



Питание малышей

Центр народного здоровья • Центр охраны детского здоровья

Содержание

Родителям

Грудное молоко

Вскармливание грудью

Сухое молоко

Первые полгода

Возраст от 6 до 9 месяцев

Возраст от 9 месяцев до года

Овощи в питании малышей

Готовое детское питание

Питание и частота стула

Кулинарные рецепты

Дорогие родители

Всем детям нужна забота, тепло, покой и хорошее питание, чтобы они хорошо себя чувствовали и нормально развивались. Это не значит, однако, что все дети одинаковые и требуют абсолютно одного и того же. Наоборот, каждый ребенок – самостоятельная личность со своими особенностями. Чтобы познакомиться с этой личностью, ее потребностями и запросами, нужно время. Сначала может быть, например, трудно определить, хочет ребенок есть или требует чего-то другого. К тому же ребенок непрерывно растет и постепенно превращается из беспомощного грудного младенца в живого малыша, которому требуется разнообразное питание.

Питание на первом году жизни закладывает основу привычек в отношении еды в последующие годы. Привычки родителей и других членов семьи относительно еды формируют отношение ребенка к ней и могут оказать влияние на его питание в будущем. Поэтому хорошо и важно пересмотреть собственные привычки в еде, когда в семье появляется новый член. Хотя малыш вначале требует особого питания, очень быстро наступит время, когда он сможет есть обычную приготовленную дома еду с небольшими поправками, если речь идет о здоровой и разнообразной пище.

Эта брошюра поможет вам в выборе пищевых продуктов для малыша. Она, конечно, не дает ответов на все вопросы, которые могут возникнуть в связи с питанием маленького ребенка. Работники учреждений по охране здоровья маленьких детей и центры здравоохранения всегда готовы дать консультацию по всем вопросам, касающимся ухода за ребенком.



Грудное молоко

Грудное вскармливание имеет много преимуществ, а именно:

- Грудное молоко защищает ребенка от некоторых инфекций.
- Грудное молоко всегда свежее и имеет оптимальную температуру.
- Грудное молоко снижает вероятность появления аллергии и астмы.
- Грудное молоко легко переваривается и уменьшает вероятность запоров.
- Ночное кормление упрощается, нет необходимости вставать с постели среди ночи и подогревать молоко в рожке.
- При грудном вскармливании не нужно мыть и стерилизовать рожки.
- Грудное молоко ничего не стоит.
- Когда начальные трудности позади, кормление грудью обычно доставляет удовольствие как матери, так и малышу.

Большинство женщин физически способны к грудному вскармливанию своего ребенка. Очень важно хотеть, чтобы кормление шло нормально, но покой, хорошее питание и достаточный отдых также оказывают свое влияние. Однако, особенно в первые недели, могут возникнуть разного рода большие и маленькие проблемы, и тогда разумно обратиться за советом к работникам по охране детского здоровья в поликлинике.

Кормление грудью

Удобная поза при кормлении

Когда ребенка прикладывают к груди, нужно устроиться поудобней, лежать или сидеть в хорошем кресле, желательно подложить под руку подушку и поставить рядом стакан воды. Малыш должен лежать на боку, прижимаясь животом к животу матери. Ребенка надо плотно прижать к груди, так чтобы сосок был против его рта. Правильное положение ребенка при кормлении очень важно для того, чтобы он мог правильно захватить сосок губами. Тогда он сможет хорошо сосать грудь, что стимулирует приток молока.

Количество кормлений

В первый месяц лучше всего давать ребенку грудь столько раз, сколько он хочет, восемь раз в сутки по крайней мере или столько раз, сколько нужно. Чем чаще ребенка прикладывают к груди, тем больше будет приток молока. Если молока мало, нужно давать ребенку грудь чаще, чтобы увеличить лактацию. Если малыш нормально прибавляет в весе и ему приходится менять пеленки шесть раз в день, это значит, что он получает достаточно молока. Если возникают какие-то проблемы, нужно обратиться за советом к работникам по охране детского здоровья или к консультантам по грудному вскармливанию.

Потрескавшиеся соски и закупорка протоков молочных желез

Воспаленные соски могут причинять большое неудобство при кормлении грудью. Если ребенку не удастся захватить сосок правильно, опасность образования трещин увеличивается. Поэтому очень важно научиться принимать правильную позу при кормлении и уменьшить возможность возникновения такой проблемы. Если соски чувствительны или на них образовались трещины, то более удобная поза при кормлении ребенка, нанесение тонкого слоя специального крема на соски и использование специальных раковин для их защиты могут облегчить положение. Для того чтобы избежать закупорки протоков молочных желез, важно не переохлаждаться, не носить стесняющей грудь одежды и давать ребенку хорошо высосать грудь при каждом кормлении. Если



используются одноразовые прокладки для бюстгалтера, хорошо время от времени держать соски открытыми и часто менять прокладки. В продаже имеются также прокладки из шерсти и материала, который можно стирать.

Полезный совет: Чем чаще ребенка прикладывают к груди, тем больше приток молока.

Сухое молоко

Если новорожденного по каким-то причинам нельзя кормить грудью или если одного грудного молока недостаточно в течение шести первых месяцев, то ребенок получает специальную детскую смесь. Она готовится из сухого молока для детского питания и кипяченой воды. Те сухие смеси, которые имеются сейчас в продаже, обеспечивают ребенку хорошее питание. Поэтому нет причины опасаться, что ребенок не получит достаточного количества тех питательных веществ, которые ему необходимы, если смесь готовится согласно рецепту на упаковке.

Нужно правильно готовить смесь

Важно поступать точно в соответствии с объяснением на упаковке. Нужно использовать правильные мерные ложки и наполнять их вровень с краями. Слишком концентрированная смесь может повредить ребенку, то же может произойти и от слишком слабой смеси. Необходимо также строго соблюдать чистоту при приготовлении смеси из сухого молока. Нужно регулярно кипятить как рожки, так и соски и использовать чистую воду для приготовления смеси. Можно приготовить несколько рожков со смесью сразу. В таком случае нужно быстро остудить смесь, например, под струей холодной воды, и хранить рожки в холодильнике. Никогда нельзя хранить готовую молочную смесь дольше, чем одни сутки. Если ребенок не допивает из рожка, лучше всего выбросить остаток. Молочную смесь, простоявшую долго при комнатной температуре, давать ребенку нельзя.

Оптимальная температура

Иногда дети сильно обжигаются горячей смесью, особенно если ее подогревают в микроволновой печи, потому что в таком случае молоко нагревается больше, чем сама бутылочка. Кроме того, при таком подогреве в молоке разрушаются важные питательные вещества. Лучше подогревать молочную смесь в теплой воде. Она должна быть теплой, и важно предварительно капнуть несколько капель на руку, чтобы проверить температуру смеси.

Во время кормления ребенку необходимо материнское тепло и чувство защищенности, поэтому важно брать ребенка на руки каждый раз, когда он получает бутылочку со смесью. Если ребенок сосет молоко лежа в кроватке, то он лишается той близости и прикосновений, которые всегда испытывает ребенок на грудном вскармливании.

Прикорм из кружки-поилки или с ложки

Прикорм грудным детям лучше всего давать из кружечки, стаканчика или с ложки, а не из рожка, и всегда после кормления грудью. Ребенок, получающий прикорм из рожка, быстро начинает сосать грудь по-другому, а это может привести к трудностям в грудном вскармливании.



Первые шесть месяцев

Первые месяцы ребенок не нуждается ни в каком другом питании, кроме грудного молока или сухой молочной смеси. Все другие виды питания не только не нужны, но и просто представляют собой худшие варианты. После того, как ребенку исполнится месяц, рекомендуется давать ему 4 капли витамина Д в день. Лучше подождать давать рыбий жир до тех пор, пока ребенок не перейдет на твердую пищу.

Достаточно ли молока получает ребенок?

Если ребенок получает недостаточно молока, лучше всего чаще прикладывать его к груди, чтобы стимулировать лактацию. Если это не помогает, нужно обратиться за советом к работникам детской консультации, прежде чем начать давать прикорм. Следует также помнить, что малыш может плакать не только от голода. Поэтому не следует сразу бросаться давать ребенку прикорм, если ребенок нормально прибавляет в весе. Если ребенку необходим прикорм в течение первых четырех месяцев, то лучшим вариантом будет детская сухая молочная смесь. Каша или другая твердая пища не подходит малышам в этом возрасте.

Нежелательно использовать пустышку или соску в первые недели или в начальной стадии грудного вскармливания. Если пустышка используется после этого, не следует обмакивать ее в мед или в другую сладкую жидкость. От этого чувствительные детские зубы портятся еще до того, как прорежутся. Кроме того, мед может вызывать серьезные желудочно-кишечные инфекции у младенцев.

Полезный совет: Если ребенку необходим прикорм в течение первых четырех месяцев, то лучшим вариантом будет детская сухая молочная смесь. Каша или другая твердая пища не подходит малышам в этом возрасте.

Возраст от четырех до шести месяцев

Никакое другое питание, кроме грудного молока, не нужно

Если ребенок хорошо прибавляет в весе и хорошо спит, ему не нужно никакое другое питание, кроме грудного молока

Первый прикорм маленькими порциями

В большинстве случаев ребенку достаточно грудного молока в первые шесть месяцев. Если кажется, что ребенку недостаточно одного грудного молока несмотря на частые кормления, то пришло время вводить твердую пищу. Постепенно можно давать ребенку кашу из рисовой муки, картофельное пюре, картофельно-морковное пюре, тертое яблоко, размятый банан, воду. Для приготовления маленьких порций удобно пользоваться чесночным прессом.

Новую пищу лучше давать ребенку в конце кормления, после кормления грудью или молочной смесью из рожка. Всегда нужно начинать с маленькой порции, не больше чайной ложки, и постепенно увеличивать порцию до трех-четырех столовых ложек. Рекомендуется также соблюдать интервал в несколько дней перед вводом еще одного нового вида пищи.

Тщательно протертое пюре

Овощи и картофель следует хорошо вымыть перед варкой и очистить, если вы собираетесь использовать отвар. Нужно также варить их достаточно долго, чтобы овощи легко размягчались. Для приготовления маленьких порций можно пользоваться чесночным прессом, а для больших – размельчителем. Хорошо добавить в пюре немножко отвара и чайную ложку растительного



масла. Если пюре слишком комковатое, можно протереть его сквозь сито. Нежелательно солить еду для маленького ребенка. Яблоко можно сварить и размять или наскоблить чайной ложкой. Банан очень легко размять вилкой.

Полезный совет: Для приготовления маленьких порций можно пользоваться чесночным прессом, а для больших – измельчителем.

Начинать с рисовой каши

Детская каша из рисовой муки лучше всего подходит как первая каша, потом можно давать ребенку овсяную, перловую или пшеничную кашу, но лишь несколько чайных ложек каждый раз. Лучше всего кормить ребенка кашами, которые специально предназначены для маленьких детей и изготовлены из чистой, обогащенной железом муки. Кашу готовят на кипяченой воде в соответствии с рецептом на упаковке. Можно нацедить в кашу немного грудного молока. Детям на искусственном вскармливании можно, конечно, приготовить кашу на детской молочной смеси, но использовать цельное коровье молоко для детей этого возраста не рекомендуется.

Возраст от шести до девяти месяцев

Когда ребенку исполняется шесть месяцев, он начинает постепенно есть разнообразную измельченную пищу и пить из кружки-поилки. Для детей на искусственном вскармливании хорошо меньше пользоваться рожком и совсем перестать давать ребенку рожок ночью. Дайте ребенку достаточно времени, чтобы привыкнуть к новой еде, начинайте с маленьких порций и постепенно увеличивайте их.

Хорошо продолжать грудное вскармливание до тех пор, пока рацион не станет достаточно разнообразным и ребенок станет каждый день получать еду из всех групп продуктов питания.

Обогащенная железом детская каша

Каша и молоко, грудное или из специальной детской молочной смеси, являются основой питания малышей. Большинство детей в этом возрасте получают кашу один-два раза в день вдобавок к другой еде. Лучше всего давать ребенку кашу из чистой, обогащенной железом муки и избегать сладких готовых смесей.

Подождите давать ребенку пить обычное коровье молоко

Теперь можно начать наливать обычное коровье молоко в кашу, но лучше подождать давать ребенку пить такое молоко до тех пор, как ему исполнится один год. Вместо этого желательно использовать специальное детское молоко (stöðmjólk), оно по составу ближе к грудному молоку, чем обычное коровье молоко, и больше подходит для детей. Детское молоко (stöðmjólk), например, обогащено железом. Многие дети не получают достаточного количества железа, когда они переходят на обычное коровье молоко вместо грудного или сухой молочной смеси. Коровье молоко содержит недостаточное количество железа, и его недостаток в этом возрасте может оказывать влияние на развитие ребенка и его здоровье. Поэтому детям до одного года рекомендуется специальное детское молоко (stöðmjólk), грудное молоко или детская молочная смесь, чтобы обеспечить достаточное количество железа. Специальное детское молоко



рекомендуется даже до двухлетнего возраста. Однако нужно отметить, что специальное детское молоко (stöðmjólk), так же как и детская сухая смесь, изготавливается из коровьего молока и может вызывать аллергию так же, как и обычное коровье молоко.

Разнообразие питания увеличивается

Все больше видов продуктов питания прибавляются к рациону. Теперь можно, например, давать ребенку вареное и протертое мясо с картошкой и овощами, но нужно подождать давать ребенку выреную рыбу и яйца, пока ему не исполнится 7-8 месяцев. **Также желательно повременить до одного года и в отношении включения в рацион кисло-молочных продуктов, за исключением использования их в очень небольших дозах, например, в кашу.** Ребенок получает достаточное количество молочного питания из детского молока и/или грудного молока вместе с молочными продуктами в каше. С 7-8-месячного возраста обычно можно давать ребенку хлеб маленькими кусочками, например, с печеночным паштетом. Постепенно хлебом можно заменить один из двух приемов каши.

Хорошо измельчать мясо и овощи, добавив отвар и одну чайную ложку растительного или сливочного масла. Помните, что солить еду для малышей не следует.

Рекомендуемое количество молока

По мере того, как увеличивается разнообразие питания, уменьшается количество молока, выпиваемого ребенком в день. Нормальным считается потребление ребенком около 500 мл молочных продуктов в день, когда он начинает получать разнообразную пищу - горячие блюда, фрукты, овощи и кашу - не позднее, чем в возрасте 8 месяцев. Конечно, невозможно отмерить грудное молоко, да в этом и нет необходимости. Питательные вещества в грудном молоке необычайно хорошо усваиваются и поэтому предпочтительно, чтобы ребенок оставался на грудном вскармливании.

Полезный совет: Нормальным считается потребление ребенком около 500 мл молочных продуктов в день, когда он начинает получать разнообразную пищу.

Тресковый рыбий жир или витамин Д в каплях

Не забывайте давать ребенку 4 капли витамина Д или чайную ложку трескового рыбьего жира ежедневно. Другие пищевые добавки не должны быть нужны.

Эти продукты можно давать ребенку в возрасте от 6 до 9 месяцев:

- | | |
|--------------------|--|
| Мучные продукты: | Каша из овсяной, перловой, пшеничной, ржаной и пшенной муки. Хлеб маленькими кусочками, например, с печеночным паштетом. Макароны изделия и рисовая каша после 7-8 месяцев, когда ребенок может справиться с более грубой пищей. |
| Молочные продукты: | Грудное молоко, детская сухая молочная смесь, специальное детское молоко (stöðmjólk). Обычное молоко и кисло-молочные продукты можно использовать только при приготовлении каши и другой еды. |
| Овощи: | Вареная картошка, репка, морковь, брокколи, цветная капуста, кукуруза, сладкий перец и зеленый горошек. Используйте свежие или мороженые овощи, но помните, что все овощи нужно варить. |
| Фрукты: | Тертые яблоко, груша, дыня или размятый банан. |



Мясо, рыба, яйца

Вареные измельченные мясо и печень. Рыба и яйца начиная с 7-8 месяцев.

Жиры:

Растительное масло, сливочное масло, рыбий жир.

Давайте ребенку воду или молоко, когда он хочет пить.

Следующие продукты не следует давать ребенку до тех пор, пока он не станет старше: творог (skyr), обезжиренное молоко, витаминизированное молоко (fjörmjólk) или обрат; ревеня, шпинат или сельдерей; мясные изделия, соленую пищу, консервы (если они не специально предназначены для маленьких детей); сладости или очень сладкую пищу.

Никогда не давайте малышам еду, которой они могут подавиться, как, например, орехи, леденцы или твердые кусочки.

Избегайте давать сладкие напитки, такие как апельсиновый, черносмородиновый или яблочный соки, потому что от них у ребенка портятся зубы. Особенно не рекомендуется давать ребенку пить сок из рожка ночью.

Если в семье есть случаи аллергии, следует обратиться за специальными рекомендациями в отношении выбора продуктов. Соевое молоко нельзя давать младенцам без назначения врача. Для детей, страдающих аллергией, существуют специальные смеси, которые подходят лучше, чем соевое молоко.

Прием пищи

После шести месяцев прием пищи ребенком постепенно приобретает регулярный характер. Для большинства детей достаточно есть или пить пять или шесть раз в день, но некоторых нужно кормить чаще. Помните, что нет одного единственно правильного способа спланировать питание ребенка. Приведенная ниже таблица дает пример возможного дневного распорядка кормления.

Примерный распорядок кормления после шести месяцев

Рано утром:	Грудное молоко*
Завтрак:	Грудное молоко* и каша, 4 капли витамина Д или чайная ложка рыбьего жира
Обед:	Грудное молоко* и бутерброд или каша, овощное пюре
Полдник:	Грудное молоко* и фруктовое или овощное пюре
Ужин:	Горячее блюдо, мясо, овощи, картошка, грудное молоко*
Поздно вечером:	Грудное молоко*

*Дети на искусственном вскармливании получают специальное детское молоко (stöðmjólk) или детскую сухую смесь вместо грудного молока, 500 мл в день, и воду для утоления жажды.

Горячая еда для детей в возрасте от шести до девяти месяцев

Горячую еду для ребенка можно приготовить разными способами. Проще всего отделить маленькую порцию того блюда, которое готовится для всей семьи, перед тем как добавить в него соль и специи. Картофель и вареные овощи можно размять вилкой или размельчителем,



используя отвар и сливочное или растительное масло или немного соуса. Добавьте к этому вареное мясо, курицу, фарш, печень, яйцо или рыбу и измельчите все размельчителем или в блендере. Рыбу и яйца начинайте давать, когда ребенку исполнится 7-8 месяцев.

Не всякая еда с семейного стола подходит для малыша. Пицца, копченое или соленое мясо, как, например, окорок или копченая колбаса, сосисочный фарш или сосиски, копченая или соленая рыба и очень острая пища не могут считаться хорошей пищей для маленького ребенка. Рецепты несколько подходящих блюд для малышей приводятся в конце буклета. Очень удобно приготовить увеличенную порцию по каждому рецепту, особенно когда идет речь о мясных блюдах, и заморозить в подходящих для малыша дозах.

Полезный совет: Хорошо заморозить протертую еду для малыша маленькими порциями, например, в форме для приготовления льда, закрыв ее пищевой пластиковой пленкой. Храните замороженные кусочки в закрытых пакетах для замораживания.

Возраст от девяти месяцев до года

Настало время для почти любой здоровой пищи

Когда ребенку исполняется девять месяцев, он может понемногу начинать есть почти всякую здоровую пищу, если она не очень соленая. Не нужно больше размельчать еду так тщательно, как раньше. Обычно достаточно размять ее вилкой и разрезать ножом на маленькие кусочки. Ливерная и кровяная колбаса, большинство видов колбас, помидоры, апельсины и другие фрукты добавляются к рациону питания, а обычная овсяная каша или другие каши, приготовленные дома, заменяют в какой-то мере детские каши. Теперь можно также слегка обжаривать детскую еду, не обязательно все варить для ребенка.

Вода, специальное детское или грудное молоко для питья

Единственные продукты питания, которые не следует сразу давать ребенку, - это мясные изделия и другие готовые продукты, например, еда в разного рода упаковках, которая часто бывает очень соленой и поэтому не очень желательна для маленького ребенка. Правильно также на первом году жизни давать детям пить специальное детское молоко (stöðmjólk), а не обычное коровье молоко. Обезжиренное молоко, обрат, витаминизированное молоко, обезжиренный творог (skug) содержат слишком мало жиров и слишком много белка, что не подходит детям этого возраста. В рационе детского питания необходимы жиры.

Сладости и сладкая еда портят чувствительные детские зубы. Следует также иметь в виду, что пищевые привычки формируются рано. Ребенку, который получает очень сладкую кашу на первом году жизни, вряд ли понравится несладкая геркулесовая каша на втором году жизни.

Полезный совет: Не давайте детям сладости или сладкую еду. Это портит чувствительные детские зубы. Следует также иметь в виду, что пищевые привычки формируются рано. Ребенку, который получает очень сладкую кашу на первом году жизни, вряд ли понравится несладкая геркулесовая каша на втором году жизни.



Питание ребенка старше девяти месяцев

После девяти месяцев большинство детей могут есть в то же время, что и вся семья. Нужно помнить, что детям нужно есть чаще, чем взрослым, по крайней мере четыре-шесть раз в день. Лучше всего придерживаться определенного режима питания, потому что маленькие дети не любят испытывать голод или ждать, когда их покормят. Не имеет значения, когда ребенок получает горячую еду - в обед или в ужин или даже дважды в день. Главное, чтобы хорошо соблюдался определенный режим питания. Ниже приводится примерный распорядок кормления ребенка.

Возможный режим питания ребенка старше девяти месяцев

Рано утром:	Грудное молоко*.
Завтрак:	Грудное молоко* и бутерброд или каша. Чайная ложка рыбьего жира или 4 капли витамина Д.
Обед:	Горячая еда, мясо/рыба/яйцо, овощи и картофель/рис/макаронные изделия. Вода.
Полдник:	Грудное молоко*, бутерброд.
Ужин:	Грудное молоко*, каша или бутерброд. Фруктовое пюре.

*Детям на искусственном вскармливании дают пить специальное детское молоко или сухую молочную смесь, а в кашу – обычное свежее коровье молоко.

Овощи в рационе маленьких детей

Если дети не получают ни мяса, ни рыбы, необходимо особенно внимательно выбирать для них еду, потому что в их рационе может возникнуть недостаток некоторых питательных веществ. Овощи могут, однако, обеспечить ребенку достаточное питание, если он получает также молоко и молочные продукты и обогащенные железом каши. Чисто овощная диета без молока и яиц является неприемлемой для малышей без специальных на то знаний или советов. Если кормящая мать питается лишь овощами без молока или яиц, в ее молоке может не хватать определенных питательных веществ, особенно витамина Б. Ежедневный прием таблетки поливитаминов с витамином Б может предотвратить недостаток витаминов в грудном молоке вегетарианки.



Готовое детское питание

Детское питание в баночках

Разного вида фруктовые пюре и мясные смеси в стеклянных баночках - популярная детская еда. Имеющиеся в продаже такого рода консервы обычно приготовлены из хороших продуктов и не содержат соли или других добавок, которые могли бы повредить ребенку, и поэтому не стоит недоверчиво относиться к этим продуктам. Консервы могут быть очень удобны, особенно когда ребенок еще не начал есть то же, что и вся семья. Однако не рекомендуется пользоваться такими готовыми пюре каждый день, особенно для детей старше 9 месяцев. Ребенок должен привыкать есть обычную еду и учиться жевать и глотать более грубую пищу, чем тщательно протертое пюре.

Сухие смеси для детей

Имеется большой выбор сухих питательных смесей для детей. Они очень разные по рецептам и качеству. Готовая каша из чистой муки – хорошая еда для малышей в первые месяцы и даже предпочтительней, чем приготовленная дома каша, в нее добавлено железо, она легко переваривается и хорошо подходит ребенку. Но в продаже имеются также разные сухие смеси с сухим молоком, из муки и сахара или сухих овощей и сухого молока. Эти продукты не рекомендуется давать детям в возрасте до шести месяцев. Сладкие смеси могут также создать определенную проблему, так как они воспитывают у ребенка привычку к сладкому вкусу всей пищи. Малыш должен иметь возможность познакомиться и с другими вкусовыми ощущениями, кроме вкуса сладости, он должен привыкать к разнообразной и здоровой пище. Сухие смеси могут быть очень удобны в дороге или если нет ничего другого, но они нежелательны в качестве каждодневной пищи ребенка при обычных обстоятельствах.

Полезный совет: Малыш должен иметь возможность познакомиться и с другими вкусовыми ощущениями, кроме вкуса сладости, он должен привыкать к разнообразной и здоровой пище.

Питание и частота стула

У малыша на грудном вскармливании может быть стул или несколько раз в день или с интервалом в несколько дней, и это совершенно нормально. Когда ребенок начинает получать твердую пищу, особенно когда в рацион прибавляются молочные продукты, пищеварение у малыша меняется, и тогда важно следить за тем, чтобы стул у него был нормальной консистенции и не было трудностей с опорожнением кишечника.

Запор

Отсутствие стула у самых маленьких грудных детей в течение нескольких дней не считается запором. Чаще всего достаточно помочь им, помассировав животик и сделать им «велосипедик» ножками. Тем детям, которые начали получать сухую молочную смесь или какую-то твердую пищу, можно дать чайную ложку солодового экстракта в сутки вместе с той жидкостью, которую они пьют. Солодовый экстракт (maltextrakt) совершенно безвреден и продается в аптеках.

Если ребенок начал получать твердую пищу, важно давать ему при запоре достаточно грубой пищи. Ребенка можно кормить кашей дважды в день, а также вареными овощами и фруктами, но несколько ограничить его в молочных продуктах. Но нельзя совсем лишить малыша молочных продуктов при запоре. Очень важно, чтобы ребенок получал достаточно жидкости – воды, сока и



молока. Можно дать ребенку также пюре из чернослива. Может помочь также и каша из ржаного хлеба (см. рецепт в конце брошюры) и если необходимо, можно добавить в овсяную кашу пшеничные отруби.

Понос

Разного рода расстройства пищеварения довольно часты на первом году жизни малыша. Чаще всего речь идет о несерьезных случаях, когда у ребенка может быть понос в течение одного-двух дней.

В таком случае важно давать ребенку достаточно жидкости, чтобы возместить ее потерю в результате расстройства желудка, а кормить ребенка следует как обычно, если у него есть аппетит.

Если у ребенка сильный понос, слабость и он отказывается есть и пить, следует обратиться к врачу.

Иногда у детей бывает жидкий стул, даже понос много дней подряд. Если ребенок при этом нормально прибавляет в весе и чувствует себя хорошо, то жидкий стул не должен вызывать беспокойства. Но другое дело, если ребенок перестает прибавлять в весе. Иногда у детей долгое время бывает понос из-за недостатка жира в питании, например, если им дают пить «легкое» молоко или обрат вместо жирного молока. Это также может случиться, если дети не получают ни жира, ни соуса с мясом или рыбой или пьют слишком много сока. Такого рода понос быстро проходит, как только малыш получает достаточно жиров в рационе.

Работники центра охраны детского здоровья могут дать более подробные советы по поводу запоров и поноса у детей.

Кулинарные рецепты

Все рецепты рассчитаны на одну порцию. Удобно приготовить сразу 5 или десять порций горячего блюда и заморозить их по отдельности.

Овсяная каша

2 ст. ложки овсяных хлопьев

1 дл молока или спец. детского молока (stöðmjólk)

1/2 дл воды

Всыпать хлопья в холодную жидкость. Размешать и варить на среднем огне 5-10 минут. Хорошо добавить в кашу 1 ст. ложку яблочного пюре или натертого сырого яблока.

Каша из ржаного хлеба

1 ломтик ржаного хлеба без корки

1 1/2 ст. ложки рисовой муки

1 дл молока или спец. детского молока

1 1/2 дл воды

Раскрошить хлеб и замочить в жидкости. Сварить вместе с рисовой мукой, тщательно помешивая. Кашу не следует варить долго. Добавить в нее черносмородиновый сок или яблочное пюре.



Овощное пюре с бараниной

Хорошо приготовить сразу 5-10 порций этого блюда и заморозить его отдельными порциями в маленьких емкостях.

30 г баранины
1 маленькая картофелина
1/2 моркови
20 г репки
1 дл воды
петрушки или укроп (по желанию)

Отварить мясо в течение 30 минут или дольше, если оно с костью или если порция больше. Вымыть, очистить и порезать овощи, прибавить их к мясу в последние 15 минут варки и варить до готовности. Измельчить все в блендере или размельчителем. Разбавить пюре, если надо, бульоном, добавить укроп или петрушку по вкусу.

Рыба с картофелем и овощами

Необязательно готовить рыбу для маленького ребенка отдельно, можно просто отделить для него порцию прежде, чем посолить блюдо для всей семьи. Немножко соуса или жира не повредят ребенку, и очень хорошо размять рыбу, смешав с молоком, соусом, сливочным или растительным маслом.

30 г пикши или другой свежей рыбы
1/2 морковки, веточка брокколи или цветной капусты
вареная картофелина
сливочное или растительное масло

Варить овощи в течение 10 минут. Добавить рыбу и варить все вместе еще 5 минут. Размять рыбу и овощи с отваром, добавив немного масла или соуса.

Соус

Ребенку можно, как правило, дать тот же соус, что и другим членам семьи, если отделить для него порцию прежде, чем соус посолен. Не рекомендуется, однако, давать ребенку готовые соусы из пакета, потому что они очень часто слишком соленые. Можно также приготовить соус специально для ребенка.

2 ч. ложки муки
1 дл овощного или мясного бульона или молока
1 ч. ложка растительного или сливочного масла

Смешать в кастрюле муку с жидкостью. Нагреть до кипения, постоянно помешивая, пока смесь не загустеет. Добавить масло.

Блюдо из фарша

1 помидор, свежий или консервированный
2 ст. ложки тертой моркови
1-2 ст. ложки воды
20-30 г говяжьего фарша
базилик или орегано
1 ч. ложка растительного масла
1 вареная картофелина или 60 г отваренных макаронных изделий

Снять кожу с помидора, опустив его предварительно в кипяток. Положить в кастрюлю мелко нарезанный помидор, тертую морковь, воду и фарш и варить на слабом огне 5 минут. Добавить масло и пряности. Размять картошку или порезать макароны маленькими кусочками и смешать все вместе.