

Завершение грудного вскармливания

🌱 завершение грудного вскармливания и окончательный переход на приготавливаемую пищу происходит индивидуально, но в целом желательно сохранять его до 1,5 – 2 лет:

🌱 отлучение ребенка проводится постепенно: вначале отменяется утреннее кормление, затем – вечернее;

🌱 не рекомендуется отлучать ребенка от груди в жаркий период времени года и после проведенной профилактической прививки;

🌱 нежелательно отлучать от груди во время болезни ребенка;

🌱 не следует отлучать ребенка от груди при острой кишечной инфекции.

Отлучении от груди – это непростой этап в жизни младенца – и в плане питания, и поведения. Поэтому завершение грудного вскармливания потребует терпения и особенного внимания.

Что делать, если ребенок отказывается принимать прикорм?

- выбирайте моменты, когда ребенок в хорошем настроении и когда вы спокойны и чувствуете себя отдохнувшей;
- предлагая пищу ребенку, разговаривайте с ним ласково, старайтесь не торопиться;
- пищу может предложить ребенку не мама, а папа или другой близкий человек;
- ребенок, имеющий хорошее здоровье и достаточный вес и упорно отказывающийся от еды, может подождать до следующего принятия пищи, прежде чем вернуться к груди;
- предпочтительно давать пить жидкости из чашки, если дети старше 5-месячного возраста;
- если малыш все же очень сопротивляется после нескольких попыток, лучше подождать несколько дней и позднее попытаться вновь.

Часто, когда мама действительно решила завершить грудное вскармливание, упорствующие младенцы чувствуют эту решимость и, в конечном счете, принимают другую пищу.

Полезную информацию о питании малышей, о составлении грамотного детского рациона и здоровье детей вы можете найти на официальном сайте Союза педиатров России www.pediatr-russia.ru/



(Вкладка «Информация для родителей», раздел «Советы родителям»)

ГУ ТО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних № 1»

Юридический адрес:

г. Тула, ул. Р. Зорге, д. 36

Телефон: 8 (4872) 41-09-50

Адрес электронной почты:

srtc.tcpd@tularegion.ru

Сайт: srcn1-tula.ru

Служба «Дети в семье»

Адрес:

г. Тула, ул. Тульского Рабочего Полка, д. 100 В

Телефон: 8 (4872) 21-96-90

Сайт уполномоченного при Президенте Российской Федерации по правам ребенка deti.gov.ru

Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

Адрес электронной почты:

info@fond-detyam.ru

Сайт: fond-detyam.ru



Министерство труда и социальной защиты Тульской области

ГУ ТО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних № 1»

Питание малыша

От грудного вскармливания к прикорму

г. Тула

В первые месяцы жизни малыша его основной рацион – это грудное молоко или при необходимости молочная смесь. Однако по мере роста и развития ребенка ему становится этого недостаточно, и приходит время вводить прикорм.

Когда начинать вводить прикорм?

Рекомендуемый возраст – в интервале от 4 до 6 месяцев. Конкретные сроки устанавливаются индивидуально, в том числе с помощью педиатра, и с учетом готовности ребенка к восприятию новой пищи.

Как понять, что малыш готов к прикорму?

🍊 Если ребенок проявляет «пищевой интерес». Малыш активно интересуется тем, что едят взрослые и что у них в тарелках, и не доволен, если ему дают пустую ложку.

🍊 Если ребенок сидит с поддержкой или самостоятельно, так как кормить ребенка лежа недопустимо.

🍊 Если у малыша пропадает рефлекс «выталкивания», при котором он выталкивает изо рта еду, пустышку и т.д.

Как вводить прикорм?

🍏 Вводить новый продукт лучше в первой половине дня, чтобы отследить возможные реакции на него.

🍏 Начинать прикорм новым продуктом желательно с половины чайной ложки, постепенно увеличивая объем до возрастной нормы в течение недели.

🍏 Новые продукты не рекомендуется вводить во время острых инфекционных болезней или в какие-то особые моменты (переезд в другую квартиру, выезд за город, на отдых, болезнь родителей и т.д.).

🍏 Каши, овощные, фруктовые, мясные пюре следует вводить, начиная с однокомпонентных (т.е. из одного овоща, фрукта или вида мяса), постепенно добавляя другие продукты данной группы.

Таблица прикорма

Возраст ребенка	Продукт, блюдо
4-5 месяцев	Овощное пюре (кабачки, цветная капуста), яблочное пюре, безмолочные каши (гречневая, кукурузная)
6 месяцев	Овощное и фруктовое пюре, безмолочные каши, мясное пюре
7 месяцев	То же самое + яичный желток
8 месяцев	Овощное, фруктовое, мясное, рыбное пюре, безмолочные каши, желток, творог, фруктовый сок без сахара, детские неадаптированные кисломолочные напитки, пшеничный хлеб, растительное и сливочное масло
9-12 месяцев	То же, что и ранее, но можно пробовать давать ребенку еду кусочками

Общие советы:

🍏 уделяйте особое внимание гигиене и чистоте рук, посуды и кухонных поверхностей при приготовлении пищи для малыша;

🍏 так как дети привыкли к температуре материнского молока, равной примерно 37°C, первая пища, которую вы даете ребенку, должна быть комнатной температуры или тёплой;



🍏 если малыш показывает, что он сыт и больше не хочет есть (например, откинувшись назад или отвернувшись от еды), то не нужно продолжать кормить его через силу. Нельзя также и заставлять ребенка есть как можно больше перед сном в надежде, что он не будет просыпаться на ночные кормления;

🍏 если блюдо пришлось малышу не по вкусу, не отказывайтесь и продолжайте предлагать его в небольшом количестве. Исследования по развитию вкусовых привычек показывают, что после 15 – 20 «встреч» с новым вкусом пищи дети принимают его без проблем;

🍏 из мясных продуктов для начала прикорма лучше выбирать нежирные сорта мяса, например, пюре из индейки или кролика;

🍏 вводя в прикорм фруктовые пюре, обращайте особое внимание, чтобы в них не содержалось добавленного сахара;

🍏 к 8 месяцам, когда уже введены все основные группы продуктов, можно разнообразить состав блюд и постепенно менять консистенцию пищи – от каш и пюре к мелко- и крупноизмельченной. Помимо разнообразия рациона это поможет выработке навыков жевания;

🍏 вместе с введением прикорма можно предлагать ребенку воду;

🍏 с началом введения прикорма постепенно переводите малыша на 5-разовый режим кормления.

Что не стоит давать малышу?

Соль и сахар, напитки и продукты с добавленным сахаром (например, кондитерские изделия), цельное коровье и козье молоко, твердые круглые продукты (например, орехи, виноград, изюм, горох и пр.) – ребенок может ими подавиться или засунуть в нос, – мед, икру, соленую рыбу, мягкие рассольные сыры и др.