕ КОРМЛЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА	НЕКОТОРЫЕ ПРИМЕРЫ РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ
1-й месяц	Свободное вскармливание (прикладывать к груди по требованию) К концу месяца – обычно 6–7 кормлений	15 минут на первой неделе, около 1 часа в конце месяца	16–20 часов без суточного ритма	Первые прогулки — 10–15 минут в теплое время года, 3–5 минут в холодное время при t не ниже -10 °С. В этот период Вы с малышом приспосабливаетесь друг к другу.
2-й месяц	6–7 кормлений через 3–3,5 часа	1–1,5 часа	Ночной сон — 9–11 часов (с перерывами на кормление 3–5 раз). Дневной сон: дважды по 1–3 часа и 4–5 раз по 10–30 минут	Ежедневные прогулки по 20–30 минут. Носите ребенка на руках по дому, рассказывая, что видите. Ежедневно проводите массаж в виде поглаживаний – 10–15 минут.

\* Важно! Приведенные данные являются приблизительными. Каждый ребенок индивидуален, режим дня зависит от особенностей ребенка, уклада семьи и пр.

	ВСКАРМЛИВАНИЕ	ПЕРИОДЫ БОДРСТВОВАНИЯ ПОСЛЕ КОРМЛЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА	НЕКОТОРЫЕ ПРИМЕРЫ РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ
3-й месяц	6 кормлений через 3,5 часа	1-2 часа 	Ночной сон — 9-11 часов (с 2-4 перерывами на кормление). Дневной сон: 2 раза по 1-2 часа, 2 раза по 30-40 минут	Проконсультируйтесь с педиатром по поводу закаливания, массажа, гимнастики. Подберите музыку, которая понравится Вашему малышу.
4-й месяц	6 кормлений через 3,5 часа	1-2 часа 	Ночной сон — 9-11 часов. Дневной сон — 3-4 раза	Ребенок проявляет интерес к игрушкам, тянется к ним. Во время гимнастики используйте удобные для захвата игрушки, вкладывая в ручки малыша. Следите, чтобы большой пальчик был противопоставлен остальным при захвате игрушки.
5-й месяц	5 кормлений через 4 часа или по требованию	1,5-2 часа 	Ночной сон — 9-11 часов. Дневной сон — 3 раза по 1,5-2 часа	Прогулки 2-3 раза в день, общая продолжительность — до 4 часов. Во время гимнастики стимулируйте поворот со спины на живот. Длительность массажа и гимнастики — до 20-30 минут. Общайтесь с ребенком как можно больше.
6-й месяц	5 кормлений через 4 часа. Суточный объем пищи — 1000 мл	1,5-2 часа 	Ночной сон — 9-12 часов. Дневной сон — 2-3 раза по 1,5-2 часа	Малыш самостоятельно играет с игрушками, подвешенными в кроватке. Стимулируйте желание ползать с помощью любимых игрушек. Играйте вместе с малышом на полу.
7-й месяц	5 кормлений через 4 часа	1,5-2 часа 	Ночной сон — 9-12 часов. Дневной сон — 2-3 раза по 1,5-2 часа	Ребенок активно осваивает пространство квартиры. Проверьте, нет ли в доступном для него месте мелких предметов, химических веществ. Закрепите дверки шкафов, чтобы малыш не прищемил пальчики. Закройте острые углы мебели.

	ВСКАРМЛИВАНИЕ	ПЕРИОДЫ БОДРСТВОВАНИЯ ПОСЛЕ КОРМЛЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА	НЕКОТОРЫЕ ПРИМЕРЫ РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ
8-й месяц	5 кормлений через 4 часа	1,5-2 часа 	Ночной сон — 9-12 часов. Дневной сон — 2-3 раза по 1,5-2 часа	Прогулки 2-3 раза в день, продолжительностью до 4-5 часов. Во время гимнастики сопровождайте все упражнения просьбами: сядь, повернись и др.
9-й месяц	5 кормлений через 4 часа	2-2,5 часа 	Ночной сон — 9-12 часов. Дневной сон — 2-3 раза по 1,5-2 часа	Проводите гимнастику с различными предметами: мячом, палочкой, кольцами. Используйте во время упражнений счет, простые ритмичные стихи.
10-й месяц	5 кормлений через 4 часа	2-2,5 часа 	Ночной сон — 9-12 часов. Дневной сон — 2-3 раза по 1,5-2 часа	Игрушки малыша должны быть различные по форме, цвету, на ощупь. Комментируйте ощущения от прикосновения к поверхности предметов: гладкий, шершавый, пушистый, холодный и др.
11-й месяц	5 кормлений через 4 часа	2-2,5 часа 	Ночной сон — 9-12 часов. Дневной сон — 2 раза по 1,5-2 часа	Задачи гимнастики: обучение ходьбе, лазанию, приседаниям. Как только ребенок начнет ходить — он начнет падать. Сдерживайте себя от постоянных криков: «Осторожно! Не упади!»
12-й месяц	5 кормлений через 4 часа	2-2,5 часа 	Ночной сон — 9-12 часов. Дневной сон — 1-2 раза по 1,5-2 часа	Пальчиковая гимнастика: «сорока» и др. Обеспечьте малышу простор для движения, освоения новых навыков. Часть времени прогулки малыш бодрствует. Показывайте ему то, что видите вокруг: листочки, птиц, животных и др.

## Развитие психо-эмоциональной сферы ребенка

### Играем — развиваем — учим!

В игре Ваш малыш познает мир — он знакомится с окружающими предметами, учится координировать свои движения, произносить звуки, логически мыслить, общаться. Играя вместе с ним, Вы проявляете свою любовь, развиваете его, даете новые знания о мире, учите его проявлять эмоции — все это формирует его личность, закладывает фундамент будущего характера и самооценки. Умственное развитие в этот период напрямую связано с двигательной активностью: чем подвижнее Ваш малыш, тем быстрее и лучше он усваивает информацию, стремится к новым достижениям.

**Вот несколько простых игр, в которые Вы можете поиграть со своим ребенком.**

**1-3 месяца:** малыш учится управлять своим телом, ручками и ножками, в этом ему поможет игровой массаж.



## Для лица

Стенка, стенка, потолок (трогаем одну щечку, вторую, лобик),  
 Две ступеньки и звонок.  
 Дзинь (касаемся губок, нажимаем «кнопку» носика!)  
 Дзинь-дзинь-дзинь!  
 Лес (трогаем волосы),  
 Полянка (гладим лобик),  
 Холмик («рисуем» носик),  
 Ямка (касаемся ротика)!



## Для ручек

Здесь вода холодная (гладим ладошку),  
 Здесь водица теплая (гладим ручку до локтя),  
 Здесь водица горячая (гладим от локтя до плеча),  
 А здесь — кипятик-щекоток (ласково щекочем под мышками),  
 Кипятик-щекоток!

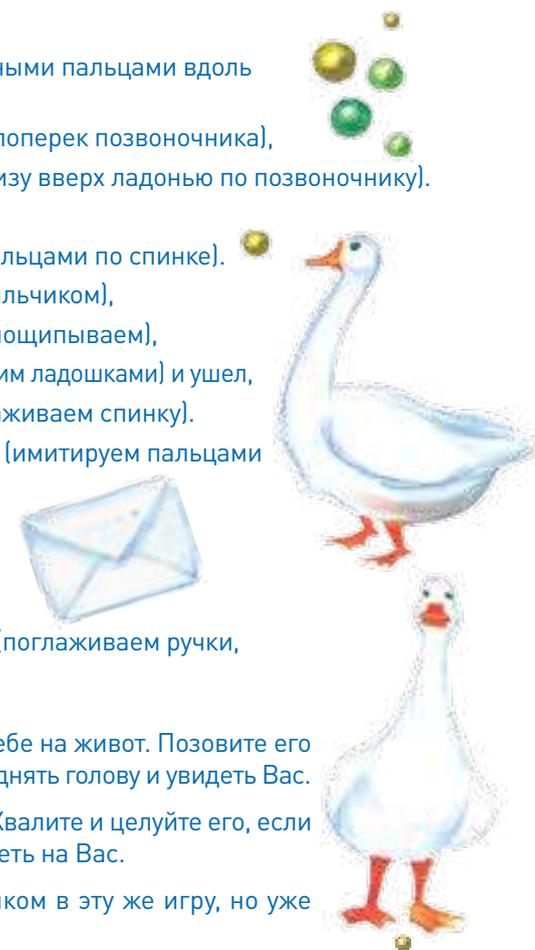


## Для ножек

Куй-куй, ковалец (тыльной стороной ладони постукиваем по пяточкам ребенка),  
 Подкуй сапожок.  
 На маленькую ножку — Золоту подковку.

## Для всего тела

Рельсы, рельсы (проводим указательными пальцами вдоль по позвоночнику),  
 Шпалы, шпалы (проводим пальцами поперек позвоночника),  
 Ехал поезд запоздалый (проводим снизу вверх ладонью по позвоночнику).  
 Из последнего вагона  
 Вдруг посыпался горох (барабаним пальцами по спинке).  
 Пришли куры — поклевали (стучим пальчиком),  
 Пришли гуси — пощипали (легонько пощипываем),  
 Пришел слон — потоптал (легонько стучим ладошками) и ушел,  
 Пришел дворник — все подмел (поглаживаем спинку).  
 Поставил стол, стул и написал письмо (имитируем пальцами печатание на спинке),  
 Опустил письмо в почтовый ящик.  
 Письмо шло, шло, шло — не дошло.  
 Шло, шло, шло — не дошло.  
 Шло, шло, шло и на станцию пришло (поглаживаем ручки, ножки и спинку)...



Лежа на спине, положите ребенка к себе на живот. Позовите его по имени, чтобы ему захотелось приподнять голову и увидеть Вас.  
 Повторяйте эту игру как можно чаще. Хвалите и целуйте его, если ему удастся поднять голову и посмотреть на Вас.  
 В следующий раз поиграйте с ребенком в эту же игру, но уже с усложнением:

- ★ Положите ребенка животиком на одеяло на полу.
- ★ Покажите яркую игрушку, чтобы вдохновить его на поднятие головы.
- ★ Каждый раз, когда ребенку удастся поднять голову, хвалите его.

## Упражнения на развитие мелкой моторики



### Упражнение «Грецкий орех»

Ребенок катает между ладоней грецкий орех: «Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех».



### Упражнение «Пчелка»

Ребенок крутит по очереди указательные пальцы рук вокруг своей оси.



### Упражнение «Прятки»

Ребенок растопыривает пальчики, затем по команде «прячет» их — сжимает в кулачки.



### Упражнение «Человечки»

Ребенок «шагает» указательным и средним пальцами по столу, по нарисованным кружочкам, решетке, «наступая» в каждую клеточку.



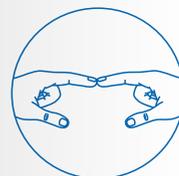
### Упражнение «Деревья»

Ребенок поднимает руки и поворачивает ладонью к себе. Затем раскрывает пальцы — это крона деревьев.



### Упражнение «За грибами»

Загибаем пальчики от мизинца. Затем разгибаем по одному.



### Упражнение «Привет!»

Ребенок держит ладошки напротив друг друга и на счет «раз» соединяет большие пальцы, на счет «два» — указательные, на счет «три» — средние и т.д.



### Упражнение «Рисование»

Ребенок «рисует» пальчиками по крупе, рассыпанной на яркой поверхности (поднос или цветной картон).



### Упражнение «Мальчик-пальчик»

Ребенок соединяет большой палец поочередно с указательным, средним, безымянным, мизинцем на той же руке.

## Упражнения на развитие музыкального слуха

### Упражнение «Угадайка»

с 9 месяцев

Расположите на столе предметы с разным звучанием: стакан, коробочку, кубик, колокольчик. Ребенок, закрыв глаза, должен угадать по звуку – по какому стаканчику звонили и по какой коробочке стучали. Можно использовать самодельные погремушки или детские музыкальные инструменты.



### Упражнение «Что за зверь?»

с 1-3 лет

Взрослый издает звуки разной высоты и насыщенности с помощью музыкальных инструментов или подручными средствами. Ребенок должен угадать характер звуков. Низкие, густые звуки – медведь. Высокие, легкие – птичка. Размеренное постукивание в среднем регистре – гусеница, и так далее. Затем попросите ребенка просто показать, как, по его мнению, «звучат» разные животные.

### Упражнение «Маленький барабанщик»

с 1 года

Взрослый отстукивает простой ритм, а ребенок должен повторить. Для усложнения можно использовать предметы из первого упражнения. Ритм надо не просто повторить, но и воспроизвести порядок ударов по предметам.



## Упражнения для физического развития

### «Маленькие–большие»

Со словами «Вот какие мы большие» поднимите руки вверх. «А теперь маленькие» – присядьте на корточки. Повторите несколько раз «большие–маленькие», увеличивая темп.



### «День–ночь»

«День» – можно двигаться, ходить, топать, хлопать. «Ночь» – все останавливаются и стараются не двигаться.

### «Холодно–тепло»

Сядьте с ребенком на ковер. Со словами «Подул северный ветер» сожмитесь в комочки, скрестив руки на груди. На словах «Солнышко выглянуло, стало тепло» расслабьтесь, обмахиваясь платочками.

### Приседания

Ноги шире плеч, во время приседаний спина должна оставаться прямой.

### Прыжки.

«Зайчик» – ребенок прыгает на двух ногах, прижав ладошки-ушки к голове.

### Ходьба

«Цапля» ходит «по болоту», высоко поднимая ноги.



### Игра с мячом

«Поймай!» – кидаете мяч ребенку. «Кидай!» – ребенок кидает мяч взрослому.

### Осанка

Книгу или небольшой мешочек кладут на голову ребенку, и он ходит так 1-2 минуты.

## Первая игрушка

Игрушка для ребенка первого года жизни — это источник получения новой информации, инструмент Вашего совместного с ним исследования, в ходе которого взрослый учит и объясняет с помощью слов то, что ребенок чувствует, видит, слышит. Игрушка — способ привлечения внимания ребенка, попытка вызвать у малыша направленный взгляд на новый для него объект. Но внимание ребенка может быть привлечено любым, совершенно неожиданным для Вас объектом окружающего быта — это могут быть деревянная ложка, пустая банка, мамины бусы, бабушкин яркий платок, папины усы или волосы. Самые простые предметы могут превратиться для малыша в занимательную игрушку.

Ребенок начинает учиться манипулировать и играть с игрушками примерно с 3–4-х месяцев. Он активно «использует» маму для достижения цели, например, для того, чтобы подать игрушку, открыть коробку, извлечь звук. Когда малыш уже может сидеть, вставать, ползать и ходить, он начинает подражать взрослым: самостоятельно достает игрушки из коробки, сжимает, чтобы они издавали звук, и т.п.



### Значение игрушек в первый год жизни малыша

На первом году жизни ребенка игрушки имеют огромное значение для его развития:



С помощью игрушек малыш получает разнообразную информацию и развивает тактильную чувствительность, зрение, слух.



Игрушки являются средством развития мелкой и крупной моторики. Сжимая игрушки в руке, складывая и собирая их, стуча ими по другим предметам, ребенок познает возможности своих рук. Мячи, прыгунки и другие спортивные игрушки учат ребенка управлять своим телом и определять его положение в пространстве.



С 5–6 месяцев с помощью игрушек ребенок начинает усваивать информацию о различии форм, цвета и размера окружающих предметов, пространственных отношениях между ними.



## Действия и игры ребенка первого года жизни с игрушками:

<b>3–5 месяцев</b>	Тянет предметы в рот.
<b>6–8 месяцев</b>	Тянет предметы в рот.
<b>8–10 месяцев</b>	Бросает игрушки и смотрит, как они падают, роняет и поднимает их.
<b>9–12 месяцев</b>	Играет в «Ладушки».
<b>10–12 месяцев</b>	Играет в «Прятки» («ку-ку»), пряча лицо за ладонями. Открывает и закрывает крышку коробки. Вынимает предметы из коробки и кладет их обратно. Катает мячик.
<b>10–13 месяцев</b>	Сжимает резиновые игрушки, чтобы извлечь звук. Подражает знакомым действиям матери.
<b>10–14 месяцев</b>	Играет с куклами.

## Принципы подбора игрушек

-  Игрушка для ребенка первого года жизни — это источник получения новой информации, инструмент исследования. В занимательную игрушку могут превратиться самые простые предметы: деревянная ложка, пустая банка, мамины бусы.
-  Давайте ребенку игрушки, выполненные из разных безопасных материалов (деревянные, резиновые, пластиковые).
-  Игрушки должны быть прочными, ведь большинство из них ребенок будет ощупывать, бросать на пол, засовывать в рот, чтобы пожевать и пососать, стучать ими по окружающим предметам.
-  Игрушки должны быть ярких, контрастных цветов с четко различимыми деталями. Давайте ребенку игрушки, окрашенные в синий, желтый, красный и зеленый цвета, потому что именно эти цвета он учится различать первыми.
-  Не давайте ребенку много игрушек: достаточно двух-трех. Меняйте их через каждые четыре-пять дней, чтобы они ему не надоели.

## Маме на заметку

-  Старайтесь вызвать у ребенка активный интерес к игрушке. Не следует вкладывать игрушку в руку пассивно лежащего ребенка. Покажите игрушку ребенку так, чтобы он, заметив ее, постарался дотянуться и схватить ее.
-  Играть с игрушками нужно не только в кровати, меняйте положение ребенка в комнате — играть можно на полу, на кухне, на детском стульчике. Все это расширяет кругозор юного исследователя.
-  На первых этапах овладения навыком игры с той или иной игрушкой ребенок, совершенно понятно, делает что-то слишком медленно и неуклюже. При этом многие родители испытывают соблазн сделать это за ребенка, помочь ему. Поступая так из лучших побуждений, мы разочаровываем малышек или доводим их до слез. Не разочаровывайте малышек, проявляйте такт и терпение к их серьезной «детской» работе.



Любые советы, которые Вы читаете в книгах по воспитанию детей, слышите от своих друзей, узнаете из телепередач, нужно как следует обдумать, оценив свою ситуацию. Вы и только Вы несете ответственность за своего ребенка!

Доверяйте специалисту. Если у Вас возникают вопросы, задавайте их, не занимайтесь лечением ребенка самостоятельно.

### Не забывайте про мужа!

Папа играет немаловажную роль в воспитании своего ребенка. Поэтому постарайтесь уделять внимание Вашему мужу, помогите ему приобрести уверенность, чтобы он вместе с Вами мог заботиться о малыше.

 Попробуйте вовлечь папу в совместный уход за ребенком — например, многие папы любят купать детей или прогуливаться с ними в парке по выходным.

 Заведите ритуалы, к примеру, папа будет читать сказку перед сном или, пока Вы готовите в воскресенье обед, — полчаса играть с ребенком. Постепенно у папы и малыша сложится своя система общения, позже появятся общие темы и интересы.

 Постарайтесь давать папе рекомендации, а не указания, чаще спрашивайте его мнение, обсуждайте с ним успехи ребенка.

 Не критикуйте его, если он что-то сделал не так, но и не восхищайтесь чрезмерно простыми достижениями. Главное — не выставлять папе «оценок» за то, как он проводит время с собственным ребенком: мужчине труднее, чем женщине, дается привыкание к новой роли, и он сложнее переносит критику.



## Когда и как гулять с ребенком?

Если ребенок родился летом, с ним можно начинать гулять сразу после выписки из родильного дома. Если зимой — то выйти лучше через 10–14 дней при температуре воздуха выше  $-10^{\circ}\text{C}$ . Начинать прогулки нужно с 10-минутного пребывания на улице, постепенно увеличивая до 1–2-х часов 2–3 раза в день. В течение недели надо прибавлять по пять–десять минут, чтобы довести прогулку до часа. Максимальная продолжительность прогулки в зимнее время — 2,5 часа. Если мороз ниже  $-10^{\circ}\text{C}$ , от прогулки лучше воздержаться. Следует избегать прямых солнечных лучей и сильного ветра. При сильном ветре или морозе прогулки можно заменить пребыванием в хорошо проветриваемой комнате. В дождливую погоду коляску можно накрыть специальным дождевиком. В наиболее холодные дни прогулки желательны совершать 2–3 раза в день, но пребывание на улице сокращать при этом до 20–30 минут.



### Прогулки следует отменить, если:

- возраст ребенка менее 1 месяца, а на улице  $-10^{\circ}\text{C}$  и ниже;
- очень жаркий день (больше  $+30^{\circ}\text{C}$  в тени);
- сильный ветер;
- высокая влажность.



## Выбирая одежду для ребенка, можно придерживаться следующей таблицы:

ТЕМПЕРАТУРА	ОДЕЖДА ДЛЯ МАЛЫША В ПОМЕЩЕНИИ
23 °C и выше	Тонкая х/б майка (далее — х/б белье)
21–23 °C	Одно–двухслойная одежда: тонкое х/б белье, легкий х/б костюмчик, а также х/б носочки
18–20 °C	Двухслойная одежда: х/б белье, плотный фланелевый или трикотажный костюм с длинным рукавом, носочки
15–17 °C	Трехслойная одежда: х/б белье, легкий х/б костюм, полушерстяной или шерстяной костюмчик с длинными рукавами, шерстяные носочки

ТЕМПЕРАТУРА	ОДЕЖДА ДЛЯ МАЛЫША НА УЛИЦЕ
25 °C и выше	Тонкое х/б белье и легкий головной убор от солнца
23–24 °C	Одно–двухслойная одежда: тонкое х/б белье, легкий х/б костюм, панамка или легкий чепчик
20–22 °C	Двухслойная одежда: х/б белье, х/б или трикотажный костюм с длинными рукавами, носки, х/б или трикотажный чепчик
17–19 °C	Трехслойная одежда: х/б белье, х/б костюм, плотный трикотажный или полушерстяной костюмчик с длинными рукавами, носочки, а также легкая трикотажная шапочка
14–16 °C	Четырехслойная одежда: х/б белье, х/б костюм, полушерстяной или шерстяной костюм с длинными рукавами, теплая кофточка, шерстяные носки, полушерстяная или плотная трикотажная шапочка
10–13 °C	Четырехслойная одежда: х/б белье, х/б костюм, плотный трикотажный или полушерстяной костюм, носки х/б и шерстяные, осенний комбинезон, х/б чепчик, полушерстяная или плотная трикотажная шапочка
3–9 °C	Пятислойная одежда: х/б белье, х/б костюм, полушерстяной или шерстяной костюм, теплая кофта, рейтузы, две пары шерстяных носков, осенний комбинезон, х/б чепчик, шерстяная шапка, варежки, шарф
-5 / +2 °C	Пятислойная одежда: х/б белье, х/б костюм, трикотажный или полушерстяной костюм, шерстяная кофта, рейтузы, две пары шерстяных носков, зимний комбинезон трикотажный чепчик, шерстяная шапка, варежки и шарфик



Для заметок

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## Безопасность ребенка

Вот Ваш малыш стал совсем большой, и он активно исследует окружающий мир: ползает, встает на ножки и активно передвигается по дому. Вам помогут несложные советы по безопасности ребенка дома и в машине.

### Безопасность дома

-  Закрепите на всех острых углах специальные защитные уголки из мягкого пластика или резины.
-  Установите напольные блокираторы и защитные амортизаторы дверей, шкафов и ящиков.
-  Установите заглушки для электророзеток.
-  Не ставьте на край стола крупные и тяжелые предметы, электроприборы.
-  Приобретите защитный экран на плиту. Он устанавливается на ее край и не дает возможности ребенку дотянуться до кипящей кастрюли или чайника. Сделанный из прозрачного жаропрочного пластика экран достаточно прозрачный и легкий, но одновременно с этим — он защищает ребенка от прикасания к горячим предметам. Если установить такой экран нет возможности, готовьте исключительно на дальних горелках.
-  Уберите подальше ножи, вилки, ножницы и т.д.
-  Ограничьте доступ ребенка к предметам бытовой химии, алкоголю, лекарственным средствам, используйте замки для ящиков.



## Безопасность в машине и на улице

★ Перевозите ребенка исключительно в специальном автокресле, соответствующем весу и возрасту ребенка. Устанавливайте автокресло строго в соответствии с инструкциями производителя.

★ Самое безопасное место для автокресла — заднее сиденье. Детское кресло, расположенное против хода движения, категорически нельзя устанавливать на переднем сиденье, если переднее пассажирское место оборудовано подушкой безопасности.

★ В длительных поездках необходимо делать остановки каждые 1,5–2 часа и вынимать ребенка из кресла.

★ Нежелательно давать ребенку игрушки во время поездки — малыш будет играть и стараться привлечь внимание, раскидывая игрушки по салону автомобиля, это может отвлечь водителя от управления автомобилем, что недопустимо.

★ Гуляя с ребенком на улице, будьте предельно внимательны, при переходе дороги всегда используйте для этого только пешеходные переходы и никогда не толкайте коляску с ребенком впереди себя на проезжую часть, не убедившись, что машины Вас пропускают и останавливаются.



Минимум до года ребенок должен ездить спиной по ходу движения, при этом голова ребенка ни в коем случае не должна быть выше верхнего края кресла.





## Аптечка для новорожденных

1. Специальный детский крем — используется для массажа, им можно смазывать новорожденного после купания.
2. Ватные палочки с ограничителем.
3. Вата стерильная.
4. Бинт стерильный.
5. Перекись водорода для обработки пупочной ранки.
6. Детская присыпка или болтушка, чтобы присыпать покраснения на теле.
7. Травы: ромашка, череда для купания новорожденного.
8. Пипетки — закапывать в нос капельки.
9. Груша — простая или специальный аспиратор для санации носа.
10. Газоотводная трубочка.
11. Градусник для тела.
12. Мелкая детская расческа.
13. Маленькие ножницы — для стрижки ногтей.
14. Градусник для воды.
15. Градусник для помещения.





## Симптомы SOS, при которых необходимо обратиться к специалисту:

- Насморк или заложенность носа, которые мешают еде или сну или продолжаются более 7–10 дней.
- Кашель, который сопровождается рвотой или мешает спать.
- Свистящее дыхание.
- Необычная утомляемость и недомогание.
- Диарея или рвота.
- Вздутие живота.
- Снижение аппетита.
- Температура.
- Ребенок держится за свои уши и плачет при кормлении.
- Высыпания на коже (покраснения, шелушение кожи, сыпь, зуд).
- Конъюнктивит, проявляющийся в виде обильного слезотечения и неприятных ощущений в глазах.

## Таблица развития малыша?

1 месяц	
<b>ЗРИТЕЛЬНОЕ И СЛУХОВОЕ ВОСПРИЯТИЕ</b> 	<input type="checkbox"/> Кратковременно сосредотачивает взгляд на игрушке, недолго прослеживает игрушку. <input type="checkbox"/> Вздрагивает и мигает при громком звуке. <input type="checkbox"/> Начинает локализовать звуки в пространстве.
<b>ИМПРЕССИВНАЯ И ЭКСПРЕССИВНАЯ РЕЧЬ</b> 	<input type="checkbox"/> Воспринимает голос взрослого, притормаживает двигательные реакции. <input type="checkbox"/> Дает свои голосовые реакции в ответ на разговор с ним.
<b>ИНТЕЛЛЕКТ, ИГРА, САМООБСЛУЖИВАНИЕ</b> 	<input type="checkbox"/> Формируются простые ассоциации: если кричать, тебя возьмут на руки.
<b>ЭМОЦИИ, КОММУНИКАЦИЯ</b> 	<input type="checkbox"/> Реакция недовольства на насильственное пробуждение, голод, дискомфорт: громкий крик без интонаций, слез нет.
<b>ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ</b> 	<input type="checkbox"/> Ручки и ножки согнуты, а кисти сжаты в кулачки. <input type="checkbox"/> Лежа на животике, поворачивает головку набок, пытается ее приподнять. <input type="checkbox"/> Задерживает взгляд на Вашем лице, на предметах, находящихся на расстоянии 30 см от его глаз. <input type="checkbox"/> Поворачивает голову в сторону света.



Отметьте, что умеет делать Ваш малыш!

## Национальный календарь профилактических прививок РФ<sup>8</sup> 2014

Приказ Минздрава России №125н от 21.03.2014 (приложение 1)

	ДЕТИ ДО 18 ЛЕТ													
	МЕСЯЦЫ										ГОДЫ			
	0	1	2	3	4, 5	6	12	15	18	20	6	7	14	15-17
ТУБЕРКУЛЕЗ	3-7 дн.										RV			
ГЕПАТИТ В	V1	V2				V3								
	V1	V2	V3				V4							
ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ		V1		V2										
КОКЛЮШ														
ДИФТЕРИЯ			V1	V2	V3		RV1				АДС-м RV2	АДС-м RV3		
СТОЛБНЯК														
ПОЛИОМИЕЛИТ			ИПВ	ИПВ	ОПВ			ОПВ	ОПВ			ОПВ		
			V1	V2	V3			ИПВ	ИПВ			ИПВ		
ГЕМОФИЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ			V1	V2	V3									
КОРЬ						V1					RV			
КРАСНУХА														
ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ПАРОТИТ														
ГРИПП											Ежегодно			

Все лица данной возрастной группы

Лица из групп риска по показаниям, призывники (грипп)

Ранее не привитые, не болевшие, не имеющие сведений и однократно привитые (для кори и краснухи)

V1, V2, V3 – порядковый номер вакцинации

RV – ревакцинация

ИПВ – инактивированная полиомиелитная вакцина

ОПВ – оральная полиомиелитная вакцина

АДС-м – анатоксин, дифтерийно-столбнячный очищенный с уменьшенным содержанием антигенов

## Дневник питания при грудном и смешанном вскармливании

### Советы по заполнению

- ★ Всегда отмечайте время приема пищи и время появления реакции у малыша. Это важно, чтобы понять, есть ли связь между конкретным продуктом, который съела мама, и реакцией малыша
- ★ Не забывайте вносить все приемы еды и все продукты за день, даже употребленные в малом количестве
- ★ Отмечайте дату и время сразу после приема пищи или появления реакции, чтобы потом не забыть и не ошибиться
- ★ Обязательно возьмите с собой дневник питания на прием к врачу

### Пример дневника питания для кормящей мамы

ДАТА	ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ	ПРОДУКТ	РЕАКЦИЯ НА ПРОДУКТ, ВРЕМЯ, ИНТЕНСИВНОСТЬ (+, ++, +++)		
			КОЖА (ПОКРАСНЕНИЯ, СЫПЬ, ЗУД, ОТЕКИ И ДР.)	ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ (СРЫГИВАНИЯ, РВОТА, БОЛЬ В ЖИВОТЕ, ЖИДКИЙ СТУЛ И ДР.)	ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ (НАСМОК, ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ, КАШЕЛЬ И ДР.)
25.07	10:00	Овсяная каша на молоке	Покраснение, сыпь на лице, 10:10, ++		
	14:00	Груша		15:00, жидкий стул, +	
		Травяной чай			
		Масло сливочное			

+ слабая

++ средняя

+++ сильная



## История компании Nutricia®

# NUTRICIA

Компания Nutricia®, один из признанных лидеров производства продуктов детского питания, начала свой путь в маленьком городке Зотермеер (Нидерланды).

В 1896 году Мартинус ван дер Хаген получил исключительное право на производство детского питания из коровьего молока, и сейчас продукция компании Nutricia® представлена более чем в 130 странах.

Во всем мире и в России Nutricia® поддерживает грудное вскармливание и соблюдает Международный свод правил сбыта заменителей грудного молока, принятый ВОЗ для безопасного и правильного питания младенцев.

Научные исследования — основа всей деятельности компании Nutricia®. **Уже 40 лет** мы занимаемся изучением состава и свойств грудного молока. **Более 400 ученых и экспертов по всему миру сотрудничают с нами, чтобы сделать малышей и мам здоровыми.** Наши научно-исследовательские центры компании расположены в Нидерландах и Сингапуре. Этот богатый исследовательский опыт позволяет нам максимально учитывать потребности малышей при создании продуктов детского питания.

Мы верим, что каждая новая жизнь заслуживает здорового будущего и что во многом оно зависит от правильного питания с первых дней. Мы можем и должны внести свой вклад в то, чтобы малыши с первых моментов своей жизни получали только лучшее, и именно на этом основана наша миссия. Nutricia® поддерживает грудное вскармливание и осознает его важность, а когда оно невозможно — приходит на помощь мамам. Быть «Первой для жизни» означает для нас находиться рядом с мамой и ее малышом с самого начала — с момента беременности и в течение первых 1000 дней жизни малыша, чтобы заложить успешный старт дальнейшего развития и роста. Иными словами, мы хотим, чтобы наша компания стала «Первой для жизни», помогая мамам и малышам в начале их пути, чтобы малыш рос здоровым и вместе с мамой радовался первым открытиям.

## Список литературы

1. Согласно росту-весовым стандартам Всемирной организации здравоохранения (указан диапазон 25–75 перцентилей).  
[http://www.who.int/childgrowth/standards/LFA\\_girls\\_0\\_2\\_percentiles.pdf](http://www.who.int/childgrowth/standards/LFA_girls_0_2_percentiles.pdf)  
[http://www.who.int/childgrowth/standards/LFA\\_boys\\_0\\_2\\_percentiles.pdf?ua=1](http://www.who.int/childgrowth/standards/LFA_boys_0_2_percentiles.pdf?ua=1)  
[http://www.who.int/childgrowth/standards/WFA\\_girls\\_0\\_5\\_percentiles.pdf](http://www.who.int/childgrowth/standards/WFA_girls_0_5_percentiles.pdf)  
[http://www.who.int/childgrowth/standards/WFA\\_boys\\_0\\_5\\_percentiles.pdf](http://www.who.int/childgrowth/standards/WFA_boys_0_5_percentiles.pdf)
  2. Рекомендации составлены по данным руководств «Профилактическая педиатрия», под ред. А.А. Баранова, Л.С. Намазовой-Барановой, М., 2015, и «Детский массаж» И. Красикова, СПб., 2001.
  3. Адаптировано по материалу «Детское питание: Руководство для врачей / Под ред. В.А. Тутельяна, И.Я. Коны. 3-е изд., перераб. и доп. — М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2013.
  4. Шкала оценки интенсивности срыгиваний Y. Vandenplas (И. Ванденплас) и соавт., 1993.
  5. Бусквэт Д. и соавт. Возможности прогнозирования аллергических заболеваний во младенчестве. Актуальные проблемы. Аллергология, 1983: стр. 43-54. Бергманн Р.Л. и соавт. Предсказуемость ранней атопии по антителам IgE в пуповинной крови и семейного анамнеза. Клиническая экспериментальная аллергология, 1997. 27(7): стр. 752-760. Оделрам Х. и соавт. Факторы, прогнозирующие развитие атопии у новорожденных. Аллергия, 1995. 50(7): стр. 585-592.
  6. Рекомендации Европейской академии аллергологии и клинической иммунологии по диагностике и лечению пищевой аллергии и анафилаксии. Аллергия, 2014. 69: 1008-1025.
  7. Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации.
  8. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 21 марта 2014 г. № 125н «Национальный календарь профилактических прививок РФ и календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям».
  9. По материалам: Заваденко Н.Н. Развитие ребенка в первые годы жизни: мозговые механизмы и мозаика психических процессов, 2013.
- # «Грудное вскармливание — это лучшее питание для детей раннего возраста и основа для развития ребенка. Важно, чтобы в период подготовки к грудному вскармливанию, а также в период грудного кормления мама употребляла здоровую и сбалансированную пищу. Сочетание грудного и искусственного вскармливания в первые недели жизни ребенка может уменьшить выработку грудного молока, что значительно затрудняет возможность перехода полностью к грудному вскармливанию. Необходимо учитывать социальные и финансовые последствия использования молочной смеси для детей до 6 месяцев. Неправильное использование смеси или применение неподходящего детского питания, а также ненадлежащие методы кормления могут нанести вред здоровью ребенка. Если Вы используете молочную смесь для детей до 6 месяцев, необходимо внимательно соблюдать инструкции по ее применению, предусмотренные производителем: несоблюдение инструкций может стать причиной заболевания ребенка. Всегда консультируйтесь у Вашего врача по вопросам, связанным с кормлением Вашего ребенка».



## Задайте Ваш вопрос экспертам NutriClub!

Материнство — пора вопросов. Мы любим Ваши вопросы и поэтому организовали NutriClub.

Специалисты линии NutriClub ответят на любые Ваши вопросы о здоровье, питании и уходе за новорожденным. Как правильно питаться кормящей маме? Как справиться с коликами у ребенка? Как уложить ребенка спать? Это лишь некоторые вопросы, на которые каждый день отвечают специалисты NutriClub.

### Посоветуйтесь с другими мамами клуба NutriClub!

На форуме [www.nutriclub.ru](http://www.nutriclub.ru) Вы можете поделиться опытом, обменяться мнениями и прочитать реальные истории других мамочек. Вместе всегда веселее! Ответы и комментарии других мам смотрите на [www.nutriclub.ru](http://www.nutriclub.ru)

### Наша Команда Экспертов Всегда Готова Помочь Вам!

**Звоните Нам 8 800 200 33 88**

#### НАШИ ЭКСПЕРТЫ

Когда мамам нужна помощь по питанию и развитию ребенка - наша команда экспертов всегда рядом!

8 800 200 33 88