

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА

Выполнили:
Усов Владислав
Шутов Иван
Шаталов Денис

Диета для кормящей мамы

Как нужно есть?

Чаще и понемногу — вот идеальный режим питания для кормящей женщины.

Например, меню кормящей мамы на день может выглядеть так:

- ✓ 6.00-7.00 Стакан кисломолочного напитка.
 - ✓ 9.00 Завтрак: творожная запеканка/ творог со сметаной/ каша/ + бутерброд и чай.
 - ✓ 12.00 Второй завтрак: сок/ фрукты.
 - ✓ 14.00 Обед: салат, суп, рыбное или мясное второе блюдо, овощи на гарнир, компот.
 - ✓ 17.00 Полдник: кисломолочный напиток + печенье/ булочка.
 - ✓ 19.00 Ужин: каша или овощное блюдо с рыбой/ мясом + чай.
- На ночь – стакан кисломолочного напитка.



Безопасный дом

Будьте внимательны! Убрать из дома все, что может причинить вред малышу, невозможно. Фантазия любопытных маленьких исследователей гораздо богаче, чем у взрослых.

Единственный по-настоящему действенный способ защитить ребенка — это в каждый момент времени знать, чем он занят, и не упускать его из вида.



Гимнастика

- **3–8 недель.** Основная гимнастика в этом возрасте – это легкие поглаживания ручек, ножек, головки и живота малыша.
- **2–3 месяца.** Добавьте к поглаживанию легкий массаж ладошек, стоп и пальчиков на ручках и ножках малыша. Малыша можно перевернуть на живот и погладить спинку и плечики.
- **4 месяца.** Дополните курс упражнений активным массажем животика. А также начните выполнять гимнастические упражнения с ногами и руками: их сгибание, отведение и сведение.
- **6 месяцев.** Начинайте присаживать ребенка. Выполнение присаживаний с поддержкой поможет тренировке мышц спины и живота.



Основные причины плача

- 1. Боль в животе от скопления газов в кишечнике — крик резкий, ребенок сучит ножками.
- 2. Жажда — громкий, требовательный крик.
- 3. Малышу жарко — лицо красное, ребенок возбужден.
- 4. Неудобное положение — ребенок хнычет, пытается сам изменить положение.
- 5. Усталость от длительного бодрствования, хочет спать, перестает интересоваться игрушками — интенсивность крика может быть различной.
- 6. Нежный, зовущий крик — необходим контакт с матерью.
- 7. Мокрые пеленки — громкий крик, недовольное лицо.
- 8. Голод — длительный, продолжительный, требовательный крик.



Вакцинация

Прививки – это вполне естественный процесс становления иммунитета, но он проходит быстрее и легче, чем при болезни. Осложнения при прививках возможны, но они возникают несравненно реже, чем при возможной болезни. Зато вакцинация спасает от самых серьезных и опасных заболеваний



Лучшая еда для младенца

Кормящая мама – это главное существо в жизни новорожденного. Состав молока оптимально подходит для конкретного ребенка в данный момент времени, что позволяет матери, по сути, управлять ростом и развитием младенца.

Кроме того, грудное вскармливание это:

- лучшая пища для младенцев
- Иммунологическая защита от бактериальных и вирусных инфекций
- профилактика аллергий у ребенка
- способ создания прочной и естественной психологической связи между матерью и ребенком
- залог правильного формирования зубочелюстной и прочих систем организма малыша



Все на воздух!

Обычно вопрос «хороший хозяин собаку из дома не выгонит, а мы ребенка поведем?» решается сообразно уровню лени родителей. Между тем, прогулка – не только источник воздуха и витамина D. **Основательно выгулянные дети** лучше едят, лучше спят, лучше себя ведут, и вообще – лучше. Если дети гуляют, им некогда капризничать и плакать в младенчестве, а также переворачивать все вверх дном от скуки и безделья в более старшем возрасте.

Солнце детям необходимо, но под палящими лучами гулять лучше не стоит. Идеально, если есть сад или **парк с тенью**. Понятно, что мегаполис это не тенистый лес, но ради ребенка придется искать зеленые насаждения. Даже если малыш не совсем здоров, или недавно болел, не стоит запирать его дома.

«Ориентируйтесь на то, чего прогулка принесет больше – пользы или вреда, – рекомендует Татьяна Владимировна. — Если погода хорошая, а ребенок не температурит, ему свежий воздух показан **практически в любую погоду**».

Если малыш заболел недавно или болел тяжело, с высокой температурой и кашлем, можно выйти на улицу в хорошую погоду ненадолго. А квартиру необходимо регулярно проветривать.



Режим сна для младенца: советы родителям

В течение первых недель после рождения ребенок самостоятельно устанавливает режим дня.

Постепенно родители могут приучить малыша к распорядку жизни остальной семьи.

- Время, в которое вы будете укладывать ребенка спать, выберите, исходя из привычек семьи. Если вы ложитесь поздно, рассчитайте время так, чтобы малыш проспал до первого ночного кормления сам, а потом заснул вместе со всей семьей.
- Когда среди ночи подходит время для кормления или смены подгузника, не включайте яркий свет, старайтесь двигаться плавно, а разговаривать – тихо.
- Покормив ребенка и сменив подгузник, **сразу положите** малыша в кровать, не позволяя ему до конца проснуться.
- Утром обязательно раздвиньте шторы, впустив дневной свет. Поощряйте малыша к игре, включите негромкую, но энергичную музыку.
- В течение дня малыш будет спать после кормления. Но, в отличие от ночи, давайте ему в период бодрствования возможность для проявления активности. Играйте с ним, делайте массаж и зарядку, показывайте игрушки и предметы в квартире.



Авиаперелет с младенцем: в аэропорту и на борту

Во время взлета и посадки малыш может капризничать из-за того, что у него закладывает ушки. Ребенку поможет кормление грудью или бутылочка, так как сосательные движения уменьшают неприятные ощущения. К сожалению, во время взлета и посадки покормить малыша довольно трудно, поэтому запаситесь хотя бы соской-пустышкой.

Вы можете кормить малыша грудью в полете. Для этого вам пригодится одеяльце – накиньте его на плечо, чтобы не смущать других пассажиров. Если вы стесняетесь, заранее сцедите молоко в бутылочку и предложите ее малышу. Попросите помощи у стюардессы, если вам требуется подогреть бутылочку. Ребенок может плакать во время полета. Постарайтесь спокойно игнорировать грубые комментарии других пассажиров. Как правило, среди ваших соседей найдутся и те, кто улыбнется раскапризничавшемуся ребенку или просто вам поможет.

После посадки самолета не торопитесь выходить. Вам с малышом будет удобнее покинуть салон самолета без суеты – в числе последних пассажиров. Кроме того, сотрудникам авиакомпании требуется некоторое время, чтобы доставить коляску к трапу. Поздний выход из самолета позволит вам избежать ожидания.

Массаж

- **Поглаживание ручек.** Положите ребенка на спинку. Дайте малышу ухватиться за ваш большой палец и обхватите рукой его кисть. Поглаживайте ручку малыша со всех сторон аккуратными движениями по направлению от запястья к плечу.
- **Поглаживание пальчиков.** Осторожно поглаживайте пальчики от кончика к основанию, слегка надавливая на их подушечки.
- **Поглаживание ножек.** Осторожно возьмите малыша за стопу, слегка распрямите ножку и поглаживайте ее по направлению от стопы к бедру.
- **Поглаживание стоп.** Большим пальцем руки погладьте стопу сверху от пальчиков к голени. Затем круговыми движениями легко помассируйте подошву стопы – от пальчиков к пятке.
- **Массаж груди.** Погладьте малыша по груди сначала снизу вверх: от животика – к плечам. А потом по направлению от боков – к центру груди.
- **Массаж живота.** Осторожно поглаживайте животик, сначала по часовой стрелке. Касайтесь очень легко и ни в коем случае не надавливайте. Затем осторожно проведите обеими руками с боков к пупку.
- Этот массаж в сочетании с прижиманием к животу согнутых в коленях и слегка разведенных ножек помогает в отхождении газов и облегчении симптомов колик.
- **Массаж спины.** Положите малыша на животик. Погладьте спинку ребенка снизу вверх с одной и другой стороны позвоночника, не касаясь его самого.

Мифы

- **Миф: «Одноразовые подгузники младенцу вредны»**
- **Миф: «Малыша надо пеленать, чтобы были ровные ножки»**
- **Миф: «Малыша надо пеленать, потому что он будет пугаться собственных ручек»**
- **Миф: «С малышом нельзя гулять в любую погоду»**
- **Миф: «Коляску обязательно надо накрывать целлофаном»**
- **Миф: «Материнское молоко не всегда подходит малышу»**
- **Миф: «Если мама заболит, она не может кормить грудью»**