

СОВЕТЫ

ПО УХОДУ
ЗА МАЛЫШОМ



MAMA ЗНАЕТ!

Similac Club



ООО «Эбботт Лэбораториз» Подарочное издание 2020

Содержание

Первое знакомство с малышом	3
Готовим приданое	5
Гардероб малыша	6
Аптечка для новорожденного	7
Первые дни дома	8
Утренний туалет малыша	9
Уход за ногтями	9
Уход за пуповинным остатком	10
Первые прогулки	10
Секреты спокойного сна малыша	10
Купание новорожденного	11
Воздушные ванны	11
Первый массаж	12
Измеряем температуру	12
Что делать, чтобы не болел животик	13
Грудное вскармливание	14
Почему важно кормить ребенка грудью	15
Питание кормящей мамы	15
Слагаемые успешного вскармливания	18
Как правильно приложить малыша к груди	19
Как понять, хватает ли ребенку молока	19
Искусственное вскармливание	20
Как понять, подходит ли смесь ребенку	21
Советы по искусственному вскармливанию	22
Вопросы, которые мамы чаще всего задают врачам	22
Как и когда водить прикорм?	24

Первое знакомство с малышом



Similac Club



Несмотря на кажущуюся беспомощность, новорожденный обладает всем необходимым для жизни: у него есть врожденные поисковый и сосательный рефлексы, защитный рефлекс, рефлекс ползания, хватательный рефлекс и некоторые другие.

Первое время ребенок спит практически сутки напролет, просыпаясь каждые два-три часа, чтобы подкрепиться. Экстренные нужды — голод, дискомфорт, эмоциональные потребности — он доносит до родителей плачем разной степени интенсивности.

Лучше всего ваш малыш видит на расстоянии 30-40 см от лица, и именно на такое расстояние вы, не задумываясь, будете склоняться над его колыбелью. Возможно, в первые недели вы обратите внимание на легкое косоглазие, но оно не должно вас пугать, поскольку является следствием слабости глазных мышц и впоследствии уйдет само собой.

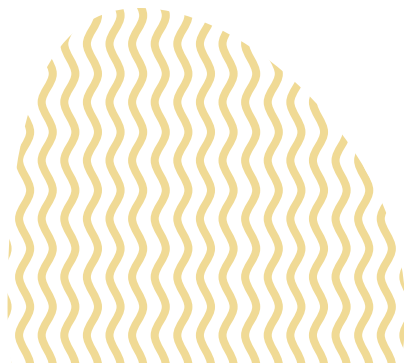
Иногда у новорожденных наблюдается физиологическая желтуха, которая возникает в связи с незрелостью ферментных систем печени и проходит сама собой в течение двух недель. Еще одной особенностью кожи является ее повышенная чувствительность, склонность к раздражениям; наличие на лице сыпи, которая напоминает белые угри, эритема, потница, акне. В большинстве случаев они требуют лишь соблюдения правил гигиены с достаточным доступом воздуха к пораженным участкам кожи.

***Ваш малыш
появился на
свет!***

***Наши поздравления!
Вы совершили
ваше персональное,
пожалуй, самое
главное чудо
в жизни!***

Органы чувств позволяют ребенку с самых первых дней ощущать вкус пищи, сильные запахи, пугаться шума и резких движений. Чтобы минимизировать количество раздражителей и отрицательных эмоций, окружите малыша спокойной, тихой музыкой, чаще берите его на руки, укачивайте,

общайтесь, прижимайте к груди, чтобы он мог слышать такой успокаивающий стук вашего сердца.



Готовим приданое



Similac Club

Гардероб для малыша

Малыши очень быстро растут, поэтому не нужно покупать сразу много одежды самого маленького размера. Лучше всего для малышей подходят вещицы из хлопчатобумажных тканей, трикотажа со 100%-ным содержанием хлопка, ситца, фланели, 100%-ной шерсти.

Вот приблизительный список вещей, нужных для новорожденного:



6 РАСПАШОНОК
простых и шесть
теплых.



4-5 ПОЛЗУНКОВ.

Если вы будете пользоваться многоразовыми подгузниками, то ползунков нужно больше.



По **6 ПЕЛЕНОК**
тонких и фланелевых.



4 БОДИ без рукавов и с рукавами. Они очень удобны при использовании одноразовых подгузников, так как их можно будет менять, не раздевая малыша.



2-3 КОМБИ-НЕЗОНА-СЛИПА – самый удобный вариант нижней

одежды для ребенка, особенно если ткань хорошая и тоненькая. Там все на кнопочках, поэтому, как правило, его можно надеть на ребенка быстро и без слез.



ДВУХ ЧЕПЧИКОВ вполне хватит, главное, найти небольшой размер. Один надевается после купания, пока не высохнут волосики. Второй – для прогулок.



ШАПОЧКА для прогулок (по погоде: трикотажная на теплое время года и из мягкой шерсти на холодное).



После купания очень удобно вернуть малыша в специальное **ПОЛОТЕНЦЕ С УГОЛКОМ.**

В холодное время года всегда одевайтесь сначала сами, и лишь потом собирайте ребенка. Иначе он вспотеет еще до выхода на улицу, и резкая перемена температур окажет негативное воздействие на малыша.



Идеальной защитой от зимних морозов и метелей будет зимний конверт для малыша или меховой комбинезон. Они дадут ощущение тепла и комфорта. Очень хороши в этом плане конверты из натуральной овчины.

Аптечка для новорожденного

Часто будущая мама, собирая приданое для малыша, приобретает кроватку, ванночку, коляску и детский гардероб, но забывает собрать аптечку. И вот малыша приносят из роддома, а маме нечем обрабатывать пупочную ранку, чистить ушки и т. д. Поэтому давайте заранее позаботимся об аптечке для нашего малыша.



ОДНОРАЗОВЫЕ ПОДГУЗНИКИ.

Выбор марки остается за вами. Главное, не покупайте много подгузников 1-го размера. Скорее всего, через 2–3 недели малыш подрастет и вам понадобится размер побольше.



ВАТНЫЕ ДИСКИ И ПАЛОЧКИ С ОГРАНИЧИТЕЛЕМ.



ВАТА СТЕРИЛЬНАЯ. Для чистки ушек и носика из ваты делают жгутики. У грудных детей нельзя использовать ватные палочки, потому что ими можно повредить носовые ходы или барабанную перепонку.



КЛИЗМА № 1 (по 25 мл).

Перед тем как вставлять клизму в анальное отверстие, ее надо прокипятить и обработать кончик стерильным маслом.



ЧЕРЕДА, РОМАШКА.

Эти травы можно заваривать и добавлять в ванночку для купания новорожденного. Обладают ранозаживляющим и бактерицидным действием.



ТЕРМОМЕТРЫ — один нужен для измерения температуры

воды, другой для измерения температуры тела.



ДЕТСКИЕ МАНИКЮРНЫЕ НОЖНИЦЫ с

закругленными концами.



АСПИРАТОР для удаления слизи из носа при

насморке у грудничка. Насморк — небезобидный симптом для грудных детей. При насморке ребенок совсем не может дышать во время кормления, часто отказывается от груди, а сон в этот период нарушается не только у ребенка, но и у всех окружающих.

По этой причине важно, чтобы в аптечке всегда были средства первой помощи при насморке. Сначала слизь удаляют из носа аспиратором. Затем используют сосудосуживающие капли от насморка, которые препятствуют образованию отека и накоплению слизи.



СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ МАЛЫША: дет-

ский крем, крем от раздражения и опрелостей. Не забудьте о детском моющем средстве, шампуне и мягкой губке из натуральных материалов.



Первые дни дома



Similac Club

Утренний туалет малыша

■ Для начала подмойте ребенка под теплой проточной водой с мягким очищающим средством с нейтральным pH или используйте очищающие салфетки, поддерживающие нейтральный pH кожи и не содержащие ароматизаторов, если он покакал, и без средства, если просто обмочился. Подмывать ребенка нужно после каждого отхождения стула. Девочек так, чтобы вода лилась спереди назад (положите малышку спиной себе на предплечье одной руки, а другой рукой мойте). Мальчика можно уложить животом себе на руку.

■ Для очищения кожи век и периорбитальных областей используйте стерильные ватные тампоны или диски, смоченные в теплой стерильной воде и отжатые. Протирайте область глаз в направлении от наружного к внутреннему углу глаза. Каждый глаз протирайте отдельным диском. Далее промокните кожу сухими тампонами, следуя таким же приёмам.

■ Туалет носа проводят с помощью стерильных ватных дисков, скрученных в тонкие жгутики и смоченных детским косметическим маслом. Для каждого



носового хода используйте отдельный ватный жгутик, вводя его вращательными движениями в носовую ход на расстояние 5-8 мм. Масло способствует размягчению скопившихся корочек и мягкому их отторжению. Такие манипуляции повторяйте несколько раз до полной санации носового хода.

■ Очистите ушки с помощью ватных жгутиков или палочек с ограничителем (2-3 раза в неделю).

■ Очищение складочек кожи с помощью ватных дисков, смоченных водой или детским маслом, проводится в следующем порядке: сначала проведите за ушками, затем очистите шейную складочку, потом подмышки, складочки на руках, разожмите кулачки и очистите ладошки и между пальчиками, затем протрите складочки на ножках, паховую область и ягодичные складки.

Уход за ногтями

Ногти на руках и ногах, как правило, нужно подстригать один раз в 5-7 дней, причем удобнее это делать во время сна малыша. Не забывайте, что у малыша должны быть собственные маникюрные ножницы с закругленными концами. Ноготки на пальчиках рук должны быть закругленными, а на пальчиках ног их нужно оставлять ровными.

Уход за пуповинным остатком

Пуповинный остаток постепенно высыхает при воздействии воздуха и отпадает в течение первой недели жизни. Не стоит «помогать» пуповинному остатку отпасть (крутить, тянуть), так как это может вызвать кровотечение или инфицирование. В случае подозрения на инфицирование (покраснения, гной), а также если пуповинный остаток не отделяется после 2 недель жизни, следует обратиться ко врачу.

Обработка пуповинного остатка

Необходимо содержать пуповинный остаток сухим и чистым, предохранять от загрязнения. В случае загрязнения можно промыть пупочный остаток и кожу

ВАЖНО:
согласно современным рекомендациям, для ухода за пуповинным остатком не нужно создавать стерильные условия.

вокруг него водой и промокнуть чистой ватой или марлей. Не нужно обрабатывать пуповинный остаток какими-либо средствами — зеленкой, марганцовкой, спиртом и др. Старайтесь исключить тугое пеленание, а также одноразовые подгузники с тугой фиксацией в области пупка, так как это может травмировать пуповинный остаток.



Первые прогулки

В летнее время новорожденных можно выносить на прогулку практически сразу после выписки из роддома, начиная с 20 минут.

Зимой прогулки можно начинать с 2-недельного возраста при температуре воздуха не ниже -5 °С.

Продолжительность первой прогулки в зимнее время будет составлять 10–15 минут.

Секреты спокойного сна малыша

Выбирая место в комнате для детской кровати, помните, что до окна или батареи должно быть не менее 1 метра. Не вешайте над кроваткой полки или картины.

Чтобы малышу было комфортно, прикрепите к внутренним стенкам кроватки мягкое покрытие и почаще проверяйте, хорошо ли держатся завязки.

Не нужно класть в кроватку новорожденного подушки и детские игрушки, их отсутствие уменьшит вероятность несчастного случая.

Обязательно следите, чтобы на простынке не собиравались складки.

Откажитесь от теплого одеяла, если в комнате тепло. Помните, малыши очень быстро перегреваются.

Купание новорожденного

Купать ребенка нужно ежедневно. Перед купанием желательно несколько минут поддержать малыша раздетым. Воздушные ванны обладают закаливающим эффектом, кроме того, в это время можно позаниматься с ребенком гимнастикой, сделать ему массаж.

Температура помещения должна быть +18-22°C. Обычно малыша купают перед вечерним кормлением. Чтобы водные процедуры доставили радость вашему малышу, купайте ребенка, когда он не хочет ни есть, ни спать.

Для купания лучше использовать детскую ванночку. Температура воды должна составлять 37 °C.

При купании грудного малыша старайтесь не использовать мыло (в т.ч. детское), поскольку оно сушит кожу. Не чаще 2-х раз в неделю можно пользоваться специальными детскими пенками. Купание проводится в течение 10-15 минут.

После купания малыша нужно завернуть в чистое мягкое полотенце. Просушивание влажной кожи ребенка после водных процедур осуществляйте осторожными движениями полотенца – не вытирайте, а промакивайте. Не забудьте тщательно высушить кожу за ушками, между пальчиками на ручках и ножках, смазать все складочки детским молочком или кремом. Если необходимо, после купания прочистите ушки ватными жгутиками.



Воздушные ванны

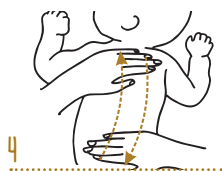
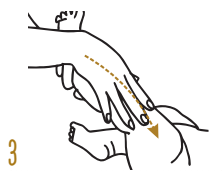
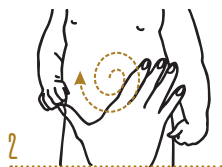
Первой закаливающей процедурой для грудного ребенка являются воздушные ванны. Не забудьте, что температура в комнате при проведении воздушной ванны у ребенка первого месяца жизни должна быть не ниже 20 °C. Вначале продолжительность процедуры составляет 2 минуты, с постепенным увеличением каждые 3–4 дня еще на 2 мин. Воздушные ванны прекрасно сочетаются с массажем и гимнастикой. Не забудьте, что эту полезную процедуру можно проводить несколько раз в день.

Первый массаж

Расслабляющий массаж может сделать своему малышу любая мама. Тем более что массаж, выполненный маминими руками, снижает в детском организме уровень гормона стресса, способствует набору веса и даже повышает иммунитет.

Массаж лучше делать за 20–30 минут до еды или не ранее чем через 40 минут после нее. Но самое главное, ваш малыш должен быть в хорошем настроении. Не забудьте снять кольца, браслеты, часы и тщательно вымыть руки. Все поглаживающие движения нужно выполнять 4–6 раз, не смещая кожу малыша под своими пальцами. Во время массажа не трогайте подмышки, область паха, половые органы, пупок, область сердца, аккуратно обходите суставы. Делайте массаж, только если у малыша здоровая кожа.

Положите раздетого малыша на пеленальный столик на спинку. Приподнимите ручку малыша и погладьте ее от кисти до плеча по внутренней, а затем и по внешней стороне. Обязательно помассируйте ладони и пальцы. При массаже животика погладьте



его по часовой стрелке, не отрывая ладони от поверхности кожи. Приподнимите ножку и погладьте ее по направлению от кончиков пальцев к паху, не трогая коленный сустав.

В заключение переверните малыша на животик и погладьте спинку тыльной стороной кисти, двигаясь от пупки к голове, а потом ладонью, двигаясь в обратном направлении.

Измеряем температуру

Температуру малышу можно измерять, когда малыш спокоен и легко одет. Если у ребенка поднялась температура, то порой причиной может быть перегрев из-за того, что вы его слишком тепло одели. Кстати, к вечеру и после еды температура повышается у малыша на 0,5°C.

Нормой для новорожденного будут следующие показатели:

- *подмышкой 36,2–37,2°C;*
- *в прямой кишке 37–38°C;*
- *во рту 36,5–37,5°C;*

Что делать, чтобы не болел животик

Любая мама переживает, когда малыш начинает беспокоиться, поджимать ножки, тужиться и плакать. Но не все мамы знают, что колики можно постараться предотвратить следующими способами.

Перед тем как покормить малыша, старайтесь положить его на животик.

Во время кормления нужно следить, чтобы малыш не заглатывал лишний воздух. Для этого при кормлении грудью ребенок должен захватывать ротиком не только сосок мамы, но и область ареолы вокруг него. При искусственном вскармливании нужно использовать соски с небольшим отверстием и обязательно обращать внимание на правильное положение бутылочки, чтобы в соску при кормлении не попадал воздух.

После кормления подержите малыша столбиком, чтобы лишний воздух вышел наружу.

Если малыша часто беспокоят колики, то маме нужно есть меньше продуктов, богатых раститель-

ной клетчаткой, таких как свежие овощи и фрукты (особенно виноград, кукурузу, фасоль, горох), а также исключить из рациона крепкие бульоны, приправы, консервы, майонез.

Если у малыша болит животик, то можно сделать массаж животика, погладив его теплой ладонью по часовой стрелке, погреть животик теплой пеленкой и проконсультируйтесь у педиатра и следуйте его рекомендациям.



Грудное вскармливание



Similac Club

Почему важно кормить грудью

■ Грудное молоко содержит все необходимые питательные вещества в оптимальном соотношении и виде, чтобы максимально усваиваться и эффективно использоваться.

■ Ребенок на грудном вскармливании болеет не так часто, заболевания протекают легче, реже возникают осложнения.

■ Мамино молоко позволяет защитить ребенка от инфекций и аллергенов в самый уязвимый период жизни, когда его организм только учится делать это самостоятельно.

■ Посредством сосания малыш удовлетворяет не только пищевую потребность, но и самый сильный рефлекс – сосательный, формирующийся еще в утробе матери. В процессе сосания активируется работа всех органов и систем, в том числе мозговое кровообращение.

■ Ребенок, которого кормят грудью, меньше плачет, спокойнее и крепче спит, у него реже болит животик.

■ Грудное вскармливание на первом году жизни малыша в дальнейшем снижает вероятность развития ожирения в старшем возрасте.

■ Кормить грудью не только полезно, но и удобно. Материнское молоко всегда свежее, нужной температуры и всегда с собой.

■ Также грудное вскармливание позволяет выстроить эмоциональную связь с малышом.

■ Кормление грудью способствует сокращению матки, помогает женщине быстрее вернуться к своему обычному весу, снижает риск развития рака молочной железы и яичников.



Питание кормящей мамы

*Вам теперь нужно питаться за двоих, и ваше меню должно быть разнообразным и полезным. Кормящей маме лучше питаться **5–6 раз в день**, примерно за **30–40 минут** до кормления ребенка.*

В ваш рацион необходимо ежедневно включать нежирные сорта мяса, рыбу, яйца, молочные продукты (лучше в виде кисломолочных, нежирного творога), овощи и фрукты, злаки. Из кондитерских изделий допустимы зефир, пастила, песочные печенье типа крекеров.

*Как правило, матери рекомендуется **шестипразовый прием пищи**, состоящий из первого и второго завтрака, обеда, полдника, ужина и какого-нибудь питья перед ночным кормлением.*

*Общее количество потребляемой жидкости должно быть около **8–12 чашек в день**.*

А вот со следующими продуктами необходимо быть осторожнее

Следует ограничить
прием следующих продуктов:

- рыба, морепродукты, икра;
- яйца, грибы, орехи, мед;
- не рекомендуется использовать соки, морсы (особенно из кислых ягод), орехи, крепкие чай и кофе (ограничение кофеина до 200 мг в сутки; чашка кофе может содержать 60-150 мг кофеина, а чая - 30-60 мг), концентрированные бульоны, бобовые и другие продукты, способствующие повышенному газообразованию, в том числе сухофрукты;
- бульоны, маринады, соленые и острые блюда, консервы, пряности;
- продукты, содержащие красители, консерванты;
- газированные напитки, квас;
- продукты с ароматизаторами и красителями, жевательные резинки;
- мед, мармелад, курага, инжир, финики, шоколад и карамель;



Продукты в питании мамы, которые могут усилить газообразование в кишечнике:

- бульоны, маринады, соленые и острые блюда, консервы, пряности, лук, чеснок;
- сахар и кондитерские изделия;
- цельное молоко;
- виноград.

Запрещенные продукты:

- термически не обработанные продукты животного происхождения — сырое и плохо прожаренное мясо (шашлык и др.), рыба, суши, молоко и молочная продукция
- сырые яйца.

Слагаемые успешного вскармливания

■ Материнское молоко неоднородно. Оно делится на переднее (более жидкое и сладкое) и заднее (более густое и сытное, богатое белками, жирами и другими питательными веществами). Когда ребенок высасывает переднее молоко за 7–10 мин., а затем делает перерыв, не спешите отнимать его от груди. После небольшого перерыва он медленно будет досасывать заднее молоко.

■ При каждом кормлении ребенка прикладывают к одной груди. Только если молока не-

достаточно и ребенок полностью высосал первую, производится прикладывание ко второй груди.

■ Медленно сосущего ребенка следует очень настойчиво приучать к продолжительному сосанию и не давать ему засыпать, тормоша его за щеки и разговаривая с ним. Нельзя не только давать ему дремать, но и затягивать кормление более 25–30 минут. В первую неделю после рождения ребенка следует будить и предлагать грудь, если после предыдущего кормления прошло более 4 часов.

■ Для поддержания одинакового запаса молока в обеих молочных железах поочередно нужно менять грудь, с которой начинается кормление.

■ Иногда мамы жалуются, что малышу трудно взять грудь. Как правило, это связано с неправильной формой сосков или слишком большим количеством молока в груди. В первом случае с ситуацией помогут справиться силиконовые накладки, а во втором просто нужно сцедить немного молока перед кормлением.



**После кормления
(и даже когда
ребенок уснул)
поддержите
малыша в
вертикальном
положении минут
10–20, слегка
похлопывая его
по спинке, пока
он не отрыгнет
воздух.**

Как правильно приложить малыша к груди

Если мама правильно прикладывает малыша к груди, то малыш всегда будет сыт, а у женщины не возникнет трещин сосков и застоя молока.

Первое правило успешного кормления — это удобное положение мамы и ребенка во время кормления. Устройтесь поудобнее, чтобы из-за

усталости не прекращать кормление досрочно. Может пригодиться специальная подушка, которую можно положить маме под поясницу или вместе с малышом на колени.

Малыш должен быть всем телом повернут к маме, а его голова должна быть на одной линии

с туловищем без наклона и запрокидывания. Подбородок малыша должен касаться груди. Когда малыш сосет, он должен захватывать ртом не только сосок, но и околососковый кружок — ареолу. Когда малыш правильно берет грудь, то его нижняя губка немного вывернута наружу.

Как понять, хватает ли ребенку молока

Любую маму интересует, как определить, достаточно ли ребенку молока.

Для начала можно просто понаблюдать за поведением малыша после кормления. Если ребенок ведет себя спокойно или засыпает, то, вероятно, молока у мамы достаточно. А вот беспокойство во время или после кормления и сократившиеся интервалы между кормлениями могут быть вероятным признаком

недостатка молока.

Также возможными признаками недостатка молока может быть появившаяся у малыша склонность к запорам, редкий плотный стул и уменьшившееся количество мочеиспусканий до 6–7 раз в сутки, при этом моча становится более концентрированной.

Если ваш малыш недостаточно при-

бавляет в весе, то это уже достоверный признак недостатка молока.

Но самый верный способ определения количества высосанного молока — это контрольное взвешивание до и после кормления.



Искусственное вскармливание



Similac Club

Что делать, если не удастся наладить лактацию

Если не удалось наладить лактацию и грудного молока все же недостаточно, врач поможет вам подобрать современную смесь смешанного или искусственного вскармливания. При выборе смеси нужно учитывать некоторые моменты.

Обратите особое внимание на наличие в смеси ОЛИГОСАХАРИДОВ ГРУДНОГО МОЛОКА



■ **Олигосахариды грудного молока** — компонент, который ранее был доступен ребенку только из грудного молока. Является третьим по количеству в составе грудного молока.

■ **Олигосахариды грудного молока** — укрепляют иммунную систему

малыша и способствуют комфортному пищеварению, как если бы он был на грудном вскармливании.

■ Также важными компонентами смеси являются лютеин, **Омега-3 и Омега-6 жирные кислоты**, которые очень важны для развития мозга и зрения малыша.

Как понять, подходит ли смесь ребенку

■ Ребенок спокоен, чувствует себя хорошо.

■ Нет проблем с пищеварением, таких как запоры, диарея, избыточное газообразование, колики, обильное срыгивание. Зеленый цвет стула (при

его нормальной консистенции и отсутствии слизи) является вариантом нормы и не служит показанием для замены смеси.

■ Нет аллергической реакции на коже — сыпи.

■ Достаточная прибавка в массе и росте.



Советы по искусственному вскармливанию

■ При переводе ребенка на искусственное вскармливание нельзя произвольно менять питание с одной смеси на другую, так как это приводит к различным нарушениям пищеварения. Помните, что организму малыша трудно сразу приспособиться к новому продукту.

■ Адаптированные молочные смеси, вводятся в питание ребенка

постепенно: в первые сутки – по 10-15 мл в каждое кормление, во 2-е – по 20 мл, в 3-и – по 30 мл, далее объем новой смеси увеличивается ежедневно на 30 мл в каждое кормление (60; 90; 120 мл и т.д.) до полной замены продукта, который получал ребенок ранее. Новая смесь готовится отдельно и затем смешивается в одной бутылочке с предыдущей.

■ Если малыш не наелся предложенной порцией и проявляет беспокойство, то можно дать ему дополнительный объем смеси в пределах 30-50 мл.

■ Нельзя кормить ребенка насильно. В том случае если ребенок съедает меньше обычной порции, нельзя заставлять его доедать всю порцию.

Вопросы, которые мамы чаще всего задают врачам

? Моего ребенка мучает повышенное газообразование

В кишечнике ребенка скапливаются газы, которые вызывают вздутие живота и дискомфорт. Чтобы этого избежать, необходимо:

■ Обеспечить ребенку максимально спокойную атмосферу.

■ Перед кормлением делайте ребенку массаж живота. После массажа резко приведите к животу ребенка ножки, согнутые в коленках,

как бы нажимая ими на живот.

■ Сейчас существуют лекарственные препараты, способствующие снижению газообразования. Какие препараты можно давать ребенку, посоветует только врач.

При искусственном вскармливании посоветуйтесь с врачом о качестве смеси, так как некоторые ингредиенты могут способствовать повышению газообразования.

? Как помочь при коликах

■ Колики проявляются повышенной плаксивостью и урчанием в животе, может изменяться стул ребенка. Малыш может кричать несколько часов подряд, успокоить его крайне трудно, он беспокойно и непродолжительно спит, напрягаясь, сжимает кулачки и подтягивает ножки к животу, «сучит ножками». Колики проявляются у каждого третьего ребенка.

■ Попробуйте погреть животик малыша теплой пеленкой, сложенной в несколько раз и поглаженной утюгом до терпимо горячего состояния. Сильно прижмите малыша животиком к себе. Можно до кормления сделать ребенку массаж живота. Поговорите с врачом о коррекции питания.

? Что делать при запоре

■ Мамы считают, что если у ребенка опорожнение кишечника не происходит ежедневно, значит, у него запор. Это не всегда так. **Четкого определения запора у грудных деток не существует**, и частота стула у разных младенцев может колебаться от стула после каждого кормления до одного в несколько дней. Поэтому, помимо частоты стула, нужно обращать внимание на его консистенцию и трудности, которые испытывает ребенок во время его отхождения.

■ Причинами запора могут стать: переход с грудного вскармливания

на искусственное, перекормление, неправильное приготовление смеси, раннее введение прикорма, обезвоживание. Дети на искусственном вскармливании, как и на грудном, могут нуждаться в дополнительной жидкости. Рекомендуемое количество воды за сутки соответствует объему одного кормления.

■ **Внимательно относитесь к выбору детской смеси!** Смесь должна максимально способствовать комфортному пищеварению за счет таких ингредиентов, как пребиотики, пробиотики, олигосахариды грудного молока и отсутствия пальмового масла.

Если вы не можете справиться с коликами самостоятельно, колики сохраняются после отхождения газов и стула, если стул изменен, если у малыша температура или рвота, немедленно обратитесь к врачу!



Посоветуйтесь с врачом, что еще можно предпринять, если у ребенка запор. Помните: слабительные средства вашему ребенку может назначить только врач!

Когда водить прикорм?

Наименование продуктов и блюд (г, мл)	Возраст, мес.				
	4-5	6	7	8	9-12
Овощное пюре 	10-150	150	150	150	150
Каша 	10-150	150	150	180	200
Фруктовое пюре 	5-50	60	70	80	90-100
Фруктовый сок 	-	-	-	5-60	80-100
Творог* 	-	-	-	10-40	50
Желток, шт. 	-	-	0,25	0,5	0,5
Мясное пюре* 	-	5-30	40-50	60-70	80-100
Отварное мясо		3-15	20-30	30-35	40-50
Рыбное пюре 	-	-	-	5-30	30-60
Кефир и др. неадаптированные кисломолочные напитки 	-	-	-	200	200
Печенье 	-	3	5	5	5
Хлеб пшеничный, сухари 	-	-	-	5	10
Растительное масло 	1-3	5	5	6	6
Сливочное масло 	1-3	4	4	5	5



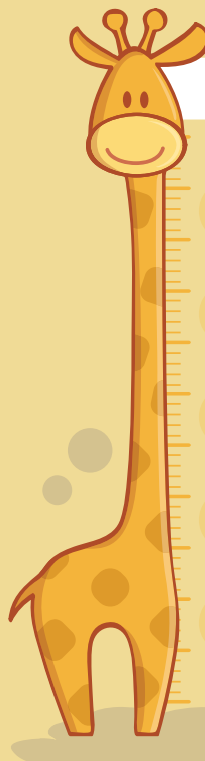
ВВЕДЕНИЕ ПРИКОРМА – это постепенный и последовательный переход от кормления грудью, смешанного или искусственного вскармливания к обычной «взрослой» пище.

* Не ранее 6 месяцев. Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации. Москва 2019

Similac Club

Как растет ваш малыш?

Ежемесячная прибавка массы тела
и роста детей первого года жизни*



Месяцы жизни	Масса тела (г)	Месячная прибавка массы тела (г)	Месячная прибавка роста (см)	Окружность головы (см)	Окружность груди (см)
1	3700-4100	600	3	36-37	35-36
2	4500-4900	800	3	38-39	37-38
3	5200-5600	800	2,5	40-41	39-40
4	5900-6300	750	2,5	41-42	41-42
5	6500-6800	700	2	42-43	43-44
6	7100-7400	650	2	43-44	45-46
7	7600-8100	600	2	43,5-44,5	45,5-46,5
8	8100-8500	550	2	44-45	46-47
9	8600-9000	500	1,5	44,5-45,5	46,5-47,5
10	9100-9500	450	1,5	45-46	47-48
11	9500-10000	400	1,5	45,5-46,5	47,5-48,5
12	10000-10800	350	1,5	46-47	48-49

* Данные показатели динамики роста-весовых показателей имеют ориентировочный характер. При необходимости проконсультируйтесь со специалистом.

Важно: грудное молоко – идеальное питание для ребенка и его нужно сохранять как можно дольше. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Возраст применения смеси указан на упаковке продукта. **Материал носит справочный характер и не заменяет консультации вашего лечащего врача. Всегда следуйте рекомендациям врача.**

Материалы, использованные при написании брошюры: «Методические рекомендации для молодых родителей. Уход за ребенком первого года жизни», Департамент Здравоохранения г. Москвы 2018 г.; «Уход за кожей новорожденного ребенка. Научно обоснованные методические рекомендации», Намазова – Баранова Л.С., Торшоева Р.М., Белыева И.А., Пильгуй Э.И., Харитонova Н.А., Рычкова Л.В., Зимина Е.П., Бакович Е.А., 2016 г.; «Программа оптимизации и вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации», Союз педиатров России. Национальная ассоциация диетологов и нутрициологов. Научный центр здоровья детей РАМН, НИИ Питания РАМН, Тутельян В.А., Баранов А.А., Москва, 2019 г.

ООО «Зэббот Лабораториз»
125171, Москва, Ленинградское шоссе, д.16А, стр. 1, 6 этаж
Тел. +7 (495) 258 42 80 www.abbott-russia.ru
similac.ru

 **Abbott**