



Советы

по уходу за малышом



Советы

по уходу за малышом

Абезяева Полина Михайловна
заведующая отделением
неонатологии Курской ГБ № 6,
врач неонатолог 1 категории

Similac[®]
Premium

Содержание

Первое знакомство с малышом	2
Готовим приданое	4
Гардероб для малыша	5
Аптечка для новорожденного	6
Первые дни дома	8
Утренний туалет малыша	9
Обработка пупочной ранки	9
Купание новорожденного	10
Уход за ногтями	10
Первые прогулки	11
Измеряем температуру	11
Первый массаж	11
Воздушные ванны	12
Секреты спокойного сна малыша	12
Что делать, чтобы не болел животик	13
Грудное вскармливание	14
Почему важно кормить ребенка грудью	15
Питание кормящей мамы	16
Слагаемые успешного вскармливания	18
Как правильно приложить малыша к груди	19
Как понять, хватает ли ребенку молока	19
Искусственное вскармливание	20
Что делать, если не удастся наладить лактацию	21
Обратите внимание на состав смеси	21
Как понять, подходит ли смесь ребенку	21
Советы по искусственному вскармливанию	22

• *Советы по уходу за малышом* •

Первое знакомство с малышом





Ваш малыш появился на свет!

*Наши поздравления! Вы совершили
ваше персональное, пожалуй, самое
главное чудо в жизни!*



Несмотря на кажущуюся беспомощность, новорожденный обладает всем необходимым для жизни: у него есть врожденные поисковый и сосательный рефлексы, защитный рефлекс, рефлекс ползания, хватательный рефлекс и некоторые другие.

Первое время ребенок спит практически сутки напролет, просыпаясь каждые два-три часа, чтобы подкрепиться. Экстренные нужды — голод, дискомфорт, эмоциональные потребности — он доносит до родителей плачем разной степени интенсивности.

Лучше всего ваш малыш видит на расстоянии 30-40 см от лица, и именно на такое расстояние вы, не задумываясь, будете склоняться над его колыбелью. Возможно, в первые недели вы обратите внимание на легкое косоглазие, но оно не должно вас пугать, поскольку является следствием слабости глазных мышц и впоследствии уйдет само собой.

Иногда у новорожденных наблюдается физиологическая желтуха, которая возникает в связи с незрелостью ферментных систем печени и проходит сама собой в течение двух недель. Еще одной особенностью кожи является ее повышенная чувствительность, склонность к раздражениям; наличие на лице сыпи, которая напоминает белые угри, эритема, потница, акне. В большинстве случаев они требуют лишь соблюдения правил гигиены с достаточным доступом воздуха к пораженным участкам кожи.

Органы чувств позволяют ребенку с самых первых дней ощущать вкус пищи, сильные запахи, пугаться шума и резких движений. Чтобы минимизировать количество раздражителей и отрицательных эмоций, окружите малыша спокойной, тихой музыкой, чаще берите его на руки, укачивайте, общайтесь, прижимайте к груди, чтобы он мог слышать такой успокаивающий стук вашего сердца.

• *Советы по уходу за малышом* •



Готовим приданое



Гардероб для малыша

Малыши очень быстро растут, поэтому не нужно покупать сразу много одежды самого маленького размера. Лучше всего для малышек подходят вещицы из хлопчатобумажных тканей, трикотажа со 100%-ным содержанием хлопка, ситца, фланели, 100% шерсти.

На первые 3-4 недели вам понадобится 4-6 тонких распашонок, ползунки, 4-6 теплых кофточек, чепчики или трикотажные шапочки, пинетки, 2-3 пары носочков теплых и тонких, одежда для прогулок по сезону. На холодное время года понадобится конверт-комбинезон на пуху или синтепоне. Также вам понадобятся пеленки и одноразовые подгузники. Но не покупайте много подгузников 1-го размера, скорее всего через 2-3 недели малышу понадобится другой размер. Для водных процедур приобретите специальное полотенце с уголком.





Аптечка для новорожденного

Часто будущая мама, собирая приданое для малыша, приобретает кроватку, ванночку, коляску и детский гардероб, но забывает собрать аптечку. И вот малыша приносят из роддома, а маме нечем обрабатывать пупочную ранку, чистить ушки и т.д. Поэтому давайте заранее позаботимся об аптечке для нашего малыша.

- 1 Перекись водорода (3% раствор) — для обработки пупочной ранки.
- 2 Ватные палочки — для обработки пупочной ранки.
- 3 Вата стерильная. Для чистки ушек и носика из ваты делают жгутики. У грудных детей нельзя использовать ватные палочки, потому что ими можно повредить носовые ходы или барабанную перепонку.
- 4 Раствор бриллиантового зеленого (зеленка) используется для обработки пупочной ранки.
- 5 5% раствор перманганата калия (марганцовка) также используется для обработки пупочной ранки (1-2 раза в день) или его добавляют в ванночку при купании новорожденного.
- 6 Клизма №1 (по 25 мл). Перед тем как вставлять клизму в анальное отверстие, ее надо прокипятить и обработать кончик стерильным маслом.
- 7 Череда, ромашка. Эти травы можно заваривать и добавлять в ванночку для купания новорожденного. Обладают ранозаживляющим и бактерицидным действием.
- 8 Термометры — один нужен для измерения температуры воды, другой для измерения температуры тела.
- 9 Детские маникюрные ножницы с закругленными концами.

- 10 Парацетамол в виде суспензии или ректальных свечей обязательно должен находиться в аптечке для новорожденного. Если у малыша поднялась температура выше 38°C, необходимо дать ему жаропонижающее средство и сразу вызвать врача.

Следует помнить, что детям до 3 лет нельзя принимать аналгин и аспирин. Единственное средство, которое можно использовать для понижения температуры, парацетамол и препараты его содержащие.

- 11 Аспиратор для удаления слизи из носа при насморке у грудничка. Насморк — не безобидный симптом для грудных детей. При насморке ребенок совсем не может дышать во время кормления, часто отказывается от груди, а сон в этот период нарушается не только у ребенка, но и у всех окружающих. По этой причине важно, чтобы в аптечке всегда были средства первой помощи при насморке. Сначала слизь удаляют из носа аспиратором. Затем используют сосудосуживающие капли от насморка, которые препятствуют образованию отека и накоплению слизи.

- 12 Средство от насморка для младенцев.

- 13 Препараты для лечения колик, которые действуют только в полости кишечника (не всасываются в кровь).

- 14 Средства для ухода за кожей малыша: детский крем, крем от раздражения и опрелостей, присыпка. Но следует помнить: нельзя одновременно пользоваться и кремом, и присыпкой. Не забудьте о детском моющем средстве, шампуне и мягкой губке из натуральных материалов.



• *Советы по уходу за малышом* •

Первые дни дома





Утренний туалет малыша

- 1 Для начала подмойте ребенка под теплой проточной водой с детским мылом, если он покакал, и без мыла, если просто обмочился.
- 2 Умойте личико и промойте глазки с помощью отдельных ватных дисков, смоченных в воде (или в отваре ромашки). Проводите ваткой от внешнего края глаза к внутреннему (к носу).
- 3 Очистите носик с помощью ватных жгутиков, скрученных вручную, или вакуумного аспиратора. Эту процедуру не обязательно делать каждый день, особенно если вы видите, что малыш нормально дышит и хорошо ест.
- 4 Очистите ушки с помощью ватных жгутиков или палочек с ограничителем (2-3 раза в неделю).
- 5 Очищение складочек кожи с помощью ватных дисков, смоченных водой или детским маслом, проводится в следующем порядке: сначала проведите за ушками, затем очистите шейную складочку, потом подмышки, складочки на руках, разожмите кулачки и очистите ладошки и между пальчиками, затем протрите складочки на ножках, паховую область и ягодичные складки.
- 6 В завершение погладьте все тельце малыша руками, разрешите ему немного полежать без одежды - это лучшая профилактика опрелостей и потницы. Можно выложить кроху на животик на несколько минут, а затем покормить грудью.



Обработка пупочной ранки

Для этого вам понадобятся стерильные ватные палочки, 3% раствор перекиси водорода, спиртовой настой зеленки (или 5% раствор перманганата калия).

Перед обработкой пупка тщательно вымойте руки. Большим и указательным пальцами захватите кожу вокруг пупка и немного раскройте ранку. Смочите ватную палочку 3% раствором перекиси водорода и обработайте ранку от центра к наружным краям, осторожно удаляя отделяемое ранки, при этом перекись будет пениться. Просушите (промокающими движениями) стерильным ватным шариком. После этого нужно обработать

пупочную ранку раствором антисептиков, зеленкой или марганцовкой. Эту процедуру достаточно делать один раз в день, после купания.

Обрабатывать пупочную ранку необходимо до того момента, пока пупочек не заживет и не будет корочек, серозных или сукровичных выделений. Как правило, пупочная ранка, зарубцовывается (эпителизируется) к концу второй недели жизни.



Купание новорожденного

Перед купанием желательно в течение нескольких минут подержать малыша раздетым. Воздушные ванны обладают закаливающим эффектом, кроме того в это время можно позаниматься с малышом гимнастикой, сделать ему массаж. Обычно малыша купают перед вечерним кормлением. Чтобы водные процедуры доставили радость вашему малышу, купайте ребенка тогда, когда он не хочет ни есть, ни спать. Для купания лучше использовать специальную детскую ванночку. Температура воды должна составлять $+37^{\circ}\text{C}$. Купание проводится в течение 10-15 минут. После купания малыша нужно завернуть в чистое полотенце, аккуратно промокнуть воду и смазать все складочки кожи детским молочком или кремом. Не забудьте тщательно высушить кожу за ушками, между пальчиками на ручках и ножках, и если необходимо, после купания почистите ушки ватными жгутиками.

Малыша нужно купать каждый день, но только 1 раз в неделю при купании можно пользоваться мылом.



Уход за ногтями

Ногти на руках и ногах, как правило, нужно подстригать один раз в 5-7 дней, причем удобнее это делать во время сна малыша. Не забывайте, что у малыша должны быть собственные маникюрные ножницы с закругленными концами. Ноготки на пальчиках рук должны быть закругленными, а на пальчиках ног их нужно оставлять ровными.



Первые прогулки

В летнее время новорожденных можно выносить на прогулку практически сразу после выписки из роддома, начиная с 20 минут. Зимой прогулки можно начинать с 2-недельного возраста при температуре воздуха не ниже -5°C . Продолжительность первой прогулки в зимнее время будет составлять 10-15 минут.



Измеряем температуру

Температуру малышу можно измерять, когда малыш спокоен и легко одет. Если у ребенка поднялась температура, то порой причиной может быть перегрев из-за того, что вы его слишком тепло одели. Кстати, к вечеру и после еды температура повышается у малыша на $0,5^{\circ}\text{C}$.

Нормой для новорожденного будут следующие показатели:

- под мышкой – $36,2-37,2^{\circ}\text{C}$
- в прямой кишке – $37-38^{\circ}\text{C}$
- во рту – $36,5-37,5^{\circ}\text{C}$



Первый массаж

Расслабляющий массаж может сделать своему малышу любая мама. Тем более что массаж, выполненный маминими руками, снижает в детском организме уровень гормона стресса, способствует набору веса и даже повышает иммунитет. Массаж лучше делать за 20-30 минут до еды или не ранее чем через 40 минут после нее. Но, самое главное, ваш малыш должен быть в хорошем настроении. Не забудьте снять кольца, браслеты, часы и тщательно вымыть руки. Все поглаживающие движения нужно выполнять 4-6 раз, не смещая кожу малыша под своими пальцами. Во время массажа не трогайте подмышки, область паха, половые органы, пупок, область сердца, аккуратно обходите суставы. Делайте массаж, только если у малыша здоровая кожа.

Положите раздетого малыша на пеленальный столик на спинку. Приподнимите ручку малыша и погладьте ее от кисти до плеча по внутренней, а затем и по внешней стороне. Обязательно помассируйте ладони и пальцы. При массаже животика погладьте его по часовой стрелке, не отрывая ладони от поверхности кожи. Приподнимите ножку и погладьте ее по направлению от кончиков пальцев к паху, не трогая коленный сустав.

В заключение переверните малыша на животик и погладьте спинку тыльной стороной кисти, двигаясь от попки к голове, а потом ладонью, двигаясь в обратном направлении.



Воздушные ванны

Первой закаливающей процедурой для грудного ребенка являются воздушные ванны. Не забудьте, что температура в комнате при проведении воздушной ванны у ребенка первого месяца жизни должна быть не ниже 20°C. Вначале продолжительность процедуры составляет 2 минуты с постепенным увеличением каждые 3-4 дня еще на 2 мин. Воздушные ванны прекрасно сочетаются с массажем и гимнастикой. Не забудьте, что эту полезную процедуру можно проводить несколько раз в день.



Секреты спокойного сна малыша

Выбирая место в комнате для детской кроватки, помните, что до окна или батареи должно быть не менее 1 метра. Не вешайте над кроваткой полки или картины.

Чтобы малышу было комфортно, прикрепите к внутренним стенкам кроватки мягкое покрытие и почаще проверяйте, хорошо ли держатся завязки. Не нужно класть в кроватку новорожденного подушки и детские игрушки, их отсутствие уменьшит вероятность несчастного случая.

Обязательно следите, чтобы на простынке не собирались складки.

Откажитесь от теплого одеяла, если в комнате тепло. Помните, малыши очень быстро перегреваются.



Что делать, чтобы не болел животик

Любая мама переживает, когда малыш начинает беспокоиться, поджимать ножки, тужиться и плакать. Но не все мамы знают, что колики можно постараться предотвратить следующими способами:

- ✧ Перед тем как покормить малыша, старайтесь выложить его на животик.
- ✧ Во время кормления нужно следить, чтобы малыш не заглатывал лишний воздух. Для этого при кормлении грудью ребенок должен захватывать ротиком не только сосок мамы, но и область ареолы вокруг него. При искусственном вскармливании нужно использовать соски с небольшим отверстием и обязательно обращать внимание на правильное положение бутылочки, чтобы в соску при кормлении не попадал воздух.
- ✧ После кормления подержите малыша «столбиком», чтобы лишний воздух вышел наружу.
- ✧ Если малыша часто беспокоят колики, то маме нужно есть меньше продуктов, богатых растительной клетчаткой, таких как свежие овощи и фрукты (особенно виноград, кукурузу, фасоль, горох), а также исключить из рациона крепкие бульоны, приправы, консервы, майонез.
- ✧ Если у малыша болит животик, то можно сделать массаж животика, погладив его теплой ладонью по часовой стрелке, погреть животик теплой пеленкой или дать специальные лекарства для лечения колик, которые назначит вашему малышу педиатр.



• Советы по уходу за малышом •

Грудное вскармливание





Почему важно кормить ребенка грудью

- ✧ Грудное молоко содержит все необходимые питательные вещества в оптимальном соотношении и виде, чтобы максимально усваиваться и эффективно использоваться.
- ✧ Ребенок на грудном вскармливании болеет не так часто, заболевания протекают легче, реже возникают осложнения.
- ✧ Мамино молоко позволяет защитить ребенка от инфекций и аллергенов в самый уязвимый период жизни, когда его организм только «учится» делать это самостоятельно.
- ✧ Посредством сосания малыш удовлетворяет не только пищевую потребность, но и самый сильный рефлекс – сосательный, формирующийся еще в утробе матери. В процессе сосания активируется работа всех органов и систем, в том числе мозговое кровообращение.
- ✧ Ребенок, которого кормят грудью, меньше плачет, спокойнее и крепче спит, у него реже болит животик.
- ✧ Грудное вскармливание на первом году жизни малыша в дальнейшем снижает вероятность развития ожирения в старшем возрасте.
- ✧ Кормить грудью не только полезно, но и удобно. Материнское молоко всегда свежее, нужной температуры и всегда с собой.
- ✧ Также грудное вскармливание позволяет выстроить эмоциональную связь с малышом.
- ✧ Кормление грудью способствует сокращению матки, помогает женщине быстрее вернуться к своему обычному весу, снижает риск развития рака молочной железы и яичников.



Питание кормящей мамы

Вам теперь нужно питаться для двоих, и ваше меню должно быть разнообразным и полезным. Кормящей маме лучше питаться 5-6 раз в день, примерно за 30-40 минут до кормления ребенка. В ваш рацион необходимо ежедневно включать нежирные сорта мяса, рыбу, яйца, молочные продукты (лучше в виде кисломолочных, нежирного творога), овощи и фрукты, злаки. Из кондитерских изделий допустимы зефир, пастила, песочные печенья типа крекеров.

Как правило, матери рекомендуется шестиразовый прием пищи, состоящий из первого и второго завтрака, обеда, полдника, ужина и какого-нибудь питья перед ночным кормлением.

Общее количество потребляемой жидкости должно быть около 8-12 чашек в день.



А вот со следующими продуктами необходимо быть осторожнее.



Продукты в питании мамы, обладающие высоким аллергенным потенциалом:

рыба, морепродукты, икра;

яйца, грибы, орехи, мед;

кофе, крепкий чай, какао, овощи, фрукты и ягоды красного и оранжевого цвета, а также киви, ананасы, авокадо;

бульоны, маринады, соленые и острые блюда, консервы, пряности;

продукты, содержащие красители, консерванты;

газированные напитки, квас;

продукты с ароматизаторами и красителями, жевательные резинки;

мед, мармелад, курага, инжир, финики, шоколад и карамель;

экзотические продукты, спиртное.



Продукты в питании мамы, усиливающие газообразование в кишечнике:

бульоны, маринады, соленые и острые блюда, консервы, пряности, лук, чеснок;

сахар и кондитерские изделия;

цельное молоко;

виноград.



Слагаемые успешного вскармливания

Материнское молоко неоднородно. Оно делится на переднее (более жидкое и сладкое) и заднее (более густое и сытное, богатое белками, жирами и другими питательными веществами). Когда ребенок высасывает переднее молоко за 7-10 мин., а затем делает перерыв, не спешите отнимать его от груди. После небольшого перерыва он медленно будет досасывать заднее молоко.

- ✦ При каждом кормлении ребенка прикладывают к одной груди. Только если молока недостаточно и ребенок полностью высосал первую, производится прикладывание ко второй груди.
- ✦ Медленно сосущего ребенка следует очень настойчиво приучать к продолжительному сосанию и не давать ему засыпать, тормоша его за щеки и разговаривая с ним. Нельзя не только давать ему дремать, но и затягивать кормление более 25-30 минут. В первую неделю после рождения ребенка следует будить и предлагать грудь, если после предыдущего кормления прошло более 4 часов.
- ✦ Для поддержания одинакового запаса молока в обеих молочных железах поочередно нужно менять грудь, с которой начинается кормление.
- ✦ Иногда мамы жалуются, что малышу трудно взять грудь. Как правило, это связано с неправильной формой сосков или слишком большим количеством молока в груди. В первом случае с ситуацией помогут справиться силиконовые накладки, а во втором просто нужно сцедить немного молока перед кормлением.



После кормления (и даже когда ребенок уснул) поддержите малыша в вертикальном положении минут 10-20, слегка похлопывая его по спинке, пока он не отрыгнет воздух.



Как правильно приложить малыша к груди

Если мама правильно прикладывает малыша к груди, то малыш всегда будет сыт, а у женщины не возникнет трещин сосков и застоя молока.

Первое правило успешного кормления – это удобное положение мамы и ребенка во время кормления. Устройтесь удобнее, чтобы из-за усталости не прекращать кормление досрочно. Может пригодиться специальная подушка, которую можно положить маме под поясницу или вместе с малышом на колени.

Малыш должен быть всем телом повернут к маме, а его голова должна быть на одной линии с туловищем без наклона и запрокидывания. Подбородок малыша должен касаться груди.

Когда малыш сосет, он должен захватывать ртом не только сосок, но и околососковый кружок – ареолу. Когда малыш правильно берет грудь, то его нижняя губка немного вывернута наружу.



Как понять, хватает ли ребенку молока

Любую маму интересует, как определить, достаточно ли ребенку молока.

Для начала можно просто понаблюдать за поведением малыша после кормления. Если ребенок ведет себя спокойно или засыпает, то вероятно молока у мамы достаточно. А вот беспокойство во время или после кормления и сократившиеся интервалы между кормлениями может быть вероятным признаком недостатка молока.

Также возможными признаками недостатка молока может быть появившаяся у малыша склонность к запорам, редкий плотный стул и уменьшившееся количество мочеиспусканий до 6-7 раз в сутки, при этом моча становится более концентрированной. Если ваш малыш недостаточно прибавляет в весе, то это уже достоверный признак недостатка молока.

Но самый верный способ определения количества высосанного молока – это контрольное взвешивание до и после кормления.

• Советы по уходу за малышом •

Искусственное вскармливание



Что делать, если не удастся наладить лактацию

Если не удалось наладить лактацию и грудного молока все же недостаточно, врач поможет вам подобрать современную смесь для искусственного вскармливания. При выборе смеси нужно учитывать некоторые моменты.



Обратите внимание на состав смеси

- ✦ Для улучшения пищеварения – отсутствие в смеси пальмового масла, пребиотиков и пробиотиков.
- ✦ Для развития головного мозга: Омега-3 и Омега-6 жирные кислоты, лютеин, цинк, железо, холин.
- ✦ Для развития иммунитета необходимы нуклеотиды, пребиотики и пробиотики.

Как понять, подходит ли смесь ребенку

- ✦ Ребенок спокоен, чувствует себя хорошо.
- ✦ Нет проблем с пищеварением, таких как запоры, диарея, избыточное газообразование, колики, обильное срыгивание.
- ✦ Нет аллергической реакции на коже – сыпи.
- ✦ Достаточная прибавка в массе и росте.



Обратите внимание, что не все смеси в РФ обогащены лютеином.
Внимательно читайте состав!



Советы по искусственному вскармливанию

- ✿ При переводе ребенка на искусственное вскармливание нельзя произвольно менять питание с одной смеси на другую, так как это приводит к различным нарушениям пищеварения. Помните, что организму малыша трудно сразу приспособиться к новому продукту.
- ✿ При искусственном вскармливании ребенка уже нельзя кормить по требованию, ему следует наладить определенный режим питания с перерывами не менее 3-3,5 часов.
- ✿ Если малыш не наелся предложенной порцией и проявляет беспокойство, то можно дать ему дополнительный объем смеси в пределах 30-50 мл.
- ✿ Нельзя кормить ребенка насильно. В том случае если ребенок съедает меньше обычной порции, нельзя заставлять его доедать всю порцию.

Вопросы, которые мамы чаще всего задают врачам



Моего ребенка мучает повышенное газообразование

В кишечнике ребенка скапливаются газы, которые вызывают вздутие живота и дискомфорт. Чтобы этого избежать, необходимо:

- ✿ Обеспечить ребенку максимально спокойную атмосферу.
- ✿ Перед кормлением делайте ребенку массаж живота. После массажа резко приведите к животу ребенка ножки, согнутые в коленках, как бы нажимая ими на живот.
- ✿ Сейчас существуют лекарственные препараты, способствующие снижению газообразования. Какие препараты можно давать ребенку, посоветует только врач.

При искусственном вскармливании посоветуйтесь с врачом о качестве смеси, так как некоторые ингредиенты могут способствовать повышению газообразования (например, фруктоолигосахариды).



Как помочь при коликах

- ❖ Колики проявляются повышенной плаксивостью и урчанием в животе, может изменяться стул ребенка. Малыш может кричать несколько часов подряд, успокоить его крайне трудно, он беспокойно и непродолжительно спит, напрягаясь, сжимает кулачки и подтягивает ножки к животу, «сучит ножками». Колики проявляются у каждого третьего ребенка.
- ❖ Попробуйте погреть животик малыша теплой пеленкой, сложенной в несколько раз и поглаженной утюгом до терпимо горячего состояния. Сильно прижмите малыша животиком к себе. Можно до кормления сделать ребенку массаж живота. Поговорите с врачом о коррекции питания.

Если вы не можете справиться с коликами самостоятельно, колики сохраняются после отхождения газов и стула, если стул изменен, если у малыша температура или рвота, немедленно обратитесь к врачу!



Что делать при запоре

- ❖ Мама считают, что если у ребенка опорожнение кишечника не происходит ежедневно, значит, у него запор. Это не всегда так. **Четкого определения запора у грудных детей не существует**, и частота стула у разных младенцев может колебаться от стула после каждого кормления до одного в несколько дней. Поэтому, помимо частоты стула, нужно обращать внимание на его консистенцию и трудности, которые испытывает ребенок во время его отхождения.
- ❖ Причинами запора могут стать: переход с грудного вскармливания на искусственное, перекармливание, неправильное приготовление смеси, раннее введение прикорма, обезвоживание.
- ❖ **Внимательно относитесь к выбору детской смеси!** Некоторые компоненты смесей для искусственного вскармливания также **способствуют запорам, например, пальмовое масло**, которое входит в состав многих заменителей грудного молока.

Посоветуйтесь с врачом, что еще можно предпринять, если у ребенка запор. Помните: слабительные средства вашему ребенку может назначить только врач!

Симилак Премиум

для комфортного пищеварения



Выбирайте смесь внимательно!

Грудное молоко – лучшее питание для ребенка, его необходимо сохранять как можно дольше.



Телефон бесплатной
горячей линии:
8-800-100-54-45

ООО «Эбботт Лэбораториз»
125171, Москва, Ленинградское шоссе, д. 16а, стр. 1
Тел. +7 (495) 258 42 80. www.abbottmama.ru

 **Abbott**

Мамы выбирают смесь без пальмового масла*

20 15

	<i>Январь</i>	<i>Февраль</i>	<i>Март</i>	<i>Апрель</i>
пн	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30	6 13 20 27
вт	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31	7 14 21 28
ср	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29
чт	1 8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30
пт	2 9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	3 10 17 24
сб	3 10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28	4 11 18 25
вс	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26
	<i>Май</i>	<i>Июнь</i>	<i>Июль</i>	<i>Август</i>
пн	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31
вт	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
ср	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
чт	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
пт	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
сб	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
вс	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
	<i>Сентябрь</i>	<i>Октябрь</i>	<i>Ноябрь</i>	<i>Декабрь</i>
пн	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
вт	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
ср	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
чт	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
пт	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
сб	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
вс	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27



Грудное молоко – лучшее питание для ребенка, его необходимо сохранять как можно дольше.

*По данным опроса на www.babyblog.ru 23842 участников на 5 мая 2014 г.

Материалы, использованные при написании брошюры: Ладодо К.С., Дружинина Л. В. Детское питание от рождения до семи лет. Год изд. 2004; Методические рекомендации по уходу за новорожденным. Под ред. Абезяевой П.М. 2010 г.



Советы
по уходу за малышом

Similac®
Premium

РМ-Р-01-РУ-462/01

ООО «Эбботт Лэбораториз»
125171, Москва, Ленинградское шоссе, д.16 а, стр. 1, 6 этаж
Тел. +7 (495) 258 42 80; www.abbott-russia.ru

 **Abbott**