

*Памятка о физ.развитии и  
вскармливании ребенка  
первого года жизни.  
Издание 1986 г.*

**Соколова Людмила**

# ПАМЯТКА

## О ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И ВСКАРМЛИВАНИИ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Тамбозцева Валентина Ивановна  
Редактор В. Н. Недошивина  
Технический редактор В. В. Ромашова  
Корректор Л. В. Попова

Сдано в набор 15.05.86	Подписано в печать 01.08.86	Л-57133
Формат 60×90 <sup>1/16</sup>	Бумага типограф. № 3	Гарнитура Л-1
Печать высокая.	Объем 0,5 п. л.	(0,23 уч.-изд. л.)
Тираж 200 000 экз.	Индекс 5094	Заказ 422 Цена 3 коп.

ПО «Чертановская типография», филиал № 2 Управления издательств,  
полиграфии и книжной торговли Мосгорисполкома,  
Москва, Бутовская ул., 8

Москва — 1986

*Основными показателями физического развития детей первого года жизни являются масса тела и рост.*

Средняя масса доношенного новорожденного составляет 3400—3500 г для мальчиков и 3200—3400 г для девочек. В последние годы все чаще рождаются крупные дети массой 4000—4500 г и более. На 3—5-й день после рождения масса новорожденного падает на 150—200 г, но не более чем на 300 г. Затем, к 10—12 дню, у здорового новорожденного масса восстанавливается, и дальше идет ее нарастание. За первый месяц жизни ребенок прибавляет в среднем 600 г, за 2-ой и 3-ий — 800 г, а за каждый последующий — на 50 г меньше по сравнению с предыдущими, и так продолжается до года. В настоящее время к 4—4,5 месяцам масса ребенка по сравнению с той, которая была при рождении, удваивается, а к 10—12 месяцам — утраивается.

Масса детей первого года жизни (в кг)

Возраст (мес.)	Девочки	Мальчики
3	6	6—6,5
6	7—7,5	8—8,5
9	9—9,5	9,5
12	10—10,5	10,5—11

Рост здорового доношенного ребенка при рождении колеблется в пределах 48—52 см, а иногда может достигать и 55—57 см. В последние годы дети большого роста рождают-

ся все чаще. На первом году жизни ребенок растет особенно энергично, ежемесячно прибавляя по 2 см. В среднем за первый год ребенок подрастает на 25 см.

Бытует мнение, что чем крупнее рождается ребенок, тем он здоровее. Однако это не так. Если при рождении масса ребенка превышает 4000—4500 г, а рост больше 53—55 см, это может неблагоприятно сказаться на здоровье и его самого, и матери. Излишняя прибавка в массе в последующие месяцы жизни также нежелательна. Даже если дети с большой массой растут здоровыми, у них, как показывают наблюдения, обычно замедлен темп развития двигательной активности, становления двигательных умений. Известно, что нормальное развитие и становление двигательных умений ребенка в первые месяцы жизни зависят прежде всего от функциональной зрелости центральной нервной системы (ЦНС), а также сердечно-сосудистой, мышечной и др. В свою очередь, приобретение и закрепление у ребенка двигательных навыков способствуют развитию ЦНС, многих органов. Вот почему правильное развитие двигательной активности в раннем возрасте закладывает основы физической выносливости и даже спортивных данных на все последующие годы.

*Необходимое условие нормального физического развития малыша — его правильное вскармливание.* Не подлежит сомнению, что лучшим видом вскармливания ребенка грудного возраста является естественное, когда до 4,5—5 месяцев он получает грудное молоко. С месячного возраста ему вводят фруктовые соки. Первым лучше давать яблочный, начиная с капель и доводя сначала до 1 чайной ложки в день, а затем — до 6 чайных ложек (30 г). К 3—4 месяцам количество сока увеличивают до 40—50 г, а к году — до 100 г. Кроме яблочного, с 2-месячного возраста рекомендуется давать морковный, сливовый, черносмородиновый, гранатовый, вишневый. Очень кислые соки разводят кипяченой водой и слегка подслащивают. Виноградный сок грудным детям не рекомендуется.

В 2—2,5 месяца в рацион ребенка вводят тертое яблоко или пюре из бананов, абрикосов, других фруктов. Фруктовое пюре следует давать, начиная с  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  чайной ложки в день и постепенно доводя до 4 чайных ложек (20 г), а к 4 месяцам — до 50 г.

С 3—3,5 месяцев ребенку начинают давать желток сваренного вкрутую яйца. Желток разводят в грудном молоке

и дают в начале кормления. Вводят его небольшими порциями, постепенно доводя до  $\frac{1}{2}$  желтка ежедневно. С 4-х месяцев рекомендуется давать творог, начиная с 1 чайной ложки и постепенно доводя до 4 (20 г). К 6 месяцам ребенок должен получать 30—40 г творога, к 8 месяцам — 40 г, к 1 году — 50 г.

Со временем грудное молоко, даже с указанными выше добавками, перестает удовлетворять потребность растущего организма. Поэтому в 4,5—5 месяцев ребенку, находящемуся на естественном вскармливании, вводится *первый прикорм*. Обычно это овощное пюре, которое дают, начиная с 1—2 чайных ложек (5—10 г) и быстро доводя до 100 г, а затем — до 150—180 г, полностью заменяя одно кормление грудью.

*Второй прикорм*, который обычно вводится в 5—5,5 месяцев, — это молочная каша (рисовая, гречневая, овсяная, манная). Для ее приготовления целесообразно использовать смесь из различных круп. Сначала ее следует разварить в небольшом количестве воды, а затем добавить цельное молоко и доварить до полной готовности.

С 5-месячного возраста ребенку в овощное пюре следует добавлять растительное масло, начиная с капель и доводя к 5,5 месяцам до  $\frac{1}{2}$  чайной ложки, к 8 месяцам — до 1 чайной ложки. В 6 месяцев рекомендуется добавлять в пищу сливочное масло, начиная с  $\frac{1}{3}$  чайной ложки и постепенно доводя до 1 чайной ложки в день.

В 7 месяцев в рацион ребенка вводят мясные блюда: бульон, который дают, начиная с 1 чайной ложки и доводя до 4—6 (20—30 г); протертое вареное говяжье мясо, начиная с 1—2 чайных ложек и постепенно доводя до 30 г (2 столовые ложки).

В 8 месяцев назначается 3-ий прикорм — кефир с творогом, или, если его нет, цельное коровье молоко. В 10 месяцев мясо дается в виде фрикаделек, к году — в виде паровой котлеты. В 10—12 месяцев можно давать тертый сыр.

*Если ребенок получает все виды прикорма именно в такой последовательности, то к году его легко отнять от груди.*

До введения прикорма ребенка следует кормить 6 раз в сутки, через 3,5 часа, с 6-часовым ночным перерывом. После его введения число кормлений сокращается до 5 в сутки, а к году — до 4.

Средний суточный объем пищи грудного ребенка в возрасте 1 месяца составляет 600—650 г, 2 месяцев — 800 г, 3-х — 850 г, 4-х — 900 г, с 5 месяцев до 1 года — 1 000 г.

Если по какой-либо причине естественное вскармливание невозможно, например, у матери молока мало, а донорского нет, или по болезни она не в состоянии кормить ребенка только грудью, приходится переводить его на смешанное (в этом случае ребенок получает 2—3 раза в день материнское молоко и 3—4 раза — молочные смеси) или искусственное (с первых месяцев жизни он получает только молочные смеси). При смешанном и искусственном вскармливании нужно отдавать предпочтение так называемым адаптированным смесям, т. е. по своему составу максимально приближенным к женскому молоку. Отечественная промышленность выпускает такие смеси: «Детолакт», «Малютка», «Малыш», «Виталакт». Детям от момента рождения до 2-х месяцев лучше давать «Малютку» или «Детолакт». Обычно на коробках этих смесей указывается их состав и способ приготовления.

Детям, находящимся на смешанном и искусственном вскармливании, на 2 недели раньше вводят фруктовые соки, яблочное пюре, желток, творог и на месяц раньше — все виды прикорма. Дети, находящиеся на искусственном вскармливании, на 2—4 недели раньше могут быть переведены на 5-разовый режим вскармливания.

*Для нормального роста и развития ребенка важно соблюдать и питьевой режим.* С первых дней жизни грудному ребенку следует ежедневно давать по 30—40 г (6—8 чайных ложек) кипяченой неподслащенной воды комнатной температуры. Детям от 1 месяца — до 3 — 100 г, от 4 до 6 — 150 г, а от 7 до 1 года — 200 г в сутки. Вода дается небольшими порциями между кормлениями. В летнее время, если температура выше 25°, ребенку дают воды в полтора раза больше соответствующего его возрасту количества, а при температуре выше 35° — в 2 раза.

*Важно помнить и еще об одном обстоятельстве в летнее время нельзя отнимать ребенка от груди, а детей, находящихся на искусственном вскармливании, — переводить на новую молочную смесь. Если лето жаркое, не рекомендуется*

*вводить новый вид прикорма, а если жаркая погода держится долго, а на новый прикорм переходить все же надо, вводят его с большой осторожностью.*