

A newborn baby is sleeping peacefully in a wicker basket. The baby's face is in profile, with closed eyes and a slight smile. The basket is filled with a soft, white, textured blanket. The background is a warm, orange gradient, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is calm and tender.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

# **ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА. СБОРНИК**

Алексей Мичман

**Жизнь после рождения  
ребенка. Сборник**

«Издательские решения»

**Мичман А.**

Жизнь после рождения ребенка. Сборник / А. Мичман —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-903000-9

Послеродовой период является очень сложным временем. Помимо ухода за ребенком, хотелось бы привести себя в полный порядок. Эта книга включила в себя семь работ автора. Сюда входят: 1) «Какое питание выбрать для грудничка?»; 2) «Как улучшить сон ребенка»; 3) «Если Ваш ребенок заболел»; 4) «Как успокоить новорожденного?»; 5) «Развивающие игры с младенцем». И два бонуса для милых женщин: 6) «Восстановление фигуры после родов»; 7) «Как похудеть после родов?». Незаменимый справочник для каждой мамы!

ISBN 978-5-44-903000-9

© Мичман А.

© Издательские решения

## Содержание

Введение	6
Какое питание выбрать для грудничка?	7
Ввод прикорма	8
Каши и овощи	9
Молочные продукты, фрукты и категорическое «нельзя!»	10
Мясо	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Жизнь после рождения ребенка. Сборник**

**Алексей Мичман**

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-3000-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Послеродовой период является очень сложным временем для любой женщины. Помимо ухода за ребенком, многим хотелось бы привести себя в полный порядок. Именно поэтому эта книга включила в себя семь работ автора. Сюда входят:

- 1) Какое питание выбрать для грудничка?;
- 2) Как улучшить сон ребенка;
- 3) Если Ваш ребенок заболел;
- 4) Как успокоить новорожденного?;
- 5) Развивающие игры с младенцем.

И два бонуса для милых женщин:

- 6) Восстановление фигуры после родов;
- 7) Как похудеть после родов?

**Незаменимый справочник для каждой мамы!**

## Какое питание выбрать для грудничка?

Алексей Мичман



### КАКОЕ ПИТАНИЕ ВЫБРАТЬ ДЛЯ ГРУДНИЧКА?

Самый идеальный продукт питания для ребенка от природы – материнское грудное молоко, с которым организм малыша получает все необходимые питательные вещества и элементы, защиту от заболеваний и иммунитет. Но, приходит время вводить в рацион ребенка прикорм в виде других, новых продуктов, не прекращая, по возможности, грудное вскармливание. Тогда то и встает вопрос: какое питание выбрать для грудничка? Показателями полноценного и правильного питания являются пропорциональный рост и набор веса, появление двигательных навыков и новых умений.

Из-за большого ассортимента детских товаров в магазинах иногда очень сложно сделать правильный выбор питания для малыша. Какие продукты следует выбрать: фрукты, растительные, зерновые? Что же такое первая, полезная, настоящая и, что немаловажно, вкусная пища для грудного ребенка? Какое питание подойдет? Эти вопросы встают перед каждой молодой мамой.

## **Ввод прикорма**

Всемирная Организация Здоровья рекомендует вводить прикорм в рацион ребенка только после шести месяцев – именно в этом возрасте хорошо сформировавшиеся органы всего желудочно-кишечного тракта готовы принять иную пищу помимо материнского молока (при грудном вскармливании) или адаптированной смеси (при искусственном вскармливании). После полугода малыш способен самостоятельно сидеть и проявляет пищевой интерес.



## **Каши и овощи**

Если прибавление в весе недостаточное, то прикорм лучше начинать с каш, не содержащих тяжело перевариваемого глютена (или безглютеновых): гречневой, рисовой, кукурузной.

Если же набор веса в рамках нормы, то прикорм следует начать с овощей. В первую очередь, в рацион малыша следует вводить менее аллергенные овощи. К ним относят: цветную капусту, кабачок, брокколи, патиссон, картофель. Следующими овощами станут: тыква, морковь, укроп, лук, петрушка, свекла. А вот томаты и баклажаны лучше всего вводить после года. По прошествии двух-трех недель с начала ввода овощей в рацион добавляются пара капель растительного масла (подсолнечного, кукурузного, оливкового). Дозировка вводимого прикорма следующая: начиная с половины чайной ложки и увеличивая постепенно порцию до 100—150г. Для малыша, помимо воды, необходимы компоты из сухофруктов, специальные несладкие чаи из отвара фенхеля и шиповника.

## **Молочные продукты, фрукты и категорическое «нельзя!»**

Молочные продукты – йогурт, нежирный творожок, кефир, специальные детские творожки – следует вводить в рацион постепенно.

Именно так, меню грудного ребенка постепенно приближается к меню общего стола. Но, не стоит забывать, что детское питание должно быть правильным и категорически исключает такие продукты, как: копчености, жареное, острое, жирные продукты, сладости и кондитерские изделия, а также кофеин.

Мамочки, не забывайте, что почки малыша еще не способны выводить соли из организма, а сахар в рационе может привести к развитию сахарного диабета, поэтому эти продукты рекомендовано вводить только после года.

Когда порции овощей и каш доведены до полной, можно включать в меню ребенка фрукты: бананы, яблоки зеленых сортов и груши. Остальные фрукты лучше всего отложить до года. Можно начать с микро-дозы, подмешивая к каше, а затем делать фруктовое пюре и давать отдельно, в качестве полдника, например.

## Мясо

Таковыми же маленькими дозами начинается мясной прикорм после восьми месяцев. Для начала стоит выбрать специальные гипоаллергенные сорта мяса. К ним относят: кролика, индюшку, нежирную телятину, говядину и куриную грудку. В детском меню не допускается мясо жирных сортов: баранина, свинина. Не стоит давать ребенку и колбасы, сосиски и т. д. – в их составе присутствуют вредные компоненты. После года, опять же постепенно, можно добавлять в рацион мясные субпродукты, особенно очень полезную и богатую железом, калием, фосфором, кальцием и комплексом витаминов группы В куриную печень. Эти витамины и микроэлементы необходимы для подрастающего организма, в качестве профилактики рахита и железодефицитной анемии, для правильного развития скелета. Главное – не злоупотреблять (в печени содержится холестерин). Язык и сердце тоже обладают пищевой ценностью. Прежде чем приобрести то или иное баночное питание, внимательно ознакомьтесь с составом продукта. Как правило, однокомпонентные продукты изготавливаются из 100% пюре, а фруктово-овощные или мясо-овощные пюре могут быть разведены небольшим количеством воды.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.