

**В течение первых 4–6 месяцев
кормите ребенка только грудным
молоком или молочной смесью.
Пищеварительная система малыша
не готова для другой пищи.**



здравствуй, малыш! (что теперь?!)

Первые шесть месяцев жизни вашего малыша — это время, когда у него многое происходит в первый раз. Первая улыбка. Первый смех. Может быть, первый зуб. Кроме того, это время, когда у молодой и неопытной мамы возникает больше всего вопросов по поводу кормления малыша.

Ниже приводятся самые распространенные вопросы о том, чем и когда кормить детей с рождения и до 6 месяцев:

Чем следует кормить ребенка?

Грудное молоко или молочная смесь, обогащенная железом, полностью удовлетворяют потребности малыша в течение первых шести месяцев.

Как насчет каши? Разве моему крепышу не нужно что-то еще кроме грудного молока и молочной смеси?

Независимо от веса ребенка примерно до четырех-шести месяцев его пищеварительная система еще недостаточно сформирована для приема какой-либо пищи, кроме грудного молока или молочной смеси. Крупные дети развиваются такими же темпами, как и дети поменьше; их пищеварительная система еще слабо развита и не может справиться с твердой пищей. Они могут пить больше молока или молочной смеси, которые обеспечат их дополнительными калориями.

Я кормила моих старших детей твердой пищей до четырех месяцев, и это не причинило им вреда. Что изменилось?

Новые исследования продемонстрировали, что слишком раннее — до четырех месяцев — введение в рацион твердой пищи влияет на незрелую пищеварительную систему ребенка и может вызвать различные виды аллергии и непереносимость некоторых пищевых продуктов.

Я так измучена! Может, чуть-чуть каши в бутылочке поможет моему малышу спать спокойно всю ночь?

Дети начинают спать всю ночь, когда они к этому готовы. Давать кашу бесполезно и даже опасно: малыш может поперхнуться.

Как понять, когда ребенок готов есть твердую пищу?

Разве не удивительно, как дети умеют «разговаривать» с мамой еще до того, как научатся выговаривать слова? Вот некоторые признаки того, что малыш готов принять что-нибудь кроме грудного молока и молочной смеси:

- Хорошо держит голову.
- Открывает рот, когда видит ложку.
- Ест с ложки и берет пищу в рот.
- Двигает челюстью, чтобы пережевать.
- Двигает всей кистью руки, чтобы взять предмет.

меня старую традицию

«Традиции крепко засели в сознании моей матери, португалки по происхождению. Когда у меня родился первый ребенок, она предлагала делать смесь из каши и молока и давать ее малышке из бутылочки. «Так принято», — говорила она.

Но мой врач предупреждал меня, что желудок младенца не может переваривать каши до достижения им 4–6 месяцев. Я объяснила это своей маме, но она все равно беспокоилась. Она твердо придерживалась традиционного мнения, что упитанный ребенок — это здоровый ребенок, а моя дочка была худенькая. Поэтому мама и волновалась.

Волшебных слов, которые помогли решить проблему в моем случае, нет. Я повторяла и уверяла маму, что моя дочка растет нормально. Показывала ей таблицы веса и роста дочери. Говорила ей, что, по словам врача, вес малышки совершенно соответствует норме. Я даже считала грязные подгузники, чтобы она могла убедиться, что все в порядке. Со временем мама стала все реже упоминать о кормлении кашей из бутылочки и, похоже, поверила врачу и мне.

С традициями сложно бороться. Хотя мое культурное наследие имеет для меня большое значение, я не хочу передавать моей чудесной девочке традиционную мысль о том, что упитанный ребенок — это здоровый ребенок.»



Карла и ее дочь