

# В ПОМОЩЬ ПАПАМ И МАМАМ

## Инструкция: что надо знать, когда у Вас в семье появляется малыш

При появлении в семье маленького чуда возникает много вопросов, на которые трудно ответить. Мы берем на себя большую ответственность связанные с уходом и воспитанием ребенка. Советуемся у своих родителей, друзей, врачей и конечно же перечитываем огромное количество литературы по поводу развития и питания нашего ребенка. Это очень тяжело. Наши дети развиваются по разному, кто-то опережает указанные показатели по срокам, а кто-то отстает. Каждый ребенок индивидуален. В этой статье представлены практические советы по развитию и питанию детей. При возникновении беспокойства по развитию и питанию лучше обратиться к врачу.

### Первый месяц жизни

Показатели развития : первая улыбка, фиксация взгляда на блестящих предметах и лице взрослого, попытка удержать голову, лёжа на животе, вздрагивание от резкого звука, бесцельно болтает ножками и ручками.

Режим дня : режим № 1 «а», т.е., режим свободного вскармливания, кормление «по требованию», не менее 10 раз в сутки, приветствуются ночные кормления, бодрствование после кормления до 1 - 1.5 часов, кормление каждые 3 часа – 7 раз в сутки.

Питание ребёнка: только грудное молоко! Допаивание кипячёной водой, зелёным чаем. Овощным отваром не допущается!

### Два месяца жизни

Показатели развития: быстро отвечает улыбкой, заметно зрительное и слуховое слежение, удерживает голову на 1 - 2 минуты в вертикальном положении, начинает гулить, осмыслено следит за движущейся игрушкой.

Режим дня: режим № 1 «а» возможен до 1.5 месяцев. Переход на режим № 1 - кормление ребёнка по требованию, но не ранее 2 часов после последнего кормления. Приветствуются ночные кормления. Бодрствование после кормления 1 -1,5 часов, переход на кормление ребенка через 3.5 часа – 6 раз в сутки.

Общие анализы крови и мочи к 3 месяцам. Подготовка к прививкам за 1 неделю до 3 месяцев - анаферон 1\2 таблетки 1 раз в день.

Питание ребёнка: грудное молоко (как в первый месяц)

### Три месяца жизни

Показатели развития: «комплекс оживления», слуховое и зрительное сосредоточение в вертикальном положении, случайно наталкивается на игрушку, висящую над грудью, хорошо удерживает голову, лёжа на животе, есть упор ног, гулит, появляются различные типы крика.

Режим дня: режим № 1, в конце 3-го месяца возможен переход на режим № 2 - кормление ребёнка по требованию, но не ранее 3 часов после последнего кормления. Ночной перерыв 6 часов, бодрствование после кормлений до 1,5-2 часов, сон после бодрствования до следующего кормления.

Наблюдение после вакцинации - контроль температуры кожи, не купать один день.

Питание ребёнка: грудное молоко (как 1-й и 2 - й месяцы жизни)

### Четыре месяца жизни

Показатели развития : громко смеётся, захватывает подвешенную игрушку, находит невидимый источник звука. Длительное гуление ,узнаёт мать, поворачивается со спины на живот.

Режим дня: режим № 2 - кормление ребёнка по требованию. Допускаются ночные кормления. Бодрствование после кормлений до 1,5 - 2 часов. Сон после бодрствования до следующего кормления. На прививку в 4,5 месяца. Подготовка к вакцинации за 2 недели.

Питание ребёнка: грудное молоко.

### Пять месяцев жизни

Профилактика гипогалактии у кормящей матери. Полноценное питание матери или готовое питание для кормящих матерей .

Фитотерапия: плоды боярышника и тмина, травы Melissa и донника, корни и листья земляники лесной, грецкие орехи.

Витамины: Гомеопатические средства:

Показатели развития : отличает близких людей от чужих, узнаёт голос матери. Близкого человека, различает интонации и реагирует по - разному. Берёт игрушку из рук взрослого и удерживает её, долго лежит на животе, подтяв корпус и опираясь на ладони. Подолгу певуче гулит.

Режим дня: режим № 2. Подготовка к 3-й вакцинации.

Питание ребёнка: грудное молоко. Свежий выжатый фруктовый сок, начиная с нескольких капель и доведя до 50 мл., давать с ложечки после каждого кормления через 30 - 40 минут, предпочтительнее в первую половину дня. В 5,5 мес. - фруктовое - ягодное пюре, начиная с одной чайной ложки и доведя через 2 недели до 50 грамм. Давать через кормления, после сока.

### Шесть и семь месяцев жизни

Показатели развития: узнаёт своё имя. Долго занимается игрушкой. Переворачивается с живота на спину, хорошо ест с ложки. Произносит слоги «ба», «ма» - начало лепета.

Режим дня № 3. Кормление через 4 часа 5 раз в сутки. Ночной перерыв - 8 часов. Допускаются ночные кормления. Бодрствование после кормления 2 -2,5 часа. Все отрезки дневного сна желательно проводить на

свежем воздухе. Наблюдение после вакцинации - контроль температуры кожи, не купать 1 сутки. Питание ребёнка: грудное молоко. Фруктовый сок - 60 -70 мл. Фруктовое пюре - 60 -70 гр. Яичный желток - начиная с 1\8 довести до 0,5 в течение месяца. Творог - начать с 5 гр., довести до 30 гр. Овощное пюре - начать с 30 гр., довести в течение недели до 150 гр., вытеснив при этом одно грудное кормление.

Оливковое масло 2 - 5 гр. в овощном пюре. Таким образом, остаётся четыре грудных кормления.

### Восемь месяцев жизни

Показатели развития: долго занимается игрушками. Подражает движениям взрослого, сам садится и ложится. Встаёт, держась за барьер, переступает. По просьбе взрослого выполняет «ладушки», «дай ручку», и другое. Громко повторно произносит слоги. Сам держит и ест корочку хлеба. Пьёт из чашки, которую держит взрослый.

Режим дня № 3. Питание ребёнка в семь - восемь месяцев : грудное молоко. Фруктовый сок 70 -80 мл. Фруктовое пюре - 70 -80 гр. Желток 0,5 -0,8 шт. Творог 40 -50 гр. Овощное пюре - 150 гр. Каша, - начиная с 50 гр. Довести до 150 гр. За 2 - 3 дня, вытеснив второе грудное кормление. Таким образом, остаётся три грудных кормления, которые чередуются прикормами. Масло сливочное 5 гр., добавлять в кашу. В 7,5 месяцев - мясное пюре, начиная с 5 гр., довести до 30 гр. Сухари, печенье - 5 гр.

Показатели развития: действует с предметами в зависимости от их свойств ( катает, открывает и пр. ) Переходит от предмета и предмету, слегка придерживаясь за них. На вопрос «где ?» находит несколько предметов, находящихся в разных местах. Пьёт из чашки, слегка придерживает её руками. Знает своё имя. Повторяет слоги, которые есть в его лепете. Первые проявления опрятности.

Режим дня № 3.

Питание ребёнка в семь - восемь месяцев : грудное молоко. Фруктовый сок 70 -80 мл. Фруктовое пюре - 70 -80 гр. Желток 0,5 -0,8 шт. Творог 40 -50 гр. Овощное пюре - 150 гр. Каша, - начиная с 50 гр. Довести до 150 гр. За 2 - 3 дня, вытеснив второе грудное кормление. Таким образом, остаётся три грудных кормления, которые чередуются прикормами. Масло сливочное 5 гр., добавлять в кашу. В 7,5 месяцев - мясное пюре, начиная с 5 гр., довести до 30 гр. Сухари, печенье - 5 гр.

Показатели развития: действует с предметами в зависимости от их свойств ( катает, открывает и пр. ) Переходит от предмета и предмету, слегка придерживаясь за них. На вопрос «где ?» находит несколько предметов, находящихся в разных местах. Пьёт из чашки, слегка придерживает её руками. Знает своё имя. Повторяет слоги, которые есть в его лепете. Первые проявления опрятности.

### Девять месяцев жизни

Режим дня № 3

Питание ребёнка: фруктовый сок 80 - 100 мл. Фруктовое пюре - 80 - 100 гр. Желток 0,5 -1,0 шт. Творог 40 - 50 гр. Овощное пюре - 150 гр. Мясное пюре -- 50 -60 гр. Кефир 200 мл.



Таким образом остаётся 2 грудных кормления, которые чередуются с прикормами (утреннее и вечернее ). Каша 150 гр. Сухарики, печенье - 5 - 10 гр.

### Десять месяцев жизни

Показатели развития: ходит при поддержке за обе руки. Залезает на невысокую поверхность и слезает с неё. Длительно занимается игрушками. Подражает взрослому, повторяя за ним новые слоги. По просьбе « дай » даёт знакомые предметы.

Режим дня: № 4. Кормление через 4 часа 5 раз в сутки. Первое кормление ребёнок получает не позднее, чем через 30 - 45 минут после пробуждения. Ночной перерыв 8 часов. Бодрствование между кормлениями - 3,5 часов. Сон днём 1,5 - 2 часа на свежем воздухе.

Питание ребёнка: грудное кормление до 1,5 - 2-х лет. Фруктовый сок - 80 - 100 мл. Фруктовое пюре - 80 - 100 гр. Желток до 1 шт. Творог 50 -60 гр. Овощное пюре 150-180 гр. Молочная каша - 150-180 гр. Мясное пюре 50 -60 гр. Рыба отварная 30 -50 гр. 1 раз в неделю. Растительное масло 6 -10 гр.

Сливочное масло 6 -10 гр. Сухари, отверстиями. Принимает игрушки. Произносит первые слова, пьёт из чашки.

Режим дня № 4. Проба Манту в 1 год по вторникам с 9-00 до 11-30.

Питание ребёнка: грудное кормление до одного-двух лет.

Фруктовый сок 100- 120 мл. Фруктовое пюре - 100 — 120 гр. Желток до 1 шт. Творог 60 -70 гр. Овощное пюре - 160 -180 гр. Молочная каша - 160 -180 гр. \!ясное пюре - 50 - 70 гр. Отварная рыба - 50 - 60 гр. 1 раз в неделю. Растительное масло - 10 -15 гр. -сливочное масло - 10-12гр. Сухари, печенье — 10 -15 гр. Овощной суп -50-70 мл.

### Одиннадцать месяцев жизни

Показатели развития: делает самостоятельные шаги. Стоит без опоры. Складывает кубики, снимает и надевает кольца с большими отверстиями. Принимает игрушки. Произносит первые слова, пьёт из чашки.

Режим дня № 4. Проба Манту в 1 год по вторникам с 9-00 до 11-30.

Питание ребёнка: грудное кормление до одного-двух лет. Фруктовый сок 100- 120 мл. Фруктовое пюре - 100 — 120 гр. Желток до 1 шт. Творог 60 -70 гр. Овощное пюре - 160 -180 гр. Молочная каша - 160 -180 гр. \!ясное пюре - 50 - 70 гр. Отварная рыба - 50 - 60 гр. 1 раз в неделю. Растительное масло - 10 -15 гр. -сливочное масло - 10-12гр. Сухари, печенье — 10 -15 гр. Овощной суп -50-70 мл.

Радис ТИМИРОВ,  
главный врач  
Арамилской  
городской больницы