Полезная информация

1 **Будьте терпеливы при кормлении ребёнка.** Чтобы научиться есть, младенцам требуется время и опыт. Они едят неаккуратно. Когда ваш ребёнок ест, всегда сидите рядом.

2 **В бутылочках дают воду, грудное молоко или адаптированную молочную смесь.** Давайте сок только из чашки. Ни в коем случае не давайте подслащенные напитки, такие как Kool-Aid®, газированная вода, фруктовые напитки, желатиновая вода или вода с сахаром.

3 **Ни в коем случае не заставляйте ребёнка выпить до конца бутылочку или доесть пищу.** Ваш ребёнок лучше всех знает, сколько ему надо съесть. Когда ребёнок отворачивается, сжимает губки, выталкивает еду из рта или бросает её на пол, он даёт вам знать, что съел достаточно.

4 **Кормите ребёнка не из баночки, а из маленькой тарелочки.** Кормите маленькой ложечкой. Пользуйтесь чистой ложкой, чтобы достать следующую порцию из баночки. Если слюна ребёнка попадёт в пищу, пища может испортиться, что может вызвать понос. Выбрасывайте остатки пищи или жидкости из бутылочки или тарелочки. Храните то, что осталось в баночке, в холодильнике. Используйте в течение 2 дней.

5 **Добавляйте новые виды пищи по одному.** Прежде чем давать ребёнку новую пищу, подождите пять дней. Проверьте, не вызывает ли она аллергическую реакцию.

6 **Продукты, которые могут вызвать аллергические реакции:**

- Коровье молоко
- Апельсиновый сок
- Яичный белок
- Продукты из пшеницы
- Продукты из кукурузы
- Рыба и другие морепродукты
- Продукты из сои, такие как соевое молоко
- Арахис или другие орехи
- Арахисовое масло
- Шоколад
- Клубника
- Сырые помидоры

У большинства детей эти аллергии проходят с возрастом

7 **Примеры аллергических реакций:**

- Сыпь на коже
- Газы
- Проблемы с дыханием
- Понос

Полезная информация

8 **Покупайте простую еду. Не покупайте готовые комбинированные обеды.** Вы можете сами приготовить комбинации блюд из разных видов мяса, овощей и риса или макаронных изделий. Они будут более полезными для здоровья и менее дорогими.

9 **На сладкое давайте фрукты.** Маленьким детям не нужны детские дессерты типа пудинга, заварного крема и фруктовых пирогов.

Предостережение: Младенцы могут легко подавиться сосисками, орехами, семечками, воздушной кукурузой, чипсами, виноградом, изюмом, сырыми овощами и арахисовым маслом. Не давайте эти пищевые продукты. Никогда не давайте младенцам мед или изготовленные на меду пищевые продукты. Ребенок может тяжело заболеть и даже умереть.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-185 8/2004
RUSSIAN

По материалам Отдела здравоохранения Калифорнии, Отделение помощи с питанием по программе WIC. Напечатано Программой WIC при Отделе здравоохранения штата Вашингтон. Программа WIC предоставляет пользователям равные возможности. Лица, имеющие инвалидность, могут получить настоящий документ в альтернативном формате по просьбе. Чтобы подать просьбу, пожалуйста, звоните по телефону 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Питание для ребёнка с рождения до 8 месяцев

Моя цель для моего ребёнка: _____

_____

_____

Питание для первых восьми месяцев

Пользуйтесь этой таблицей как руководством, для того чтобы знакомить ребёнка с новыми видами пищи.

Если ваш ребёнок родился недоношенным, поговорите со специалистом по правильному питанию из программы WIC

При рождении

Ваш младенец:

- ✔ Сосёт и глотает жидкости.
- ✔ Высовывает язык

Грудное вскармливание естественно для младенцев.

Грудное молоко - это самое лучшее питание для вашего ребёнка!

Если вы кормите ребёнка из бутылочки, всегда держите его на руках. Ни в коем случае не подпирайте бутылочку и не кладите ребёнка в кроватку с бутылочкой.

Приблизительно в 6 месяцев

Если ваш ребёнок может:

- ✔ Сидеть с поддержкой.
- ✔ Держать головку.
- ✔ Держать пищу во рту и глотать её.

Сначала:

- ▲ Давайте детскую смесь из измельчённой крупы с добавкой железа.

Начните со смеси из измельчённого риса. Затем попробуйте давать измельчённый овёс и перловку.

Смешайте измельчённый рис с грудным молоком или с адаптированной молочной смесью. Вначале смесь должна быть очень жидкой. Кормите смесью только с ложечки. Не наливайте смесь в бутылочку.

Приблизительно в 6-7 месяцев

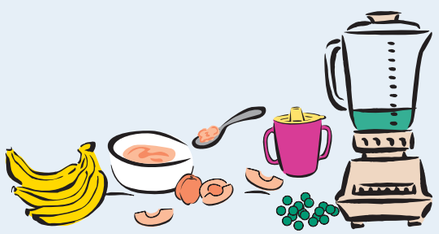
Если ваш ребёнок может:

- ✔ Сидеть без поддержки.
- ✔ Начинать жевать.

Начните:

- ▲ Учить ребёнка пить воду из маленькой чашки.
- ▲ Давать фрукты и овощи. Сначала давайте овощи.
- ▲ Давать кулинарно обработанные овощи в протёртом виде или в виде пюре, без комков.
- ▲ Давать фрукты в протёртом виде или в виде пюре

Можно пользоваться ситом, миксером или измельчителем пищи. Давайте пищу без соли и сахара.



Приблизительно в 7 месяцев

Если ваш ребёнок может:

- ✔ Пользоваться чашкой с помощью взрослых.

Начните:

- ▲ Давать фруктовый сок по программе WIC.
- ▲ Давайте не более 2 унций (60 миллилитров) сока в день.
- ▲ Смешивайте 2 унции сока с 2 унциями воды.
- ▲ **Всегда давайте сок в чашке.**

Пока не давайте апельсиновый и грейпфрутовый сок!

Приблизительно в 7-8 месяцев

Если ваш ребёнок может:

- ✔ Хватать и держать предметы.

Начните давать в протёртом виде или в виде пюре:

- ▲ Мясо.

  Не давайте сосиски!
- ▲ Курицу.
- ▲ Бобовые.
- ▲ Творог
- ▲ Йогурт без фруктовых и других добавок.
- ▲ Варёные яичные желтки, размятые с грудным молоком, адаптированной молочной смесью или йогуртом.

  Не давайте яичные белки!

Кроме того:

Давайте разнообразную пищу.

Дайте ребёнку возможность начать есть самостоятельно.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team