



★ **Я твой ребенок.** Я расту лучше, если меня любят и правильно кормят!

## Мне нужны грудное молоко или смесь.

Корми меня грудным молоком или смесью с содержанием железа, пока мне не исполнится год. Но и после одного года меня можно кормить грудью.

Я сам понимаю, сыт я или голоден. Ты сможешь понять это по моему поведению. Если я показываю, что голоден, покорми меня. Корми меня, пока я не покажу, что сыт.

Я могу пить грудное молоко или смесь 4 раза в день или чаще. За один прием пищи в моем желудке может поместиться приблизительно 6-8 унций еды.

- Держи меня во время кормления. В твоих руках я чувствую себя безопасно.
- Иногда я отрываюсь от еды, чтобы поговорить или осмотреться. Но я еще не наелся. Поговори со мной. Мне нравится проводить с тобой время.

## С твоей помощью я научусь есть обычные продукты.

После шести месяцев попробуй дать мне обычную еду. Не торопись приучать меня к ней. Если у кого-то в нашей семье есть аллергия, или если я родился раньше положенного, поговори с моим врачом либо сотрудником программы WIC, прежде чем давать мне обычную еду.

**Проверь, готов ли я к прикорму.** Признаки того, что я готов есть обычную еду.

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

**Здоровая пища помогает мне расти сильным.**

Вводи новые продукты в мой рацион по одному. Так мне будет легче привыкнуть к новой пище.

В первый раз дай мне один новый продукт. Хорошо разбавь его грудным молоком или смесью. Давай мне этот продукт один раз в день. Постепенно консистенцию можно делать гуще. Вначале я буду съедать не больше чайной ложки, затем, привыкая есть с ложки, — больше. Если мне что-то не понравится, подожди неделю, затем дай мне этот продукт снова. Для того чтобы мне понравился новый продукт, возможно, мне нужно будет попробовать его 10 раз.

Перед тем как дать мне другой новый продукт, подожди пять дней. Если на новый продукт у меня возникнет реакция, она может оказаться лишь временной. Однако в редких случаях это может быть аллергическая реакция. Если у меня начинается рвота, хрипы, диарея или появляется кожная сыпь, прекрати давать мне новый продукт и позвони врачу или медсестре.



Для жевания мне не нужны зубы. Во время еды я буду помогать себе руками или ложкой. Челюсти я использую, чтобы разминать пищу, а языком и пальцами двигаю ее во рту.

Мне нужно научиться есть по-своему. Если мне захочется еще еды, я открою рот. Если мне больше не хочется есть, я не буду открывать рот или стану отворачиваться. Не заставляй меня есть. Тебе потребуется терпение. Я могу выплевывать пищу или кривляться. Так делают все дети. Я весь перемажусь едой — руки, лицо, волосы. Не волнуйся и не переживай из-за того, что я пачкаюсь. Ты должна гордиться мною — ведь я учусь есть.

**Береги меня.** Мой свои и мои руки перед кормлением или приготовлением еды для меня. Не подогревай мою еду в микроволновой печи. Я могу обжечь полость рта.

Положи мою еду на тарелку и корми меня с детской ложечки. Не храни грудное молоко, смесь или еду, оставшуюся в бутылочке, в чашке или на тарелке после того, как я поел. Не давай мне есть (или пробовать) то, что ешь сама.

### НЕ ДАВАЙ мне еду, которой я могу подавиться и от которой мне может стать плохо:

- хот-доги и мясные палочки;
- арахисовое масло;
- сырые овощи;
- бекон;
- целые ягоды винограда;
- рыба с костями;
- картофельные или кукурузные чипсы;
- копченую и другую колбасу;
- попкорн;
- цельные яйца или яичные белки;
- карамель;
- непастеризованный фруктовый сок;
- изюм;
- сырое и полусырое мясо;
- орехи;
- мед и продукты с содержанием меда.

## Научи меня пить из чашки.

Возьми небольшую небьющуюся чашку. Налей в нее немного воды. Поднеси чашку к моим губам, чтобы я смог попробовать воду на вкус.

- Мне нужно потренироваться! Давай мне пить из чашки во время кормления. Держи чашку, давая мне делать небольшие глотки. Можешь давать мне в чашке также грудное молоко и смесь.

Когда я начну учиться пить из чашки, я, возможно, меньше стану сосать грудь или пить из бутылочки. К одному году меня уже нужно «отучить» от бутылочки.

Не давай мне чай, фруктовые или газированные напитки. Сахар вреден для моих зубов и не способствует укреплению моего здоровья.



## Разрешай мне есть руками.

К возрасту 8 или 9 месяцев у меня может появиться желание есть руками. Тебе, конечно, нужна ложка для кормления, но ты также разрешай мне есть самостоятельно.

Готовь еду так, чтобы я не мог подавиться ею. Безопасная пища для еды «руками» выглядит так:

- небольшие кусочки готовых овощей или мягких фруктов;
- небольшие кусочки готового мяса, курятины или индейки;
- размятые готовые бобы, яичный желток или тофу;
- измельченная лапша или рис;
- маленькие кусочки гренков, крекеров без добавок или маисовой лепешки.

Размер кусочков пищи должен быть не больше указанного: 

## Сколько мне нужно есть?

Мне нужно есть 5-6 раз в день. Одно кормление может состоять целиком из грудного молока или смеси. В следующее кормление попробуй смешать грудное молоко или смесь с кашей. Когда я стану есть больше продуктов, попробуй дать мне сразу 2 или 3 в одном кормлении. Вот несколько примерных рецептов.



- Грудное молоко или смесь + детская овсяная каша + персики
- Бобы, размятые вилкой + рис + измельченная курятина
- Грудное молоко или смесь в чашке + небольшие кусочки бананов + измельченная лапша

Для начала давай мне 1-2 чайных ложки каждого продукта. Если я попрошу еще, дай мне добавки.

- Корми меня, пока я не покажу, что сыт. Я буду закрывать рот, отворачиваться или трясти головой или поднимать руку. Спроси меня, наелся ли я. Если я мне не захочется больше есть, не заставляй меня.
- Ешь вместе со мной в привычное для семьи время. Я лучше ем, если ты подаешь мне пример. Выключи телевизор, чтобы мы смогли пообщаться.

**Как узнать, достаточно ли я ем?** Врач говорит, что я набираю вес и хорошо расту.

Если у тебя появятся вопросы о моем кормлении, обратись к представителю программы WIC.



## Играй со мной!

Положи меня на одеяло, расстеленное на полу. Положи игрушку недалеко от меня, чтобы я мог подвигаться и дотянуться до нее. Толкни ко мне мяч. Держи меня за обе руки, чтобы я мог походить с тобой.

## Смотри, как я могу!

Мне нравится учиться у тебя. Почитай мне. Спой мне песенку. Играй со мной в «ку-ку» и «потягушки». Бери меня на прогулку и показывай мне новые вещи. Я очень активный, поэтому следи за мной!

### От 6 до 9 месяцев

Я умею садиться и переворачиваться. Я начинаю ползать. Мне нравится трясти предметы, бросать их и смотреть, что получится.

### От 9 до 12 месяцев

Мне нравится пользоваться руками. Я могу держать чашку. Мне нравится показывать пальцем и махать рукой на прощание. Я говорю «папа» и «мама». Я могу вставать, хватаясь за предметы.

## Советы для здоровья и безопасности

- Чтобы оставаться здоровым, мне нужны осмотры и прививки. Меня нужно показать врачу в возрасте 6 месяцев, 9 месяцев и одного года.
- Я должен есть сидя. Никогда не оставляй меня одного во время еды, переодевания или купания.
- После еды очищай мне десны и зубы чистой, влажной, мягкой тканью. Спроси у врача, нужен ли мне фтор.
- Никогда не укладывай меня в кровать с бутылочкой. Я могу подавиться, у меня могут заболеть уши, и это вредно для моих зубов.
- Если меня кормят другие люди, обязательно узнай, что я ел и в каком количестве.
- Разрешай мне исследовать и изучать неизвестные мне вещи. Осмотри каждую комнату с пола, как вижу ее я, и убери все опасные для меня предметы.
- Ограждай меня от сигаретного, табачного и прочего дыма. Дым вредит моим легким, и я могу заболеть.
- 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/телетайп 711).

DOH 961-1050 апрель 2014 г.

ЕШЬ  
РАСТИ  
ЖИВИ

# НА ЗДОРОВЬЕ



## 6-12 месяцев

### Советы для подросших младенцев