**Грудной возраст**

Когда ребенок достигнет 6–10 месяцев, основное внимание обращают на ползание, которое укрепляет многие группы мышц туловища и конечностей. Во время упражнений старайтесь как можно больше разговаривать с малышом; по вашей просьбе он может выполнять некоторые упражнения, кроме того, это развивает его речь. В комплекс упражнений вводят повороты со спины на живот, круговые движения руками, выгибание, приседание и др. Желательно для занятий использовать яркие, разнообразные по форме игрушки.

В 14 мес. ребенок начинает вставать и ходить, понимать речь, поэтому вводят такие упражнения, как поднимание ног, приседание при поддерживании за руки, наклон и выпрямление туловища и др. Занятия способствуют приобретению двигательных навыков, развивают активность и самостоятельность малыша.

Питание грудного ребенка определяется высокой потребностью организма в питательных веществах. Помимо количества, важен и качественный состав пищи, т.е. определенное соотношение белков, жиров, углеводов и солей. Организму необходимы витамины, принимающие активное участие в обмене веществ.

*Естественное вскармливание.* Для детей первого года жизни, особенно в первые 6 мес., наиболее физиологичным является естественное вскармливание материнским молоком, которое самой природой приспособлено к особенностям пищеварения и обмена веществ ребенка, содержит все необходимые для его роста и развития питательные вещества. С грудным молоком матери в организм ребенка поступают защитные вещества – так называемые антитела, предохраняющие его в первые месяцы жизни от некоторых инфекционных болезней. Молоко матери переваривается лучше, чем всякая другая пища, имеет оптимальную температуру, почти полностью усваивается организмом ребенка, не содержит микробов.

К кормлению грудью необходимо готовиться еще до рождения ребенка. Уже со 2–3-го месяца беременности молочные железы начинают усиленно развиваться и подготавливаться к выработке молока. Во время беременности женщина должна правильно и полноценно питаться, выпивать достаточное количество жидкости, соков, совершать ежедневные прогулки на воздухе, нормально спать, выполнять нетяжелую работу. Полностью исключаются курение, спиртные напитки. Плоские или втянутые соски можно попытаться своевременно вытянуть молокоотсосом. Приложив его к соску, производят несколько насасывании и оставляют сосок на некоторое время в вытянутом положении. Эту процедуру повторяют 2 раза в день. Полезно закаливать кожу соска и груди, для этого 2–3 раза в день обмывают грудь водой или делают обтирания мягкой тканью. Рекомендуется и массаж груди – поглаживание от основания груди к соску.

Кормящей матери, помимо правильного питания и режима, следует пить достаточное количество жидкости, в том числе не менее 0,5 л молока в сутки. Категорически запрещается употребление алкогольных напитков, пива, курение. Строго должны соблюдаться правила личной гигиены. Молочные железы необходимо обмывать 2–3 раза в день и вытирать жестким полотенцем, стараясь не повредить кожу сосков. Для предупреждения трещин сосков делают воздушные ванны молочных желез продолжительностью 10–15 мин (летом процедуру можно проводить на свежем воздухе). Солнечные ванны в этот период противопоказаны. На время вскармливания ребенка откажитесь от утомляющих развлечений, старайтесь устранять поводы к волнению.

Молочные железы начинают выделять молоко не сразу. В первые 2–3 дня после родов вырабатывается так называемое молозиво – густая, желтоватого цвета жидкость, которая свертывается при кипячении. По сравнению со зрелым молоком молозиво содержит гораздо больше жиров, солей и служит наиболее подходящей пищей для детей первых дней жизни. С 3–4 дня после родов появляется переходное молоко, богатое жирами. Только со 2–4-й недели оно приобретает постоянный состав, молочные железы начинают выделять зрелое молоко. У здоровой кормящей женщины в сутки выделяется до 1 – 1,5 л молока, иногда больше.

Перед каждым кормлением тщательно моют руки, а сосок и околососковую область протирают кусочком ваты, смоченным кипяченой водой или раствором борной кислоты (1 чайная ложка па стакан воды). Первые капли молока сцеживают и сливают. Спустя неделю после родов кормление грудью производят сидя. Под ногу (соответственно груди, которой кормят) подставляют скамеечку. Одной рукой поддерживают голову и спину ребенка, а другой вкладывают сосок в рот. Захватив грудь средним и указательным пальцами, оттягивают ее несколько кзади, чтобы ребенок мог свободно дышать. Следят за тем, чтобы младенец во время сосания охватывал губами не только сосок, но и околососковый кружок – это предупреждает заглатывание воздуха и последующее срыгивание. При каждом кормлении кормят только одной грудью. Необходимое количество молока ребенок в среднем высасывает за 10–15 мин. В любом случае длительность кормления не должна превышать 20–30 мин. Если ребенок сосет вяло или у матери тугая грудь, через 20 мин можно отнять его от груди и докормить сцеженным молоком. Для определения количества высосанного молока ребенка взвешивают до и после кормления. Иногда дети вначале сосут грудь довольно активно, но через 5–7 мин засыпают. В таких случаях слегка вытягивают сосок изо рта или нежно трогают ребенка за уши или нос, чтобы разбудить.

По окончании кормления сосок промывают кипяченой водой, обсушивают тонкой мягкой салфеткой, смазывают вазелиновым или подсолнечным маслом и прикрывают кусочком марли. После кормления оставшееся в груди молоко, даже если его очень мало, сцеживают до «последней капли». Это способствует увеличению количества молока и является дополнительным массажем. Между кормлениями надо поить ребенка кипяченой водой, чуть подкрашенной спитым чаем, с добавлением нескольких капель лимонного сока; зимой он должен выпивать 50–70 мл, летом 120–150 мл воды в сутки.

Частота кормления меняется в зависимости от возраста. Первые 3 мес ребенка кормят 6–7 раз в сутки (каждые 3–3,5 ч с 6-часовым ночным перерывом), затем 5 раз в сутки (через каждые 4 ч с 8-часовым ночным перерывом). Ослабленных детей можно кормить 7 раз в сутки (каждые 3 ч с 6-часовым ночным перерывом), в период от 3 до 6 мес 6 раз в сутки, а затем 5 раз в сутки. Если наступают часы кормления, а ребенок спит, лучше не будите его, а пропустите кормление. Здорового, хорошо сосущего малыша, часто просыпающего одно из кормлений, уже до 3-месячного возраста можно перевести на 5-разовое кормление. Ночью ребенка не кормят, только поят водой. Лишь в крайнем случае, когда никакие уговоры не действуют, можно покормить и ночью.

Количество молока, необходимое ребенку в сутки, рассчитывают по следующим формулам. Для детей первых 7–8 дней жизни пользуются формулой Финкельштейна (несколько измененной): *п •* 70 (при массе меньше 3200 г.) или *п* • 80 (масса более 3200 г.), где *п* – количество дней жизни ребенка. Объем каждого кормления вычисляют, разделив полученную цифру на число кормлений. К 8–10 дню жизни ребенок высасывает за сутки в среднем 500 мл.

Ориентировочный расчет количества молока в сутки на каждый месяц первого года жизни делают по трем формулам (можно пользоваться одной из них или брать средний результат).

1. Формула Шкарина исходит из того, что ребенок в возрасте
2 мес (8 нед) должен получать 800 мл молока в сутки. Если он млад
ше, то на 50 мл меньше на каждую неделю жизни, недостающую
до 8 нед. Так, ребенок 5-недельного возраста должен получать
800 – (50 • 3) = 650 мл. Если он старше 2 мес, то должен получать
на каждый месяц после 2-месячного возраста на 50 мл больше. На
пример, в 3-месячном возрасте 800 + (50 • 1) = 850 мл.

2. Объемный метод подсчета учитывает не только возраст,
но и массу тела. Согласно ему, ребенок должен получать следую-

шее количество молока: от 2 до 6 нед – '/5; от 6 нед до 4 мес – '/6; от 4 до 6 мес – '/,; от 6 до 9 мес – '/8 часть от массы тела.

3. Самый точный – калорийный метод, основанный на том, что ребенок в 1-й четверти года должен получать около 130–120, во 2-й около 120–110, в 3-й около 110–100, в 4-й около 100–90 ккал/кг. Зная, что 1 л женского молока содержит около 700 ккал, можно легко рассчитать необходимое количество молока в сутки.

Общее количество молока, получаемое ребенком в сутки, не должно превышать 1 л. Показателями здоровья и правильного вскармливания являются хорошая прибавка в массе, равномерное и достаточное развитие подкожного жирового слоя. Приведенные расчеты в полной мере можно отнести только к здоровому доношенному ребенку. При заболеваниях, недоношенности количество и качество пищи, норму прибавки в массе тела устанавливает врач индивидуально для каждого ребенка.

При вскармливании грудью могут возникать осложняющие обстоятельства. Тугая грудь, например, затрудняет сцеживание молока и сосание. Ребенок недоедает, становится беспокойным, хотя молока у матери достаточно. В таких случаях перед кормлением сцеживают небольшую часть молока, что улучшает его отток и уменьшает напряжение груди.

Женщины с неправильной формой сосков, если не проводилось их вытягивание, могут кормить через накладку; после этого молоко сцеживают молокоотсосом.

При трещинах и ссадинах на сосках процесс кормления становится болезненным для матери. В таком случае продолжают кормить через накладку и обязательно обращаются к врачу. Ухаживать за грудью в это время надо особенно тщательно.

При появлении у матери признаков мастита следует срочно вызвать врача. До его прихода ребенка кормят здоровой грудью, из больной молоко сцеживают и дают ребенку только стерилизованным (бутылочку с молоком держат в кипящей воде 30–40 мин).

Из рациона питания кормящей матери должны быть исключены острые блюда и приправы, лук, чеснок, придающие молоку специфический вкус и запах, которые могут быть причиной отказа ребенка от груди.

Если у матери мало молока, ей необходимо создать наиболее благоприятные условия питания, сна и отдыха, увеличить количество выпиваемой жидкости, но не более 2 л в день (при этом стараться больше употреблять молочных продуктов). Пиво для этих целей противопоказано. После каждого кормления тщательно сцеживают оставшееся в груди молоко до «последней капли». Делают это плавными сдавливающими движениями руки от основания груди к соску. Кожу груди и область соска смазывают вазелиновым маслом Независимо от того, сколько у матери молока, кормить ребенка начинают грудью и только недостающее количество заменяют донорским молоком, молочной смесью или специально приготовленным кефиром. Несоблюдение этого правила может привести к полному исчезновению молока у матери.

*Смешанное вскармливание –* возмещение недостающего количества пищи путем докорма, составляющего не менее 'Д его суточного рациона. При переходе на смешанное вскармливание очень важно точно определить количество недостающего ребенку молока. Для этого малыша взвешивают до и после кормления и определяют количество высосанного молока. Это так называемое контрольное взвешивание производят на специальных весах, предварительно положив на них теплую пеленку. Докорм детям старше 3–4 мес лучше давать с ложки, а не из соски, к которой они быстро привыкают. Через соску легче сосать, поэтому ребенок может отказаться от груди. Постепенно, когда он привыкнет к докорму, количество пиши можно увеличить и заменить ею полностью несколько кормлений. Но грудь нужно обязательно давать не реже 3 раз в сутки (в противном случае количество молока у матери быстро убывает).

Вид пиши для докорма зависит от возраста ребенка. Детям до Змее желательно давать донорское молоко. При его отсутствии используют молочные смеси – продукты, полученные на молочной кухне по назначению врача. Смесь «Малютка» дают время от времени и в ограниченном количестве, так как она гораздо слаще грудного молока и дети могут впоследствии от него отказаться. Пищу подогревают до 36–37 °С (удобнее использовать электрический подогреватель детского питания).

*Искусственное вскармливание* необходимо в том случае, если молоком матери ребенок обеспечен менее чем на *'/.* суточного рациона. В первые 2–3 мес такого ребенка нужно постараться обеспечить донорским молоком. Молочные смеси применяют те же, что и при докорме, с соблюдением перечисленных правил. Лучше пользоваться кисломолочными смесями, поскольку они подавляют рост болезнетворных микробов в кишечнике, уменьшают брожение, хорошо усваиваются. При повышенном количестве сахара в смесях усиливаются процессы брожения, ухудшается пищеварение, нарушается обмен веществ, дети слишком быстро набирают вес. При искусственном вскармливании ребенка нужно раньше обычных сроков переводить на 5-разовое кормление, так как молочные и кефирные смеси задерживаются в желудке и перевариваются в кишечнике дольше грудного молока.

*Прикорм.* При любом виде вскармливания в рацион ребенка дополнительно вводят разнообразные продукты животного и растительного происхождения. При этом надо обязательно выполнять

следующие правила: 1) любое блюдо прикорма вводят очень осторожно, постепенно, маленькими порциями; 2) постоянно следят за стулом и состоянием кожи ребенка (расстройство стула, появление сыпи на коже – показатели непереносимости организмом вводимого продукта); 3) для питания используют только самые свежие доброкачественные продукты, тщательно обработанные и приготовленные в легкоусвояемом виде (сок, пюре, каша «размазня» и др.); 4) прикорм не начинают и новое блюдо не вводят в жаркие дни, а также во время болезни ребенка.

В возрасте 3–4 нед. начинают давать соки – фруктовые, ягодные или овощные, с которыми ребенок получает необходимое количество витаминов и солей. Соки дают после основного кормления, лучше яблочный, морковный, черносмородиновый, лимонный, вишневый, малиновый, абрикосовый. Несколько капель сока можно добавлять в воду для питья. При непереносимости того или иного сока его необходимо отменить и посоветоваться с врачом. Обычно непереносимость и аллергические реакции вызывают апельсиновый, мандариновый, клубничный сок. Виноградный сок усиливает процессы брожения, поэтому до года его не дают. Для предупреждения возникновения аллергических реакций соки вводят постепенно, очень осторожно. Начинают с 3–5 капель и, прибавляя каждый день примерно столько же, постепенно доводят до 50 мл в день (5 мес). Каждый день давать один и тот же сок не следует, лучше их чередовать. При введении нового сока его количество увеличивают постепенно. Суточный объем делят на 2–3 приема. Все соки лучше готовить в домашних условиях, зимой можно покупать готовые соки, приготовленные специально для детей.

В возрасте 1,5–2 мес. в рацион питания можно добавить яблочное пюре. Начинают с половины чайной ложки. Постепенно увеличивая, доводят до 50 г. в день. Пюре содержит витамины, минеральные соли, а также клетчатку, которая улучшает пищеварение и предупреждает запоры. Можно давать пюре и из других фруктов.

В возрасте 3,5 мес. начинают давать творог (сначала половина чайной ложки, затем до 30–40 г.), сливки (начинают с 3–5 капель, доводят до 5–10 мл). Творог и сливки дают не чаще 2–3 раз в неделю.

Спустя 1 – 1,5 мес. в рацион вводят яичный желток; начинают с '/, постепенно увеличивают до 1\2 желтка. Яйцо варят вкрутую, желток протирают через сито и разводят грудным или коровьим молоком до кашицеобразной консистенции. Кроме того, начинают кормить малыша овощным пюре. Готовят его из наиболее усвояемых овощей – картофеля, моркови, репы, а потом к ним примешивают и другие. Овощи варят на пару или тушат в небольшом количестве воды, протирают через сито и добавляют при сбивании немного соли, а также кипяченое коровье или грудноемолоко в количестве '/3–'/ объема овощей. В пюре можно добавить немного растительного масла, творога, а позже и мяса. Сначала дают по 1–2 чайной ложке и в течение 2 нед доводят до 150–160 г. Овощное пюре, как и любое другое блюдо прикорма, дают в середине дня, в одно из грудных кормлений, уменьшая соответственно количество грудного молока. Начинать прикорм с манной каши и киселя не рекомендуется, так как они содержат много углеводов (сахара), которые ухудшают пищеварение, предрасполагают к экссудативно-катаральному диатезу, делают ребенка полным и рыхлым. С момента введения прикорма начинают кормить ребенка ложкой.

Пятимесячный ребенок должен получать ежедневно 4 раза грудное молоко, 1 раз овощное пюре, соки, творог, сливки.

В возрасте 5–6 мес вводят второй прикорм в виде различных каш. Лучше кормить гречневой, рисовой, овсяной кашей. Готовят их на коровьем или грудном молоке в виде каши – «размазни». В нее можно добавлять 2–3 г. сливочного масла, творог, сливки. Каши начинают давать понемногу, доводя до количества, которым можно заменить одно кормление. Готовят каши из смеси различных круп, а также пользуются специальными измельченными крупами для детского питания.

Ребенка в возрасте 6–7 мес. прикармливают мясным бульоном; начинают с 1–2 чайных ложек и постепенно доводят до 50 мл. Бульоном с сухариками кормят в дневное время, на второе дают овощное пюре, на третье сок; таким образом получается полный обед.

К 8-му месяцу ребенка следует кормить грудным молоком 3 раза, кашей 1 раз, бульоном и овощным пюре 1 раз. К этому рациону добавляют все остальные блюда прикорма.

В возрасте 7,5–8 мес. можно включить в меню малыша мясо, вначале в виде дважды провернутого через мясорубку фарша (постепенно увеличивают до 1 столовой ложки в сутки). К 10 мес. он может есть фрикадельки, к концу года паровые котлеты. Вместо мяса иногда дают нежирные сорта рыбы тоже в виде фарша или фрикаделек.

В 8 мес. вместо одного из трех кормлений грудным молоком ребенку дают цельное молоко или кефир. Режим питания строят следующим образом: в 6 ч грудное молоко; в 10 ч каша, творог или желток + фруктовое пюре; в 14 ч мясной бульон с сухарем + овощное пюре с мясным фаршем + фруктовый сок; в 18 ч кефир или творог + фруктовое пюре; в 22 ч грудное молоко. Постепенно к концу года пищу делают более густой, реже протирают и меньше разводят жидкостью.

Годовалый малыш получает достаточно полноценное и разнообразное питание и может быть отнят от груди. Сначала грудное мо-

локо при утреннем кормлении заменяют кефиром, творогом или цельным молоком. Через неделю то же делают при вечернем кормлении. Нельзя отнимать от груди в жаркое время года или во время болезни. Чтобы уменьшить и прекратить образование молока, матери необходимо несколько дней меньше пить, плотно забинтовывать грудь или надевать стягивающий бюстгальтер. Молоко перестает вырабатываться примерно через 3–4 дня.

**Воспитанием грудного ребенка** надо заниматься без насилия, но настойчиво, запасаясь терпением. Постепенно переходят от простого к более сложному, постоянно повторяя и закрепляя достигнутые успехи. Самое главное – это правильный режим дня, развитие двигательных навыков, зрительного и слухового восприятия, речи. Установление определенного времени сна и бодрствования, кормления, прогулок не только облегчает уход, но и постепенно приучает малыша к порядку, опрятности. Дети быстро привыкают к распорядку дня. Наоборот, при несоблюдении режима ребенок плохо спит, капризничает, а беспорядочное кормление снижает аппетит, приводит к потере массы тела.

При правильном уходе, выполнении всех гигиенических правил у детей формируется привычка к чистоте одежды и пеленок, частой смене белья. Привыкают они и к ежедневным умываниям, ваннам. После 6 мес в ванночку ребенка можно бросить игрушки и разрешить ему поиграть в воде. Гигиенические навыки, прививаемые с детства, – важный элемент воспитания и закаливания.

К горшку малыша приучают после того, как он начинает уверенно сидеть. Перед сном и после сна его обязательно высаживают на горшок, который должен стоять в определенном месте. Не рекомендуется делать это ночью, прерывая сон. Долго держать ребенка па горшке не следует, лучше повторить эту процедуру через некоторое время. Но и слишком часто высаживать на горшок нельзя.

Развивайте двигательную активность малыша. В этом вам помогут массаж и гимнастика. Не форсируйте выработку двигательных навыков, не пытайтесь заставлять делать то, что ребенок еще не может из-за своего возраста. Ни в коем случае, например, раньше срока не высаживайте детей в подушки, не ставьте на ноги – по мере роста и развития ребенок начнет это делать сам. В противном случае могут возникнуть искривления позвоночника и ног. Способствуют развитию правильно подобранные игрушки, они не только совершенствуют движения, но и помогают выработать самостоятельность, умение сосредоточиться.

Занятия доставят ребенку удовольствие только в том случае, если он сыт и выспался.