


РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЕСТЕСТВЕННОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ ДЕТЕЙ, СРОКИ ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМОВ.

 *Грудное вскармливание – это обеспечение малыша не только питанием, но и всеми необходимыми веществами и микроэлементами, необходимыми для нормального развития и крепкого здоровья.*



Как кормить новорожденного:

- Кормить малыша следует по требованию примерно до 2 месяцев жизни, включая ночные кормления.
- Затем необходимо ввести 6-ти разовый режим вскармливания.
- После введения первого прикорма – 5-ти разовый режим.



Первый прикорм – с 6 месяцев жизни (вводится перед кормлением):

- жидкое овощное моно-пюре (кабачок, капуста), начиная с 5-10 г, и в течение недели доводится до объёма разового кормления, либо
- жидкая агладиновая моно-каша (рис, греча) – каша приготовлена на адаптированной молочной смеси или на фруктово-овощном отваре, начиная с 5-10 г.



Второй прикорм – вводится через месяц после введения первого (примерно в 7 месяцев жизни). Прикорм проводится перед кормлением и включает, такие продукты как:

- агладиновая моно-каша, начиная с 5-10 г.,
- овощное моно-пюре (кабачок, капуста), начиная с 5-10 г.

В течение недели необходимо постепенно перейти от «жидкой» каши или пюре к приему «густой». Отдаётся предпочтение кашам промышленного производства, которые готовятся по рецептуре производителя.



Между первым и вторым прикормом (вплоть до третьего прикорма) вводится:

- Яичный желток с 1/8 до 1/2 штуки 3-4 раза в неделю
- Творог с 5 до 50 г. к 1 году жизни
- Мясной фарш с 5-10 г. до 70 г. к первому году жизни (к 1 году можно куриное мясо)
- Фруктовые моно-соки (с капель) и моно-пюре (с 5 г.) – из груши, яблока.



К первому году жизни объём десерта рассчитывается по следующей формуле:

$$V (\text{мл}) = 10 * n$$

где n - число месяцев жизни ребёнка.



Третий прикорм – с 8 месяцев жизни – в виде кисломолочной адаптированной смеси, соблюдать правило постепенности.

- С 9 месяцев жизни – кефир.
- Не ранее, чем с одного года жизни ребёнка – цельное коровье молоко.
- В течение дня – фруктово-овощной отвар в объёме разового кормления.
- Первое и последнее кормление остаются в виде грудного молока (до 1 года жизни ребёнка).

Желаем Вам скорейшего выздоровления!

Коллектив клиники «Здоровёнок» и

Ваш лечащий врач _____