

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
Десерты	12
Как улучшить сон ребенка	13
Зубки	14
Одиночество	15
Неврологические проблемы	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

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.

Для мяса, рыбы, творога на упаковках должны быть перечислены все компоненты в процентном соотношении – так легче контролировать процент потребления того или иного продукта Вашим ребенком. Обратите внимание на такие компоненты, как рисовая мука и крахмал. Если продукт изначально содержит рисовую муку (например, адаптированная молочная смесь с гречневой, рисовой или овсяной мукой, рисовый пудинг), то в состав продукта должна входить рисовая мука, а не крахмал. Конечно, в детском питании ни в коем случае не должны содержаться ароматизаторы, консерванты и красители. Частой допустимой пищевой добавкой служит витамин С – от него и темнеют овощные и фруктовые пюре. По содержанию сахара и соли в детском продукте не должна превышать допустимая норма: не более 100 мг. на 100 г. продукта.

Десерты

Специалисты утверждают, что десертов, адаптированных для младенцев в настоящий момент не производят. Хотите приготовить для ребенка десерт? Смешайте нежирный йогурт или творожок с фруктовым пюре. Соки вводить следует после шести месяцев, причем выбирайте не содержащие сахара, 100% натуральные, пастеризованные. Приучите малыша к тому, что сок – это часть еды, а вот запивать соком полноценную еду не стоит – это очень вредно. Не добавляйте мед, сахар, искусственные подсластители или соль в любые продукты детского питания. С момента рождения и до трехлетнего возраста наши детки растут и развиваются с невероятно интенсивной скоростью. А топливом данного процесса является питание. Именно от него зависит здоровье малыша.

Желаю Вашим деткам и Вам крепкого здоровья.

Как улучшить сон ребенка

Алексей Мичман



КАК УЛУЧШИТЬ СОН РЕБЕНКА

Здоровые детки, как правило, спят крепко. Если малыш часто плачет, просыпается по ночам, ворочается в кроватке – значит, его что-то беспокоит. Как улучшить сон ребенка – мы подскажем.

Жизненный цикл младенца составляет всего три часа (иногда чуть больше, иногда чуть меньше). В это время кроха успевает покушать, поиграть и поспать вне зависимости от того, день за окном или ночь. Но ко второму полугодию ребенок переходит на «взрослый цикл». Малыш, конечно, все еще спит днем 2—4 раза и просыпается ночью, чтобы перекусить, но в светлое время суток он гораздо активнее, чем в темное. Однако иногда детки продолжают беспокойно спать и после полугода. Причины такого поведения могут быть различными.

Зубки

Есть счастливые малыши, у которых зубки режутся совершенно незаметно. Кроха просто однажды открывает ротик, и мама обнаруживает в нем новый зубик. Но в большинстве случаев процесс этот мучителен как для детей, так и для родителей. Ребенок плачет по ночам, не может заснуть, отталкивает бутылочку с молоком и выплевывает грудь. Его десны опухают и болят, мешая отдыхать. У некоторых болезненно режутся только передние зубки (резцы), других больше беспокоят клыки или жевательные зубы. Иногда у крохи в этот период поднимается температура. А продолжительность недомоганий может достигать нескольких месяцев. Почему? Новый зубик был заложен еще до рождения, но чтобы вырасти, ему нужно сначала протиснуться сквозь десну. Режущийся зубик раздражает имеющиеся в десне чувствительные нервные окончания. Десны начинают болеть, чесаться. Как помочь? Справиться с дискомфортом помогут мамина забота, грудное вскармливание (некоторые детки в это время не расстаются с грудью ни на минуту) и обезболивающие. Специально для режущихся зубов разработаны гели местного действия. Они содержат небольшое количество обезболивающего и работают по принципу заморозки – на время делают десну нечувствительной, что дает крохе возможность отдохнуть. Среди минусов этого средства – недолгосрочный эффект и привыкание: если часто использовать гели, они перестают помогать. Нелишними будут и специальные прорезыватели для зубов, которые для большего эффекта перед употреблением полезно охладить. Несмотря на усталость и бессонные ночи, постарайтесь отнестись к своему ребенку с пониманием. Ведь он не знает, что с ним происходит, его надо поддержать, пожалеть и успокоить. Почаще носите кроху на руках, качайте, напевайте спокойные песенки.

Одиночество

Ребенок не может заснуть один. Он просыпается со слезами и зовет мамочку. Как только его берут на ручки, он засыпает. Кладут в кроватку – сразу же просыпается и плачет. Мама является гарантией благополучия малыша, поэтому, если у него психологические проблемы, он требует внимания и защиты. В то же время сама мама может эти проблемы спровоцировать. Если семья переживает стресс или мама выходит на работу и нервничает, ее состояние тут же передается ребенку. С другой стороны, в возрасте около года дети переживают первый личностный кризис. Они начинают ходить и становятся более самостоятельными. Но эта новая степень свободы может напугать ребенка. Малыш хочет убедиться, что, несмотря на его новые умения и возможности, он не потерял надежную мамину защиту. Как помочь? Дайте ребенку то, что он просит. Возьмите его на ручки, приласкайте, успокойте, объясните, что вы рядом и никуда от него не уйдете. Можно в этот период спать вместе с ребенком. Ему нужно не так много, а именно – мамина любовь и забота.

Неврологические проблемы

Чрезмерная эмоциональность крохи – не всегда черта характера, иногда это симптом заболевания. Если малыш слишком возбуждается, не может остановиться, расслабиться и заснуть даже после ванны и укачивания, а ночью просыпается и часто плачет, есть повод обратиться к неврологу. ПОЧЕМУ? Неврологические проблемы у детей часто связаны с гипоксией (нехваткой кислорода) до или во время родов. У таких крох в младенчестве часто диагностируют гипертонус, им прописывают курсы массажа и препараты, которые способствуют улучшению кровотока в головном мозге. Как помочь? Врач может назначить УЗИ головного мозга, прописать легкие успокаивающие препараты, направить на массаж и грудничковое плавание.

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.