Netzwerk
Gesund ins Leben

Bundeszentrum
für Ernährung

Лучшее питание для младенцев

Детское питание на первом году жизни

Дорогие родители!

Рождение вашего ребенка знаменует начало нового и волнующего этапа жизни, который влечет за собой множество перемен. Ваш малыш делает гигантские шаги в развитии, многое меняется и в плане питания. Мы объясним вам, что важно с точки зрения правильного ухода за ребенком.

Ваша сеть *«Здоровая жизнь»*

Распознавание вкусов

Первые впечатления о еде младенцы получают еще в утробе матери, так как некоторые вкусовые вещества из ее пищи попадают в околоплодную жидкость.

С началом грудного вскармливания процесс продолжается. Вкусовые качества грудного молока меняются в зависимости от того, что ела мать. Чем богаче ее рацион, тем больше вкусов узнает ребенок. Это важно, ведь в дальнейшем он будет есть разнообразные продукты и пробовать новые блюда. А вот молоко из бутылочки, произведенное промышленным способом, всегда одинаково на вкус.

К грудному вскармливанию добавляется прикорм. Помимо жидкой пищи, ребенок впервые ест пюре и другие мягкие продукты. Со временем его пища все больше состоит из отдельных кусочков. В конечном итоге ребенок начинает получать «настоящую» еду за семейным столом. По мере добавления прикормов ребенок знакомится с новыми вкусами. Также постепенно меняется и консистенция его пищи.

Еда — это больше, чем просто питание

Кормление — это не только обеспечение ребенка питательными веществами, такими как витамины, минеральные элементы и энергия. Регулярное питание и ваша физическая близость дают ребенку тепло и чувство безопасности. Это укрепляет отношения, полные любви и нежности. Выделите время, чтобы спокойно насладиться минутами близости с малышом. Кормление — это еще и отличный опыт для других воспитателей!

Только молоко

Грудное вскармливание: польза для матери и ребенка

Во время беременности материнская грудь уже способна вырабатывать молоко. Это означает, что грудное молоко доступно ребенку сразу после рождения. Первое молоко называется колострум (молозиво). Оно особенно эффективно укрепляет иммунную систему ребенка. Мать также получает пользу от грудного вскармливания: ее матка быстрее сокращается, у кормящих женщин ниже риск развития рака груди и яичников.

Материнское молоко всегда подходит для ребенка

Грудное молоко обеспечивает ребенка всеми важными питательными веществами, необходимыми для его роста и развития. Количество и состав грудного молока матери постоянно изменяются в соответствии с потребностями ребенка. Поэтому грудное молоко полностью утоляет чувство голода и жажды.

У вас есть вопросы о грудном вскармливании?
Обратитесь за советом к своей акушерке. Лучше всего сделать это с самого начала. Все больничные кассы в системе законодательно установленного медицинского страхования оплачивают такую помощь. Гинекологи, педиатры и консультанты по лактации предлагают информацию и советы по грудному вскармливанию (см. стр. 15).

Как часто нужно кормить грудью?

Как часто и как долго ребенок кормится грудью, определяет он сам. Это значит, что количество кормлений в день и продолжительность одного кормления зависят от индивидуальных потребностей ребенка. В первую неделю жизни нормально, если через 1–3 часа ребенок снова захочет, чтобы его покормили грудью. Частое кормление грудью увеличивает запас молока.

Знаете ли вы?

При рождении желудок ребенка размером с вишню. Ребенок пьет чаще и небольшими порциями, даже ночью, потому что за один прием пищи в его желудок помещается совсем немного молока.

Как долго продолжается период грудного вскармливания?

Грудное вскармливание рекомендуется всем детям в первые шесть месяцев жизни. Благодаря грудному молоку ребенок получает полноценное питание до введения прикорма и не нуждается ни в дополнительной пище, ни в жидкости. Грудное молоко также является первым выбором для недоношенных или больных детей. Есть только несколько исключений из этого правила, о которых вам при необходимости расскажет врач.

Если есть возможность, кормите ребенка исключительно грудью, по крайней мере, до начала 5-го месяца жизни. Продолжайте грудное вскармливание, когда ребенок начнет получать прикорм. Вы и ваш ребенок решаете, как долго вы будете кормить грудью.

Если вы не можете или не хотите кормить ребенка только грудью, можете кормить его грудью частично. Каждое кормление грудью ценно.

Ребенок сам покажет вам, когда он голоден. Дополнительные сведения: gesund-ins-leben.de/hunger-signs

Если вы не кормите грудью...

Вы не можете или не хотите кормить ребенка грудью? Тогда приготовьте молоко из порошка, изготовленного промышленным способом. Детские смеси домашнего приготовления из молока или другого сырья не подходят.

Обратите внимание на количество: мерная ложка должна быть наполнена только до краев (без горки).

Молоко из бутылочки для детей первого года жизни

Сначала ваш ребенок получает детскую смесь, которая имеет маркировку «**Pre**» или «**1**». Вы можете использовать ее для кормления ребенка с рождения в течение всего первого года жизни, даже после введения в его рацион прикорма. Вы можете кормить ребенка из бутылочки так же, как и грудным молоком: так часто и в таком количестве, как хочет ваш малыш. Следующую молочную смесь (с маркировкой «**2**») можно начинать давать ребенку не раньше, чем вы введете прикорм. Однако переход с молочной смеси первого уровня на смесь второго уровня не является обязательным.

Если вы не кормите ребенка грудью, кормите его исключительно молочными смесями первого уровня, по крайней мере, до начала 5-го месяца жизни. При этом ребенку не нужны ни другое молоко, ни вода, ни соки. При введении прикорма продолжайте давать ему молоко из бутылочки.

Информацию о молоке из бутылочки, например, если есть риск развития аллергии, можно найти на сайте: gesund-ins-leben.de/baby

Если вы точно не знаете, какое питание подходит вашему ребенку, проконсультируйтесь с педиатром или акушеркой.

Специальное питание только по рекомендации врача

Если у вашего ребенка частый метеоризм, спазмы или запоры, он срыгивает или выплевывает пищу, обратитесь за советом к педиатру. Кормите ребенка специальным питанием только по рекомендации врача.

Сколько бутылочек?

Время, частота и количество кормлений зависят от чувства голода вашего ребенка. Обращайте внимание на его сигналы. Информация производителя на упаковке является ориентировочной. Не следует жестко придерживается рекомендованных количеств или маркировки на бутылочках. Если ребенок отворачивается от бутылочки, даже не допив ее содержимое полностью, значит, он сыт. Если ребенок отказывается от бутылочки в самом начале, значит, он еще не голоден. Если малыш выглядит довольным и набирает вес, значит, он получает достаточно питания. В первые несколько недель ребенок пьет понемногу и чаще, даже ночью, потому что в его изначально маленький желудок помещается лишь немного молока за одно кормление.

Приготовление молока из бутылочки:

- Всегда готовьте свежее молоко непосредственно перед кормлением.
- Вода для приготовления молока должна быть теплой (не более 40 °C). Это позволит избежать ожогов горячей жидкостью.
- Выливайте остатки. Ничего не разогревайте повторно.
- Тщательно очищайте, промывайте и высушивайте бутылочку и соску сразу после каждого кормления.

Для приготовления молока лучше всего использовать водопроводную воду. Дайте ей стечь, пока из крана не пойдет холодная вода.

Вводим прикорм

Готовы к первому прикорму?

Точное время введения первого прикорма для каждого ребенка будет разным. Но вы заметите, когда ваш ребенок будет готов.
Его будет интересовать, что едят другие. Он сможет сам класть какие-либо предметы в рот и не будет выталкивать пищу языком. Он сможет держать голову вертикально и устойчиво, если вы поддерживаете его в сидячем положении. Первый прикорм должен появиться в рационе малыша не раньше начала 5-го месяца и не позже начала 7-го месяца жизни. Продолжайте кормить ребенка грудью, одновременно вводя прикорм. То же самое касается и молока из бутылочки.

Шаг за шагом к первому прикорму

Первый прикорм — это овощное пюре с мясом (рыбой) или пюре из овощей, картофеля и злаков. Начните с нескольких ложек овощного пюре перед приемом молочной пищи. Если все получилось, можно постепенно переходить к полноценному прикорму. Ваш ребенок будет по-прежнему получать грудное молоко или молоко из бутылочки во время других приемов пищи. Вы можете приготовить пюре сами или купить его в готовом виде.

Наберитесь терпения!

Если ваш малыш с большим трудом привыкает есть с ложки, возможно, он еще не готов к этому шагу. В таком случае сделайте перерыв и повторите попытку использования ложки через 1–2 недели. Некоторым малышам трудно привыкнуть к новому вкусу. Таким детям приходится чаще пробовать новый ингредиент, прежде чем он им понравится.

Пюре из овощей, картофеля, мяса (рыбы)

На одну порцию **Базовый рецепт**

100 г	овощей (например, цветной капусты, моркови, кабачков)
50 г	картофеля
30 г	постного мяса (например, говядины, птицы) или жирной рыбы (например, лосося)
1 ст. л.	рапсового масла
1 ½ ст. л.	фруктового сока (или десертного фруктового пюре)

Приготовление

1. Очистите овощи и картофель, мелко нарежьте.

2. Отварите мелко нарезанное мясо в небольшом количестве воды (около 10 минут).

3. Пюрируйте вместе с соком.

4. Добавьте рапсовое масло. Если пюре слишком густое, добавьте немного воды.

Пюре из овощей, картофеля и злаков

Если вы хотите отказаться от мяса в пюре, замените его цельнозерновыми хлопьями.

На одну порцию **Базовый рецепт**

100 г	овощей
50 г	картофеля
10 г	цельнозерновых хлопьев (например, овса, пшена)
1 ст. л.	рапсового масла
3 ½ ст. л.	фруктового сока (или десертного фруктового пюре)

Приготовление

1. *Очистите овощи и картофель, мелко нарежьте.*
2. *Отварите овощи и картофель в небольшом количестве воды (около 10 минут).*
3. *Добавьте цельнозерновые хлопья.*
4. *Пюрируйте вместе с соком. Добавьте рапсовое масло. Добавьте воды, если пюре получилось слишком густым.*

Совет

- Чередуйте овощи.
- Один или два раза в неделю заменяйте мясо рыбой.
- Картофель можно заменить макаронами, рисом или другими крупами.
- Не добавляйте в кашу соль или сахар, даже если по вашему мнению она слишком безвкусная.
- Если ребенок, находящийся на грудном вскармливании, получает только прикорм домашнего приготовления, рекомендуется дополнительно ежедневно давать ему йод в виде таблеток.

Если вы кормите ребенка готовыми пюре...

Выбирайте пюре с основными ингредиентами из базового рецепта: овощи + картофель + мясо (рыба) или злаки. Вместо картофеля можно использовать другие гарниры, например, макароны или рис.

Молочная злаковая каша

Если малыш хорошо воспринял первый прикорм, примерно через месяц можно вводить второй. Молочная злаковая каша подойдет, например, для вечернего кормления.

Молочную кашу можно приготовить самостоятельно или купить в готовом виде. Все зависит от состава.
Если вы кормите ребенка готовыми кашами, убедитесь, что основными ингредиентами являются молоко (сухое) и цельнозерновые хлопья.

Без сахара!

Злаковая каша на молоке должна иметь лишь слегка сладковатый вкус. Не подслащивайте кашу. На первом году жизни также лучше воздержаться от употребления меда.

Остатки — не проблема!

Малыши сами знают, когда они сыты. Не заставляйте ребенка доедать все содержимое тарелки или бутылочки. Если ваш ребенок перестал есть раньше времени, достаточно 1–2 попыток, чтобы поощрить его продолжать.

Базовый рецепт. Молочная злаковая каша

На одну порцию

200 мл	цельного молока 3,5 % жирности (не используйте сырое или непастеризованное молоко)
20 г	цельнозерновой крупы (хлопьев) или манной крупы
2 ст. л.	фруктового сока или измельченных фруктов

Приготовление

1. Всыпьте хлопья в холодное молоко, а манную крупу — в кипящее.

2. Доведите до кипения и варите около 3 минут.

3. Добавьте фруктовый сок или измельченные фрукты.

4. Дайте немного остыть — и готово.

Совет

- Используйте цельное молоко. В первый год жизни младенцам требуется немного больше жира.
- Вместо молока также можно использовать детскую молочную смесь.

20 г цельнозерновых хлопьев соответствуют примерно...

2 столовым ложкам овсяных хлопьев, полбы или 1 столовой ложке манной крупы

Злаковая каша с фруктами

Примерно еще через месяц замените еще одно кормление грудью или из бутылочки во второй половине дня кашей из злаков и фруктов. Продолжайте кормить грудью утром и в случае необходимости.

Лучший напиток — питьевая вода

Если ребенок ест каши или пюре 3 раза в день, кроме грудного молока или молока из бутылочки, ему необходима дополнительная жидкость — питьевая вода. Если у ребенка жар или диарея, можно ввести воду в его рацион и раньше.

Учимся пить

Сначала наполняйте сосуд для питья почти до краев, чтобы верхняя губа ребенка сразу увлажнялась. При этом малыш автоматически откроет рот.
Постоянное сосание и «бутылочка перед сном» с молоком или другими сахаросодержащими напитками могут повредить зубы. Давайте ребенку воду, лучше всего в чашке или кружке.

Чем старше становится ребенок, тем больше он может и хочет двигаться, пробовать что-то новое. Это необходимо для его здорового развития.

Базовый рецепт. Злаковая каша с фруктами

На одну порцию

90 мл	воды
20 г	цельнозерновой крупы (хлопьев) или манной крупы
100 г	размятых, мелко натертых или пюрированных фруктов (например, яблока, груши)
1 ч. л.	рапсового масла

Приготовление

1. Всыпьте хлопья в холодную воду, а манную крупу — в кипяток. Доведите до кипения и варите около 3 минут.

2. Добавьте свежие фрукты в виде пюре.

3. Добавьте рапсовое масло.

4. Дайте немного остыть — и готово.

Совет

- На один прием пищи достаточно использовать по одному виду злаков и фруктов.
- Чередуйте фрукты. Хорошо переносятся яблоки, груши, бананы, персики, нектарины и абрикосы.

Если вы кормите ребенка готовыми кашами...

Выбирайте прикорм с основными ингредиентами из базового рецепта: цельнозерновые хлопья + фрукты.

Время для семейной трапезы

Учимся есть самостоятельно

Найдите время, чтобы спокойно покормить ребенка. Малышу очень нравится, когда вы уделяете ему все свое внимание. Во время кормления смотрите на ребенка и разговаривайте с ним. Малыш сам покажет вам, хочет ли он продолжать есть или уже насытился. Разнообразьте фрукты и овощи, чтобы ребенок с раннего возраста познакомился со многими вкусами. Предлагайте новую пищу несколько раз, но без принуждения. Иногда детям нужно время, чтобы привыкнуть к новому вкусу. Вскоре малыш захочет самостоятельно держать ложку и подносить ее ко рту. Давайте ему как можно больше самостоятельности и поддерживайте его в этом.

Болтаем ногами, ползаем, лазаем

Малыши хотят много двигаться. Это способствует их развитию. Внимательно наблюдайте за ребенком. Он сам покажет вам, когда захочет поболтать ногами или подвигаться. Предоставляйте ему как можно больше возможностей для этого: во время смены подгузника или купания, в безопасном месте на одеяле на полу. Как можно реже оставляйте ребенка сидеть в автокресле, коляске, стульчике для кормления и т. д.

Экран — нет, спасибо!

Для малышей все ново и интересно. Они познают мир, трогая предметы, подтягиваясь и ползая. Поощряйте это желание двигаться. Не позволяйте ребенку отвлекаться на телевизор, планшет или смартфон. Пение и ласковые слова — отличный способ успокоить малыша.

Советы и помощь

Отсканируйте QR-код, чтобы узнать адреса и получить информацию о консультационных услугах.

gesund-ins-leben.de/
beratungsangebote-stillzeit

gesund.ins.leben

Выходные данные

0329/2025

Издатель:
Федеральное ведомство сельского хозяйства и продовольствия (BLE)
Президент:
Доктор Маргарета Бюнинг-Фезель,
Дайхманнс Ауэ 29, 53179 Бонн
Телефон: 0228/6845-0
www.ble.de, www.bzfe.de

Редакция:
Юлия Хеннеке, BLE
Бритта Кляйн, BLE

Текст:
Юлия Хеннеке, BLE
Моника Кремер, Идштайн

Графика:
Лена Ассманн, Liquid Impressions KG

Печать:
Kern GmbH, Бексбах

Фотографии:
Fotolia: Войтех Влк: 1, Влад Гансовский: 2, 4, monkey business: 2, rohappy: 3, Оксана Кузьмина: 3, Надежда Зайцева: 5, JBryson: 6, Fillipebvarela: 7, YsaL: 8, JenkoAtaman: 8, Galbraith: 10, eyetronic: 11, Анна Субботина: 14, Оксана Кузьмина: 14, Arcurs: 15; mauritius images: 2, 8; colorbox: 10, 12; istock: edgardr: 12; Клаус Аррас: 6, 9, 11, 13

Данный текст опубликован на условиях лицензии творческого сообщества Creative Commons «CC BY-NC-ND 4.0 – наименование – некоммерческая – без обработки 4.0 International». Лицензионное соглашение можно найти на сайте: creativecommons.org.

12-е издание

Заказ:
Этот носитель информации (артикул 0329) можно заказать на сайте ble-medienservice.de.

Сеть «Здоровая жизнь» (Gesund ins Leben) является частью Федерального центра питания (BZfE), находящегося в ведении Федерального министерства сельского хозяйства, продовольствия и внутренних дел (BMLEH).

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des
Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

Bundeszentrum für Ernährung

Дополнительная информация и консультационные услуги:
gesund-ins-leben.de