

ТВОИ ВОПРОСЫ

При проблемах с пищеварением или при заболеваниях, откажись на несколько дней от другой пищи и предлагай только грудное молоко. В течение болезни чаще предлагай грудь ребенку.

Выбирай для ребенка **чистые и качественные продукты**, например, продукты с огорода, выращенные без использования химикатов. Для первой пищи подходит, например, **цукини** или **тыква** на пару, к которым вскоре можно будет добавить картошку. Если ребенок ест их хорошо, то предлагай вместе с овощами и хорошо размельченное **мясо**. Следующим приёмом пищи предложи 6-месячному ребёнку **каши**. Каши и овощные пюре можно разбавлять грудным молоком для более жидкой консистенции. **Фрукты и ягоды** предлагай только тогда, когда ребенок уже привык к овощам и кашам. К еде 8-месячного ребенка можно добавить немного растительного или сливочного масла.

В ЕДУ ГРУДНОГО РЕБЕНКА НЕ ДОБАВЛЯЮТ СОЛЬ ИЛИ САХАР

Молочные продукты можно начинать предлагать в конце первого года. Начинать в 10-11 месяцев с простокваши, кефира, натурального йогурта.

Рыбу можно предлагать ребёнку начиная с 9-месячного возраста.

Более плохо перевариваемые или чаще вызывающие аллергию продукты (горох, бобы, яичный белок, творог и др.) добавляются в меню ребенка на 2-й год.

СЛАДОСТИ, ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ, ПРЯНЫЕ И НЕ СОДЕРЖАЩИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ БЛЮДА РЕБЕНКУ НЕ ДАЮТ

Ребенку и семье можно приготавливать одинаковую пищу. Приготовь суп или туш овощи из подходящих для ребенка продуктов и выложи порцию для ребенка до добавления приправ (кубики для бульона так же не подходят для детей) и измельчи ее в соответствии с способностями ребенка. Привыкание к общему столу продолжается в течение 2-го и 3-го года. В тоже время может продолжаться и кормление грудью так часто и так долго, сколько желают мать и ребенок.

МАТЕРИНСКОЕ МОЛОКО ПОЛЕЗНО И НА ВТОРОЙ И ТРЕТИЙ-ГОД ЖИЗНИ РЕБЁНКА.

Ребенок нуждается в отличной от взрослых пище до 7-го года жизни.

У многих матерей в начале появляется много вопросов и иногда и маленькие трудности. Не тревожься в одиночестве. Практически все матери способны кормить грудью и вырабатывать молоко в достаточном количестве. Если у Тебя появятся проблемы, обращайся за помощью.

Поддерживающая организация рождения и вскармливания (www.siet.ee) объединяет опытных матерей и жизнерадостные семьи, которые могут дать полезную информацию насчет грудного молока и кормления грудью. Консультанты по грудному вскармливанию, работающие в группе поддержки матерей, прошли специальные курсы по вопросам, связанных с грудным вскармливанием и по возможности делают также домашние визиты siet.ee/noustajad

Семейный врач консультирует по телефону 1220, круглосуточно, на эстонском и русском языке, в то время, когда Ты не можешь связаться со своим семейным врачом.

Акушерка консультирует круглосуточно по телефону **12252**, стоимость минуты 1.20

perekool.ee является инфосервером Объединения Акушеров для семей, находящихся в ожидании ребёнка, и молодых родителей. В **perekool.ee** можно найти информацию об изменениях в организме матери во время беременности, о развитии плода в утробе матери, а также советы для повседневной жизни, для помощи в подготовке к родам и послеродовому периоду. Там Ты найдешь информацию о развитии, уходе и питании малыша. Публикации о кормлении грудью: perekool.ee/emapiimatarkus

Бронирование на консультацию по кормлению грудью женской клиники ИТК по телефону **666 1900**

Консультации по кормлению грудью родильного дома ЛТКН: Пон.: 13.00-16.00, Вт., Ср., Чет.: регистрация по телефону **666 5307**

Консультации по кормлению грудью в Тарту: kliinikum.ee/naistekliinik/et/kontakt-ja-vastuvotud

Круглосуточно консультируют по телефону акушерки всех родильных домов.

Брошюра оплачена из бюджета Больничной кассы. Бесплатно.
Составила: Юлле Лембер



ЭСТОНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ АКУШЕРОВ И ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РОЖДЕНИЯ И ВСКАРМЛИВАНИЯ

поддерживают кормление грудью, потому что

ГРУДНОЕ МОЛОКО



ЛУЧШЕЕ ДЛЯ РЕБЁНКА часть IV

Твой ребёнок будет более здоровым, будет хорошо расти и развиваться, а кормление грудью полезно также и для тебя.

КАК ПРОДОЛЖИТЬ КОРМЛЕНИЕ

Кормление грудью является естественным продолжением беременности и рождения ребёнка. Кормление грудью удовлетворяет не только потребности в еде для твоего ребёнка, но и все его потребности: потребность в сосании, потребность в тепле, близости и любви.

МОЖНО ВСЕГДА ПРЕДЛАГАТЬ ГРУДЬ ДЛЯ УТЕШЕНИЯ

В первые месяцы жизни основной причиной плача ребенка является голод. Если грудь не помогает, то надо принять во внимание и следующие причины плача: жара, холод, мокрые подгузники, усталость и одиночество.

РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ

Ребенок учится в течение первых месяцев какать и выпускать газы и это может причинять ему беспокойство. Ему можно помочь, нося его на руках, лежа его на животик, делая упражнения, массаж и плаванием.

Не ограничивай свой рацион без причины просто из-за страха перед газами. Все причины для плача нельзя принимать за газы.

НЕКОТОРЫЕ ДЕТИ ПРОСТО ПЛАЧУТ

Если ребенок плачет с 3-й недели жизни несколько часов подряд по крайней мере 4 дня в неделю, то мы имеем дело с **болями от газа или коликами**. Это реакция нежной нервной системы и кишечника ребенка, которая пройдет сама в течение нескольких месяцев. Реакция практически не зависит от еды матери.

ПОМОГАЕТ ВСЕ, ЧТО УМЕНЬШАЕТ СТРЕСС РЕБЕНКА БЛИЗОСТЬ, КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ, НОШЕНИЕ НА РУКАХ, ПЕНИЕ

Лекарства обычно не имеют особого эффекта. Много плача, беспокойство и расстройство желудка могут быть и первыми признаками **аллергии**. Аллергия на пищевые продукты наиболее обычна у детей до трех лет. Признаки аллергии у грудных детей может вызывать питание матери.

В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ГЛАВНЫМ АЛЛЕРГЕНОМ ЯВЛЯЕТСЯ БЕЛОК КОРОВЬЕГО МОЛОКА

Наиболее распространенными аллергенами являются и рыба, яичный белок, орехи, пшеница, соя, цитрусовые, продукты красного цвета (помидор, паприка, клубника) и сладости (содержащиеся в них вкусовые добавки, красители и консерванты). Питание матери может так же быть причиной симптомов аллергии грудного ребенка.

Причина для аллергии может быть обнаружена не всегда, подходящее для ребенка продукты можно выбрать пробным методом.

ЛУЧШАЯ ПИЩА ДЛЯ РЕБЕНКА С АЛЛЕРГИЕЙ ГРУДНОЕ МОЛОКО

которое помогает укрепить развитие его пищеварительной системы и уменьшает сверхчувствительность.

ТЕБЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО РЕБЕНКУ НЕ ХВАТАЕТ МОЛОКА

Пытайся кормить чаще и так долго, как хочет ребенок, по крайней мере, 8-10 раз в сутки. Очень сонливого и постоянно спящего ребёнка нужно будить для кормления каждые 2-2.5 часа.

Каждый раз предлагай и вторую грудь (ребенок сам решит, нужно ему это или нет).

Откажись от бутылочки и соски.

Корми ребенка по ночам, как только он попросит. Большинство детей нуждается в этом в первый год жизни. Ночные кормления особенно хорошо прибавляют количество молока.

Поддерживайте хорошее настроение - именно Ты лучшая мама для ребёнка и твоё молоко лучшая еда для него.

Можешь начать прикармливать ребенка (фруктовые и овощные пюре) **немного раньше**, с 4-5-ти месяцев.

Если количество молока уменьшилось, то врач может назначить докорм - **давай его с ложечки или прямо из кружки**. Когда количество молока прибавится, постепенно уменьшай докорм и скоро сможешь опять кормить только грудью. **Помни, что количество молока можно всегда восстановить.**

При надобности, обратись к консультанту по грудному вскармливанию.

НАЧАЛО ПРИКОРМА

Здоровый ребенок не нуждается в первые 6 месяцев в другой еде или питье, кроме материнского молока. Чем меньше ребенок, тем меньше он усваивает новую пищу и тем больше опасность заменить единственную правильную еду материнское молоко. Надобности ребенка растут вместе с ним. **Полугодовалому малышу уже время предлагать новые вкусы и пробовать проглатывать твердую пищу.**

НОВАЯ ПИЩА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ГРУДНОЕ МОЛОКА, А ДОБАВЛЯЕТ ЕГО

Продолжай по-прежнему кормить грудью, в соответствии с желаниями ребенка. Прикорм предлагай ребенку после кормления грудью так не уменьшится его интерес к груди. Будь терпеливой и спокойной, одобряй его попытки есть, считайся с его знаками и избегай неприятных для ребёнка ситуаций, не заставляй его. Попробуй различные продукты, вкусы, состав и способы приема пищи.

НАЧИНАЙ С МАЛЕНЬКИХ КОЛИЧЕСТВ - ОДНА НОВАЯ ПИЩА ЗА ОДИН РАЗ

Смотри за реакцией малыша и за его пищеварением. Через 4-5 дней Ты можешь добавить следующую пищу и начать их между собой комбинировать. Некоторые дети не желают есть более 2-3 ложек твердой пищи в течение нескольких месяцев. Другие быстро увеличивают съедаемое количество до половины стакана. **Каждый месяц хорошо добавлять один прием твердой пищи**, когда в дополнение к грудному молоку, ребенок получает и другую пищу. Грудное молоко можно заменять другой едой только после 9-го месяца.

При увеличении количества твердой пищи, предлагай ребенку **чистую воду** из кружки. Чай и сладкие напитки ребенку не подходят.

Приготавливай и сохраняй еду в чистоте и не разогревай еду повторно. Избегай микроволновой печи. Предпочитай свежеприготовленную еду.

В первое время дополнительная еда должна представлять из себя мягкое пюре, которое можно предложить с пальца или ложки. Дополнительную еду не дают из бутылочки с соской. Некоторые дети уже в возрасте 8 месяцев могут проглатывать кусочки пищи, которую размельчили вилкой, другие нуждаются в пюре в течение более длительного времени.