

РУКОВОДСТВО ПО РАЗВИТИЮ И КОРМЛЕНИЮ НОВОРОЖДЕННОГО

ВОЗРАСТ	ПРИЗНАКИ ГОТОВНОСТИ	КАКУЮ ПИЩУ ПРЕДЛАГАТЬ
<p>0 – 4 месяца</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Может только сосать и глотать. ❖ Плохо держит головку и шею. ❖ Сигналы для кормления включают: икотельный рефлекс (ищет грудь), причмокивание губами, сосущие движения, движение кулачков и рук по направлению ко рту. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Рекомендуются только грудное молоко или детское питание. ❖ Кормление по сигналу, а не по расписанию.
<p>Около 6 месяцев</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Может сидеть с поддержкой. ❖ Может устойчиво держать голову. ❖ Может закрыть губы с ложкой во рту. ❖ Может держать пищу во рту и проглатывать ее. ❖ Начинает делать жевательные движения вверх-вниз. ❖ Проявляет интерес к еде других. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Предлагайте обогащенные железом и цинком детские каши (рис, овсянка или ячмень) или пюре из мяса или бобов, когда у младенца появляются признаки готовности, перечисленные в разделе «Признаки готовности». ❖ Предлагайте кормление ложкой. (Не добавляйте растворимую кашу в бутылку). ❖ Прекратите кормить, если ребенок сопротивляется.
<p>6 – 8 месяцев</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Может сидеть без поддержки. ❖ Начинает жевать, перемещая пищу во рту из стороны в сторону. ❖ Может пить из чашки с посторонней помощью. ❖ Хватает и держит вещи. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Предлагайте ребенку разнообразные протертые продукты из всех пищевых групп (овощные, фруктовые, зерновые, мясные/белковые, молочные). Не добавляйте сахар или соль. ❖ Добавляйте текстуру постепенно, переходя от пюреобразного к перетертому. ❖ Начните давать небольшое количество детского питания или грудного молока в чашке для практики. ❖ Позвольте ребенку начать кормить самого себя. Позвольте ребенку трогать еду и чувствовать ее, несмотря на то, что все запачкается. ❖ Можно начинать с полутвердых продуктов, таких как пюре из тофу или бобовых, картофельное пюре, например, из сладкого картофеля, пюре из бананов, творог, йогурт и протертое мясо.
<p>9 – 12 месяцев</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Может брать пищу руками и класть в рот. ❖ Может держать чашку во время питья. ❖ Берет и держит ложку. ❖ Развивает навыки жевания. ❖ Лучше сохраняет равновесие в положении сидя. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Предлагайте хорошо проваренную мягкую пищу за столом. ❖ Предлагайте еду, которую можно есть пальцами. ❖ Еду, содержащую белок, нужно приготавливать мягкой и не сухой, хорошо увлажненной: фарш из индейки или говядины, мягкие кусочки курицы или рыбы, яйца, вареные бобы. ❖ Можно давать овсяные колечки, кусочки мягких лепешек, несоленые крекеры, ломтики поджаренного хлеба, вареную лапшу, рис. ❖ Предлагайте грудное молоко или детское питание в чашке во время еды. Младенцам не рекомендуется давать сок.

Обсуждайте вопросы/проблемы, связанные с кормлением ребенка, со своим лечащим врачом.