



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ДЛЯ МАТЕРЕЙ И МЛАДЕНЦЕВ

Russisch

Информационная брошюра для
беременных женщин и матерей

Содержание

Эта брошюра появилась в сотрудничестве с программой «REFUGIUM. Здоровье беженцев» кафедры медико-санитарных дисциплин Гамбургского института прикладных наук (HAW Hamburg).

Цель этой брошюры — помочь тебе правильно организовать питание для себя и своего ребенка, чтобы тем самым заложить основу для здорового образа жизни.

<i>Правильное кормление грудью</i>	<i>5</i>
<i>Проблемы и поддержка при грудном вскармливании</i>	<i>8</i>
<i>Еда и питье в период грудного вскармливания</i>	<i>11</i>
<i>Если грудное вскармливание невозможно</i>	<i>13</i>
<i>Прикорм</i>	<i>15</i>
<i>Отлучение от груди</i>	<i>18</i>

Правильное кормление грудью

Чем дольше ты кормишь своего ребенка грудью, тем лучше. Минимальный срок: 4-6 месяцев. Причин не кормить грудью нет. Исключение: наличие у матери ВИЧ или гепатита С.

Грудное вскармливание — это хорошо, потому что:

- материнское молоко — наилучшее и самое здоровое питание для ребенка
- грудное вскармливание способствует формированию челюсти и нёба ребенка
- материнское молоко защищает от болезней и аллергий;
- материнское молоко хорошо усваивается
- материнское молоко бесплатное и безопасное
- ребенка невозможно перекармливать, и он чувствует себя защищенным
- грудное вскармливание стимулирует восстановление матки

Запасись терпением.

Установление режима грудного вскармливания требует времени. Сначала каждые 2-3 часа, позднее — каждые 2-4 часа.

Ты кормишь грудью правильно, если ты:

- тщательно моешь руки перед каждым контактом с грудью
- кормишь ребенка грудью сразу же после рождения
- кормишь ребенка грудью всегда, когда он голоден
- следишь за тем, чтобы у тебя было достаточно времени для отдыха
- не даешь ребенку пустышку или соску из резины (используй только соски из прозрачного силикона)



Твой ребенок голоден, если:

- он открывает рот и вертит головой туда-сюда
- он много потягивается и двигается
- он сует руку в рот
- он беспокоен и плачет

Поза для кормления правильная, если:

- имеет место тесный телесный контакт
- твой живот прижат к животу ребенка
- нос ребенка находится на уровне соска
- сосок и большая часть околососкового кружка находятся во рту ребенка
- губы ребенка вывернуты наизнанку
- ребенок интенсивно сосет, и ты слышишь, как он глотает



Проблемы и поддержка при грудном вскармливании

При застое молока грудь болит.
Она красная, горячая и напряженная.

Застой молока возникает:

- если молоко не может вытекать
- если ребенок ест слишком мало, а образуется слишком много молока
- если одежда слишком тесная
- если у тебя сильный стресс

Застой молока можно предупредить с помощью:

- регулярного кормления (каждые 2-4 часа)
- нагревания груди перед кормлением
- охлаждающих компрессов после кормления
- массажа груди и сцеживания молока после кормления
- отдыха

Матери и их младенцы в Германии имеют право на:

- помощь врача-гинеколога
- помощь врача-педиатра
- помощь акушерок

На приеме у акушерки ты получишь помощь и консультацию:

- по грудному вскармливанию;
- по питанию матери и ребенка;
- по поддержанию здоровья после родов;
- по уходу за новорожденными.

Акушерка поможет, если:

- кормить грудью не получается
- у ребенка боли в животе или раздражение на попе
- у тебя раздражение или воспаление груди

Ты можешь также обратиться в женскую консультацию.

Там ты получишь помощь и советы по грудному вскармливанию и обращению с ребенком.

Здесь ты найдешь нужный адрес:

www.hamburg.de/behoerdenfinder/hamburg/info/muetterberatung/

В Германии проводятся специальные обследования для детей. Они называются U-обследования. До 6 лет ребенок должен пройти 10 U-обследований.



Врач поможет, если:

- ты или твой ребенок больны, и у вас высокая температура
- тебе нужна консультация по предохранению

В период грудного вскармливания необходимо тщательно предохраняться, чтобы ты могла и дальше кормить ребенка грудью.

Еда и питье в период грудного вскармливания

Ребенку хорошо, если мать питается сбалансированно и разнообразно. Матерям в период грудного вскармливания необходимо на 500 калорий в день больше. Продукты питания всегда необходимо тщательно мыть.

Еда в период грудного вскармливания

- 5 порций овощей и фруктов в день
- полезные перекусы вроде орехов и сухофруктов
- не менее 2 раз в неделю — рыба и/или мясо
- по возможности **воздержись** от фастфуда и сладостей



Питье в период грудного вскармливания

- пей обильно и регулярно (не менее 2 литров в день).
- рекомендуются чаи для кормящих мам или травяной чай из фенхеля, тмина, аниса, лимонника, укропа или майорана. Они способствуют образованию молока.
- **воздержись** от травяного чая из шалфея или перечной мяты. Они препятствуют образованию молока.
- не пей больше 2 чашек кофе или черного чая в день.
- по возможности не пей подслащенные напитки вроде лимонада.



Если грудное вскармливание невозможно

Если грудное вскармливание невозможно, то в первые 4-6 месяцев ты можешь давать своему младенцу молочную смесь.

Мы рекомендуем смеси для детей с первых дней жизни. Они служат в качестве единственного питания в первые 4-6 месяцев. Они приближены по составу к материнскому молоку.

Также есть смеси 1-й степени. Они хуже усваиваются.



Приготовление и гигиена при искусственном вскармливании

- перед каждым кормлением необходимо готовить свежую молочную смесь.
- дать бутылочке после встряхивания пару минут полежать спокойно, чтобы пузырьки воздуха растворились в молоке.
- остатки питания не подогревать снова, а сразу выбрасывать.
- все использованные бутылочки и соски (силикон) необходимо содержать в чистоте. Остатки питания являются питательной средой для микробов.
- бутылочки и соски сразу тщательно мыть и хорошо вытирать.
- очищенные бутылочки и соски заворачивать в чистую сухую тряпку.



Прикорм

Материнское молоко является наилучшим питанием для ребенка в первые 4-6 месяцев жизни.

Продолжение грудного вскармливания полезно для здоровья! Ты можешь продолжать кормить своего ребенка грудью в первые годы жизни.

Если твоему ребенку 5-6 месяцев, то дополнительно к материнскому молоку его можно кормить пюре.

В этом случае ребенок может чаще хотеть пить. Давай своему ребенку много пить. Прежде всего, питьевую воду или минеральную воду без газа.

В первый год жизни воду перед питьем необходимо кипятить.

Здоровое питание важно для здорового развития твоего ребенка.

Здоровое питание предотвращает такие проблемы, как запор, понос, вздутие и боли в животе.

Важно

Откажись от:

- *продуктов с добавками соли, сахара, ароматизаторов или с сильным сладким вкусом*
- *меда, сырого мяса, сырой рыбы или продуктов из свежего молока*

Молоко и прикорм

Начиная с 5-го месяца жизни ты можешь с перерывом в один месяц по одному приему пищи заменять следующими пюре:



Возраст в месяцах	Молочные приемы пищи	Прикорм
0-5/6	Не менее 6, каждые 2—4 часа	Нет
5-6	Вместо 1-го молочного приема пищи	Овощное пюре (например, морковное)
6-7	Вместо 2-го молочного приема пищи (в обед)	Пюре из зеленых овощей, картофеля и мяса, рис
7-8	Вместо 3-го молочного приема пищи	Молочно-злаковое пюре, например, на ужин
9	Вместо 4-го молочного приема пищи	Пюре из злаков и фруктов в качестве перекуса
Начиная с 10		Переход на рацион семьи

Отлучение от груди

Когда одно кормление ребенка заменено твердой пищей, он насыщается и пьет меньше материнского молока.

Потом ребенка прикладывают к груди только для коротких кормлений.

Промежутки между кормлениями увеличивают. Вследствие этого выработка молока уменьшается.

После каждого кормления прикладывай к груди прохладное обертывание. Например, гелевый пакет. Чай из шалфея или перечной мяты дополнительно снижает выработку молока

Стимулируй грудь как можно меньше и носи упругий бюстгальтер.

Важно

Если грудь болит, поговори с твоей акушеркой или обратись в женскую консультацию.

Все дети разные.

Иногда отлучение от груди идет быстрее, иногда медленнее. По всем вопросам обращайся к акушерке, в женскую консультацию или к врачу.

Impressum

Herausgeber

Bezirksamt Altona

Dezernat Soziales, Jugend und Gesundheit

Fachamt Gesundheit

Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement

Bahrenfelder Straße 254-260

22765 Hamburg

Layout

fuchs und veilchen Designstudio

Ferdinand-Beit-Straße 7B

20099 Hamburg

Illustrationen

© **Nele Palmtag**

www.auserlesen-ausgezeichnet.de

Druck

Hausdruckerei der Behörde

für Stadtentwicklung und Wohnen (BSW)

Neuenfelder Straße 19

21109 Hamburg

Stand

Juni 2019

