## Некоторые важные вещи, которые нужно помнить:

1. Наилучший способ кормления ребенка, это кормление грудью.

2. Детские бутылки только для воды или детского питания:
   - Не для хлопьев (кормите с тарелки, используя ложку)
   - Не для сладкой воды или лимонада.
   - Не для сока (пользуйтесь стаканом)

3. Добавляйте по одной новой пище. Подождите пять дней перед подачей новой пищи.
   - Это даст возможность ребенку привыкнуть. Если будет плохая реакция, будет легче определить от какой пищи это было вызвано.

4. Давайте малые порции новой пищи сначала. Делайте пищу мягкой и жидкой смешивая ее с грудным молоком или детским питанием.

5. Никогда не заставляйте ребенка доедать пищу или молоко из бутылки.
   - Ваш ребенок сам знает сколько ему надо пищи.

6. Во время кормления вы и ваш ребенок узнаете друг друга.
   - Держите ребенка ближе к себе. Любовь значимая настолько, насколько значимая пища.

7. Ваш ребенок может подавиться от твердой пищи такой как, орехи, кукуруза, большие куски мяса, овощи или сыр.

8. Не подогревайте детское питание в бутылке в микроволновой печи, так как могут быть места где пища может быть очень горячая.

USDA запрещает дискриминацию в управлении своих программ.

Для получения информации обращайтесь:
**Bureau of Family Nutrition**
535 West Jefferson Street, 3rd Floor
Springfield, IL 62702-5058
217-782-2166 (Voice)
217-557-3946 (TTY)

Программы, деятельность или прием на работу в Отдел Социальных Услуг штата Иллинойс предоставляются каждому не взирая на пол, цвет кожи, возраст, половую ориентацию, инвалидность, происхождение или религию. Отдел является работодателем равных прав и отделом обоснованых услуг.

**DHS 4428 (N-06-00) A Guide for Feeding Your Baby**
Printed by the Authority of the State of Illinois

Пособие

# КАК КОРМИТЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Feeding Your Baby - Russian

Первые двенадцать месяцев

# Первый год Ребенка

*Предлагаемая диета и пища для роста и возраста. Для получения больше информации обратитесь к доктору ребенка, медсестре или диетологу.*

**Рождения-12 месяцев**
Грудное молоко наилучший выбор
или
Детское питание с добавкой железа.

## От 4 до 6 месяцев

Детские хлопья (с ложки).
Сначала – рис.
Следущее-овсянка и ячменная каши.
Позже - пшеница, кукуруза и смешанные хлопья.

Стадии роста:
Сидит с помощью, держит голову.
Руки тянутся к лицу.
Может перемещать еду во рту.

## От 6 до 8 месяцев

Сначала простые овощи и фрукты (очищенные или взбитые).
Фруктовый сок (из стакана).

После – очищенное мясо, пюре из фасоль и измельченная курица.

Позже - Прессованный творог, йогурт.

Стадии роста:
Развивается сжатие руки.
Сидит без поддержки.
Начинает жевать.
Может пользоватся стаканом, но с помощью.

## От 7 до 10 месяцев

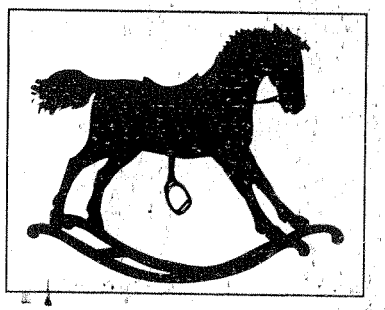
Овощи и фрукты (Пюре).
Желток яйца.

Пища которую ребенок может брать руками:

Гренок или сухое печенье.
Варенные овощи и очищенные мягкие фрукты.
Мясо (фарш или мелко нарезанное).

Давайте пить из стакана.

Стадия роста:
Начинает есть своими руками.



## От 10 до 12 месяцев

Давайте разную пищу со стола (варенную или мягкую, измельченную или малыми кусочками).

Стадия роста:
Может пользоваться ложкой и стаканом.

## 1 год

Пить из стакана
Отучайте от бутылки
Давайте цельное молоко от 1 до 2 лет
Стадия роста:
Видно улучшение в кусании, жевании и глотании пищи.