



★ **Я твой ребенок.** Ты желаешь мне самого лучшего.

Мне нужна твоя помощь

Я хочу вырасти сильным, здоровым и умным. Чтобы я лучше рос, тебе нужно кое-что делать.

- Бери меня на руки и обнимай.
- Улыбайся мне и говори со мной.
- Слушай меня, когда я «разговариваю» с тобой мимикой и жестами.

Корми меня правильно... Мне нужна еда и любовь

Лучше — грудью!

Грудное молоко — это лучшая еда для меня. В нем содержится именно столько питательных веществ, сколько мне нужно. Оно изменяется вместе с моим аппетитом по мере того, как я расту. Оно помогает мне быстрее набираться сил и охраняет меня от болезней.

Корми меня, пока я не покажу, что сыт.

Ты поймешь, что я сыт, когда я перестану сосать и отпущу сосок. Я стану расслабленным или сонным. Дай мне самому решить, наелся ли я. Когда я наемся, я стану хмуриться, беспокоиться и пинаться, если ты продолжишь меня кормить.

В периоды интенсивного роста я ем больше.

При кормлении грудью я буду есть дольше или чаще, и твой организм начнет вырабатывать больше молока, чтобы мне хватило его. При искусственном вскармливании, выпив бутылочку смеси, я буду вести себя, словно голоден. В период интенсивного роста, если я продолжаю просить еду после того, как бутылочка пуста, дай мне еще одну-две унции смеси.

Как узнать, достаточно ли я ем?

Ты меняешь мой подгузник 6 раз в день или чаще, и врач говорит, что я набираю вес и хорошо расту.

Береги меня и мое здоровье.

- Если ты используешь бутылочку для моего кормления, наливай в нее только сцеженное грудное молоко или смесь. Мне не нужно пить воду или сок. Вся необходимая мне жидкость содержится в грудном молоке или смеси. Не давай мне сладкие или газированные напитки.
- Мой руки перед кормлением и приготовлением еды для меня.
- При приготовлении смеси следуй инструкции на упаковке или выполняй указания моего врача.
- Никогда не подогревай мою бутылочку в микроволновой печи. Жидкости нагреваются неравномерно, и я могу обжечь полость рта.
- Бутылочку с приготовленной смесью сразу давай мне.
- Если в бутылочке осталась смесь, через час после начала кормления вылей ее.

Указания по кормлению

Корми меня грудным молоком или детской смесью с содержанием железа в первый год. В первые шесть месяцев грудное молоко или смесь — это единственная еда, которая мне необходима.

С рождения до 4 месяцев

Меня нужно кормить 8–12 раз в сутки. За один прием пищи в моем желудке может поместиться приблизительно 2–3 унции еды.

От 4 до 6 месяцев

Меня нужно кормить приблизительно 6–12 раз в сутки. За один прием пищи в моем желудке может поместиться приблизительно 4–6 унций еды.

Внимание!

..... Не давай мне мед и продукты, содержащие мед.
..... Это может привести к серьезному пищевому отравлению.



Когда мне можно пробовать новую пищу?

Я расту лучше, если питаюсь грудным молоком или смесью. Не корми меня другой едой, пока мне не исполнится шесть месяцев. Спроси у врача, можно ли мне пробовать новую пищу.

Признаки того, что я готов.

- Я сажусь и прямо держу голову.
- Я показываю, что хочу есть, открывая рот, чтобы взять еду с ложки.
- Я показываю, что не хочу есть, закрывая рот или отворачиваясь от тебя.

Отрыжка...газы...грязные подгузники

Мой животик должен привыкнуть к пище. Поэтому я могу отрыгивать, пукать, кряхтеть и краснеть во время стула. Это не значит, что мне больно, и пройдет, когда я подрасту.

- Я буду отрыгивать реже, если во время еды я спокоен и наедаюсь досыта.
- Когда я ем, я глотаю воздух. Если воздуха слишком много, мне нужно срыгнуть. Дождись, пока я перестану есть. Возьми меня на руки, развернув животиком к своей груди или коленям. Слегка погладь мне спину или похлопай по ней.
- Стул у меня может быть один раз в день или чаще. Иногда стула может не быть один-два дня. Это не запор. При запоре стул твердый и сухой, он тяжело выходит, и от этого я плачу.

Играй со мной!

Не держи меня в сумке-кенгуру или в детском кресле. Положи меня на одеяло, расстеленное на полу. Смотри, как я пинаюсь, тяну ножки и шевелю ручками. Так они становятся сильнее.

Переверни меня на животик. Так я научусь приподниматься на руках. Я научусь переворачиваться.





Смотри, как я могу!

Я готов изучать тебя, себя и мир, в котором я живу. Я учусь лучше, если я счастлив, чувствую, что меня любят и оберегают.

С рождения до 3 месяцев

Этот мир незнаком мне. Он может пугать меня. Поначалу я много плачу. Когда я плачу, это значит, что ты нужна мне. Когда ты подойдешь ко мне, я успокоюсь. Я понимаю, что ты заботишься обо мне. Бери меня на руки, это не испортит меня.

Мне нужно научиться различать день и ночь. Вначале я сплю 2-3 часа, просыпаюсь, ем и снова засыпаю. Чтобы научиться спать всю ночь, мне может потребоваться 3 месяца или больше. Потерпи, пока я учусь. Я знаю твой голос. Мне нравится наблюдать за тобой и изучать то, что ты делаешь. Показывай мне вещи и рассказывай мне о них.

От 4 до 6 месяцев

Я начинаю привыкать к распорядку. Ночью я могу спать дольше. Я становлюсь сильнее и активнее.

Я могу держать голову. Я беру предметы руками и кладу их в рот. Следи за мной, чтобы я не подавился. Я узнаю свое имя, когда ты его произносишь. Я бормочу разные звуки. Я могу смеяться. Играй со мной в «ку-ку» и «ладушки». Читай мне. Показывай мне картинки и рассказывай, что на них нарисовано.

Мне нужно, чтобы ты ко мне прикасалась.

Держи меня во время кормления. В твоих руках я чувствую себя безопасно. Смотри мне в лицо и в глаза. Я научусь смотреть на тебя в ответ. Мне очень нравится смотреть на твое лицо. Разговаривай со мной. Я научусь улыбаться и гулить.

Иногда я могу сделать перерыв, даже если еще не наелся. Я просто хочу отдохнуть или уделить тебе внимание.

Не давай мне уснуть, пока ты меня кормишь. Если я усну с молоком во рту, я могу подавиться, или у меня заболят уши.



Советы для здоровья и безопасности

- Чтобы оставаться здоровым, мне нужны осмотры и прививки. Меня нужно показать врачу через несколько дней после рождения и за несколько дней до одномесячного возраста, затем в возрасте двух, четырех и шести месяцев.
- При кормлении грудью спроси у врача, не требуется ли мне добавить витамин D. Примерно в возрасте шести месяцев также спроси, не нужно ли добавить железо.
- Когда я поем, вытри мне рот. Вытри мне десны чистой, влажной, мягкой тканью.
- Положи меня на спину, чтобы я поспал. Используй жесткий матрас. Убери подушки, одеяла и игрушки из моей кровати. Если одеяло, игрушка или подушка закроет мне рот, я могу задохнуться.
- Ограждай меня от сигаретного, табачного и прочего дыма. Дым вредит моим легким, и я могу заболеть.
- Никогда не оставляй меня одного во время купания и переодевания.
- Если мы едем на машине, пристегивай меня в детском сиденье. Этого требует закон! Установи мое кресло на заднем сиденье автомобиля спинкой вперед.



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON

Это учреждение предоставляет всем равные возможности.

В программе питания WIC штата Вашингтон не отдается предпочтение кому-либо.

Лица с ограниченными возможностями могут запросить этот документ в другом формате. Чтобы подать запрос, обратитесь по телефону 1-800-841-1410 (телефон для слабослышащих/телефакс 711).

DOH 961-1049 апрель 2014 г.

ЕШЬ
РАСТИ
ЖИВИ

НА ЗДОРОВЬЕ



0-6
месяцев

Советы в мои первые шесть месяцев