



бабушкино
ЛУКОШКО
ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Дневничок малыша

фото
вашего малыша

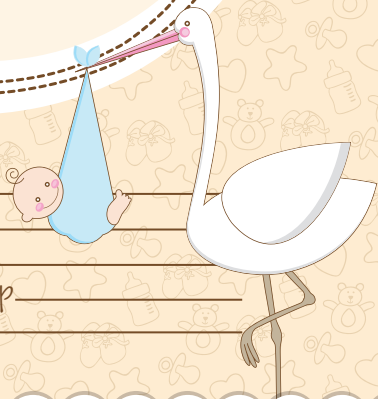
Имя малыша _____

Дата рождения малыша _____

Дата выписки из роддома _____

Оценка состояния по шкале Апгар _____

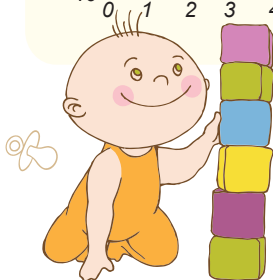
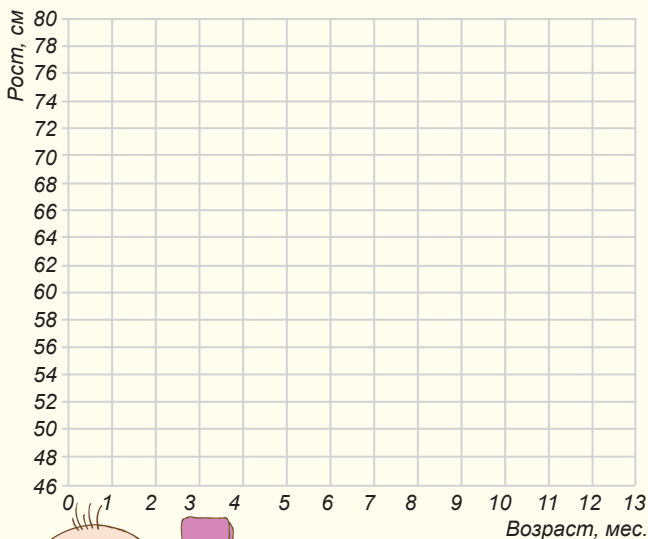
Рост и вес при рождении _____



Я расту

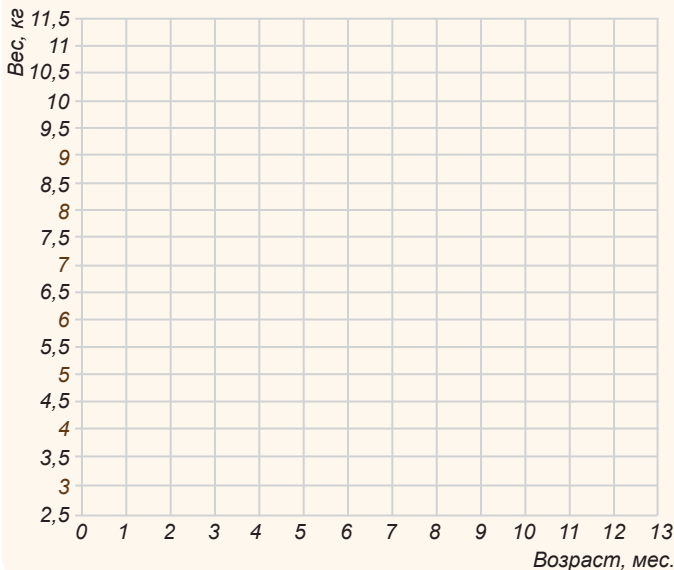
Первый год жизни ребенка необычайно важен для всего последующего развития, именно в это время закладываются основы крепкого здоровья малыша. Благодаря регулярному ведению дневничка развития ребенка, Вы и Ваш педиатр всегда сможете контролировать этот процесс.

ТАБЛИЦА РОСТА



Ваш малыш очень быстро
Чтобы не забыть важные даты его
Ведите график в течение

ТАБЛИЦА ВЕСА



Когда я вырасту, мне
будет интересно посмотреть
на мои первые достижения.

растет и прибавляет в весе.
развития, заполняйте таблички.
года, соединяя точки линией.



Грудное вскармливание

Правила успешного грудного вскармливания:

- 1 Не докармливать малыша смесью, особенно в первые несколько суток жизни.
- 2 Кормить по требованию. Чем чаще и больше малыш сосет молоко из маминой груди – тем больше в ней будет молока. *Необходимо помнить*, что в первые месяцы ребенок может требовать грудь и 10, и 15 раз в сутки.
- 3 Обязательно проводить несколько кормлений ночью. Чем чаще мама кормит ребенка ночью – тем больше у нее молока. Кроме того, именно ночью ребенок лучше растет и набирает массу.
- 4 *Хорошее питание и полноценный отдых* – лучшие помощники лактации. Грудное вскармливание – чрезвычайно энергоемкий процесс. А ведь кормить грудью придется не один месяц, поэтому для полноценной лактации мама обязательно должна хорошо питаться и высыпаться. Дефицит сна – одна из самых частых причин снижения лактации. Поэтому мама должна постараться спать не только ночью, но и днем – когда спит малыш.
- 5 После кормления поддержите малыша вертикально 10–15 мин, пока из желудка не отойдет воздух. Затем положите его на бочок.
- 6 Делайте массаж груди сверху вниз надавливающими круговыми движениями из подмышечной области, передвигая пальцы к соску. Затем немного вытяните сосок, придерживая его между указательным и большим пальцами. Наклоняясь вперед, осторожно потрясите грудь, чтобы молоко спустилось вниз. Кормящим женщинам также полезно делать массаж в душе рассеянной струей воды.
- 7 Не сцеживайте молоко. При правильном грудном вскармливании новорожденного молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребёнку, поэтому необходимости в сцеживании после каждого кормления грудью не возникает.
- 8 Не стоит взвешивать малыша очень часто. Эта процедура не даст объективной информации о питании младенца. Она будет только путать Вас и может привести к снижению лактации, и к необоснованному введению раннего прикорма.

**бабушкино
Лукошко**

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Выбираем лучшее!



ТРАВЯНЫЕ ЧАИ для кормящих мам

(Применяются для стимуляции и продления периода лактации)

- Только натуральные травы
- Без сахара и декстринмальтозы
- Не содержат ароматизаторов, красителей и консервантов
- Разработаны совместно с НИИ Питания РАМН
- Удобно пользоваться и дозировать (фильтр-пакетики по 1 г)

Перед введением прокорма проконсультируйтесь со специалистом.

ДЕТСКИЕ СМЕСИ «Бабушкино Лукошко»

Для здоровых детей



«Бабушкино Лукошко 1 БИО»

(адаптированная смесь для детей от 0 до 6 месяцев при недостатке или отсутствии грудного молока).

Витамины А, Е, С, селен, ПНЖК омега-3, холин, лецитин и инозитол.



«Бабушкино Лукошко 2 БИО»

(адаптированная смесь для детей от 6 до 12 месяцев при недостатке или отсутствии грудного молока).

Специальные смеси



«Бабушкино Лукошко Антирефлюкс БИО»

(для детей с пищеварительными дисфункциями: срыгиваниями, запорами, коликами). С рождения.

Витамины А, Е, С, селен, ПНЖК омега-3, холин, лецитин и инозитол.



«Бабушкино Лукошко без лактозы»

(для детей с первичной и вторичной лактазной недостаточностью, и галактоземией). С рождения.

ГРУДНОЕ / ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

[illegible]

Наши зубки

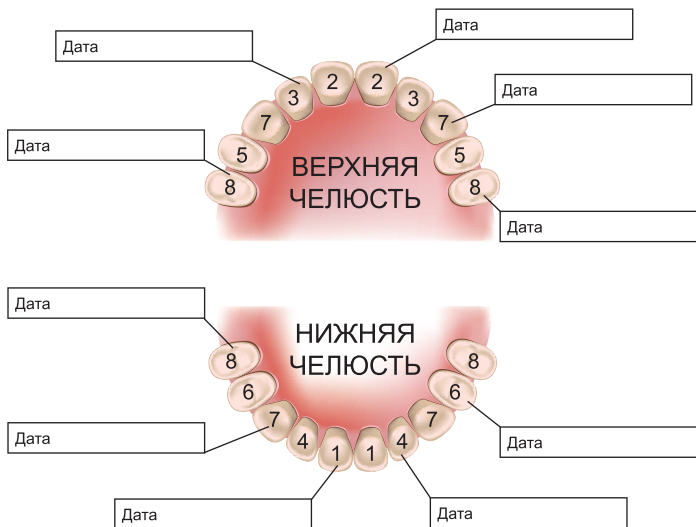
Первые зубки у малышей появляются *между 6 и 9 месяцами*. Не должно вызывать тревогу ни раннее, ни более позднее прорезывание зубов.

Зубы могут прорезываться безболезненно, но чаще в этот период дети становятся беспокойными, плохо спят, капризничают.

В возрасте 2 – 3 лет у ребёнка уже есть 20 сформировавшихся молочных зубов.

СХЕМА ПРОРЕЗЫВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЗУБОВ

(нумерация в порядке их появления)



- 1 - Нижние центральные резцы; 2 - Верхние центральные резцы;
3 - Верхние боковые резцы; 4 - Нижние боковые резцы;
5 - Верхние первые моляры; 6 - Нижние первые моляры;
7 - Клыки; 8 - Вторые моляры.

Травяные чаи для малышей

Ромашка

Обладает противовоспалительным, спазмолитическим и лёгким обезболивающим действием (при болях в животе и беспокойстве).



с 1 месяца

Фенхель

Используется в лечении и профилактике колик и метеоризма у детей. В состав фенхеля входит анетол, который обладает спазмолитическим действием.



с 1 месяца

Мята

Оказывает противовоспалительное, обезболивающее, спазмолитическое действие (при беспокойстве и повышенной возбудимости, метеочувствительности и метеоризме).



с 3 месяцев

Ромашка, тимьян, анис

Сочетание трав полезное при простудных заболеваниях и кашле у детей. Используется для улучшения аппетита.



с 4 месяцев

Шиповник

Богат каротиноидами, витаминами С и Е. В составе плодов есть железо, калий, марганец, фосфор, магний.



с 4 месяцев

Мелисса, чебрец, фенхель

Мягкое успокоительное (при гиперактивности и нарушениях сна) и спазмолитическое (при коликах) средство.



с 5 месяцев

Яблоко, малина, черная смородина

Хорошие источники витаминов. Они богаты витамином С, железом, фосфором, фруктовыми кислотами, биофлавоноидами и антиоксидантами.



с 6 месяцев

Это надо знать!

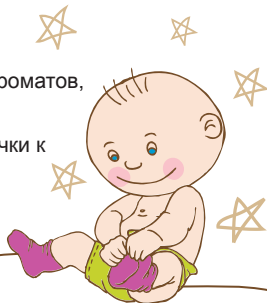
Ромашка – главный помощник мамы в борьбе с простудными заболеваниями малыша. Настой ромашки оказывает противовоспалительное, дезинфицирующее и потогонное действие. Он поможет Вашему малышу при вздутии животика и коликах. Чай из ромашки можно предлагать малышу с первого месяца жизни.

Вводим прикорм

Зачем вводить прикорм?

Прикорм - это единственный способ, позволяющий:

- 1) формировать пищеварительную систему и моторную функцию кишечника;
- 2) обеспечить развитие жевательного аппарата и процесса глотания продуктов различной консистенции;
- 3) обеспечить дополнительное поступление в организм ребенка: животных и растительных белков, разнообразных углеводов, различных жирных кислот, а также оптимизировать содержание минеральных веществ, жиро- и водорастворимых витаминов, пищевых волокон, необходимых для дальнейшего роста и развития;
- 4) стимулировать ферментную деятельность пищеварительной системы;
- 5) расширить спектр вкусовых ощущений и ароматов, поступающих с пищей;
- 6) формировать и развивать вкусовые привычки к здоровому питанию с детства;
- 7) начать постепенный переход к общему столу (семейному питанию).



Когда вводить прикорм?

Введение прикорма целесообразно проводить в период с 4 до 6 месяцев жизни ребенка, в зависимости от готовности малыша к новому этапу его жизни. Чтобы более точно определить момент, когда Ваш ребенок готов к знакомству с новыми вкусами и ощущениями, Вы можете ориентироваться на следующие признаки.

Прикорм можно вводить, если:

- 1) малыш удвоил вес при рождении и весит больше 6 килограмм, при этом сидит с поддержкой и уверенно поворачивает голову, т.е. может отказаться от еды, если она ему не нравится;

- 2) малыш остается голодным после кормления грудью, плачет, требует еще, а при искусственном вскармливании – съедает более 900 мл смеси за сутки и всё равно остаётся голодным.

Прикорм обязательно вводить, если:

- 1) малыш отстает в весе или прибавка в весе стала меньше обязательной для его возраста;
- 2) у малыша задерживается прорезывание зубов.

Более точную «дату» начала введения прикорма Вам посоветует ваш педиатр.



Как вводить прикорм?

- 1) Начинать введение прикорма можно *только* здоровому ребенку;
- 2) Не следует вводить прикорм в жаркое время года, при переезде, а также при проведении профилактических прививок;
- 3) Новый продукт следует давать только с ложечки (а не из бутылочки) до кормления грудью (адаптированной смесью) *в первой половине дня* для того, чтобы можно было отследить возможную реакцию на него;
- 4) Минимальная начальная доза для нового продукта составляет 1/2 чайной ложки. Постепенно, за 5-7 дней, необходимо довести до полного объема (100-200 мл – объем зависит от вида продукта и возраста ребенка). Постепенно увеличивая объем, тщательно следите за реакцией малыша, так как возможно проявление пищевой непереносимости с увеличением объема вводимого продукта. После этого давайте продукт в нужном объеме еще 5-7 дней. Таким образом, на привыкание к каждому виду прикорма ребенку необходимо 10-14 дней;

День ввода продукта	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Число чайных ложек (5 мл)	0,5 ч.л.	1-2 ч.л.	3-5 ч.л.	6-10 ч.л.	5-100 г	100 г и больше

Вводим прикорм

- 5 Переходим к новому виду продукта: сначала Вы даёте 1/2 ложки нового, а потом уже всё остальное привычное пюре (кашу), на следующий день 1-2 ложки нового и дальше всё привычное пюре (кашу), и так за неделю вводите полностью новый продукт;
- 6 Когда уже введены два вида пюре, и Вы убедились в их переносимости, эти продукты можно комбинировать или чередовать, главное - чтобы малыш в день получал необходимое количество овощей (фруктов, мяса и т.д.), соответствующее его возрасту;
- 7 *Прикорм начинают с монокомпонентного* (содержащего один вид фрукта или овоща) продукта. Только так Вы сможете отследить реакцию малыша на продукт;
- 8 Прикорм начинают с *гомогенизированного* (однородной консистенции) продукта, который обеспечивает легкое глотание малышу;
- 9 Обратите внимание на список продуктов, которые реже остальных вызывают аллергические реакции:
 - фруктовые пюре или соки - из зелёных сортов яблок, груш и чернослива;
 - овощи, обладающие нежной клетчаткой - кабачок, цветная капуста, брокколи, светлые сорта тыквы;
 - безглютеновые злаки - рис, гречка, кукуруза;
 - мясо низкоаллергенных и нежирных сортов - индейка, кролик, конина, оленина;
 - нежирные сорта рыбы - треска, окунь.
- 10 В качестве прикорма лучше использовать продукты промышленного производства, которые имеют ряд преимуществ перед блюдами домашнего приготовления;
- 11 *Важно*, чтобы первый прикорм содержал только один продукт *без консервантов, красителей и, главное, БЕЗ крахмала*.

Как кормить малыша?

- 1 Родители должны служить ребенку примером правильного

отношения к питанию, проявляя позитивное отношение к различным продуктам и блюдам;

- 2 Необходимо создать *спокойную и комфортную обстановку во время еды*, с первых месяцев приучая ребенка к чистоте и аккуратности, обеспечивая детей удобной, безопасной и красивой посудой;
- 3 Сядьте прямо напротив ребенка, держите полную ложку еды на расстоянии около 30 см от лица ребенка. Подождите, пока ребенок обратит внимание на ложку и откроет рот, и только после этого начинайте кормить;
- 4 Кормить ребенка надо с той скоростью, с которой он готов есть. Не надо торопить малыша;
- 5 Если ребенок хочет – он может попробовать брать пищу руками. Не запрещайте ему это, он всего лишь пытается узнать как можно больше;
- 6 *Кормить надо только голодного ребенка!* Если он не голоден и больше хочет играть с едой, чем есть – надо подождать, пока малыш проголодается. Как только ребенок насытился (стал сонным, отталкивает ложку, закрывает рот при попытке его кормить) – надо прекращать кормление, даже если съедено было совсем немного. Он наверстает свое в следующее кормление;
- 7 Не раздражайтесь, если ребенок ест неохотно или отказывается от новых продуктов – это может быть лишь временный этап в его развитии;
- 8 Каждый новый продукт, от которого ребенок отказывается, надо предлагать не меньше 10-15 раз. Может быть, малыш был не в настроении, и этот продукт понравится ему завтра. Или через неделю. Не торопитесь, и не переживайте – у «Бабушкиного Лукошка» найдутся продукты на любой вкус!
- 9 Не надо танцевать вокруг ребенка, петь песни или предлагать ему игрушки, уговаривая поесть. Еда – это не развлечение! Если ребенок отказывается от еды - уважайте его выбор. Когда он проголодается, то начнет есть сам;



Вводим прикорм

- 10 Насилие в процессе кормления ребенка недопустимо! Не надо кормить или прекращать кормление насильно.

Сроки введения прикорма «Бабушкино Лукошко» для здорового ребёнка

Возраст	Продукты
0 - 4 месяцев	Грудное молоко и/или смесь «Бабушкино Лукошко 1 БИО» (разводить на воде «Бабушкино Лукошко»). Травяные чаи для детей «Бабушкино Лукошко».
4 - 6 месяцев	Овощи и фрукты по возрасту из групп «Однокомпонентные продукты», «Расширяем рацион» и «Молочный рецепт». Соки и нектары по возрасту.
6 - 7 месяцев	Грудное молоко и/или смесь «Бабушкино Лукошко 2 БИО» (разводить на воде «Бабушкино Лукошко»). Продукты по возрасту из группы «Молочный рецепт», «Первое мясное меню» и «Расширяем рацион». Соки и нектары по возрасту.
7 - 8 месяцев	Продукты по возрасту из группы «Первое мясное меню», «Расширяем рацион» и «Мясное ассорти». Соки и нектары по возрасту.
8 - 11 месяцев	Продукты по возрасту из группы «Мясное ассорти» и «Первая рыбка». Соки и нектары по возрасту.

Открытую банку
детского питания необходимо
хранить в холодильнике
не более 24 часов.





Врач-педиатр **Ирина Ларина**

[illegible]

Однокомпонентные пюре

Однокомпонентные овощные пюре

Цветная капуста

Обладает гипоаллергенными свойствами. Хорошо усваивается и переваривается. Способствует улучшению пищеварения.



Брокколи

Обладает гипоаллергенными свойствами. Укрепляет иммунную систему малыша. Улучшает кровообращение и способствует профилактике железодефицитной анемии.



Тыква

Способствует улучшению пищеварения. Улучшает зрение и полезна для кожи малыша.



Однокомпонентные фруктовые пюре

Яблоко

Обладает гипоаллергенными свойствами. Способствует улучшению пищеварения и профилактике железодефицитной анемии. Укрепляет зрение.



Груша

Обладает гипоаллергенными свойствами. Регулирует пищеварение. Укрепляет капилляры. Выводит токсины.



Пюре содержит **только один** фрукт, овощ или один вид мяса!

**БЕЗ
САХАРА
СОЛИ
КРАХМАЛА**

Персик

Улучшает обмен веществ. Регулирует деятельность кишечника.



Абрикос

Улучшает работу сердца и процессы пищеварения. Способствует активной работе головного мозга.



Чернослив

Обладает гипоаллергенными свойствами. Нормализует работу пищеварительной системы. Улучшает состояние кожи.



Почему «Бабушкино Лукошко»?

Каждая мама хочет видеть своего малыша **здоровым и счастливым**, окружить его заботой и нежностью, дать ему все самое лучшее. Зная это, производитель детского питания «Бабушкино Лукошко» старается сделать все, что бы мамы как можно больше времени проводили со своими малышами.

Однокомпонентные пюре «Бабушкино Лукошко» созданы по рекомендации ведущих педиатров России и прошли клинические исследования в Научном центре здоровья детей РАМН.

Ведущие специалисты **НИИ Педиатрии** высоко оценили качество и безопасность детского питания «Бабушкино Лукошко» и подтвердили, что они могут быть использованы в составе гипоаллергенных диет у малышей с пищевой аллергией.



Однокомпонентные мясные пюре

Оленина

Диетический деликатес, содержащий большое количество витаминов группы В, необходимых для работы нервной системы.



Конина

Низкоаллергенное мясо, которое очень богато железом, поэтому полезно для малышей с железодефицитной анемией.



Цыплёнок

Цыплёнок - обладает хорошими вкусовыми качествами. Мясо содержит мало соединительной ткани, поэтому легко переваривается.



Индейка

Индейка - нежное мясо с низкими аллергенными свойствами, а также с низким содержанием жира и холестерина.



Говядина

Говядина - источник незаменимого для ребенка животного белка, витаминов В1 и В2 и легкоусвояемого железа.



Кролик

Кролик - низкоаллергенное мясо, которое легко переваривается и полностью усваивается.



Первая улыбка:

Первые слова:

Любимые занятия:

Любимые игрушки:

Как (Имя малыша) проявляет характер:



КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧ

Инфекция Возраст	ГЕПАТИТ В	ТУБЕРКУЛЁЗ	ПНЕВМО- КОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ	ДИФТЕРИЯ КОКЛЮШ СТОЛБНЯК
первые 24 часа	1			
3-7 дней		1		
2 месяца			1	
3 месяца	2			1
4,5 месяца			2	2
6 месяцев	3			3
7 месяцев			3	
8 месяцев				
12 месяцев				
15 месяцев			4	
18 месяцев				4
20 месяцев				
26 месяцев				
6 лет				

ОТМЕЧАЙТЕ ДАТЫ сделанных прививок.

ЕСКИХ ПРИВИВОК МАЛЫША

ПОЛИОМИЕЛИТ	КОРЬ КРАСНУХА ПАРОТИТ	ГЕПАТИТ А	КЛЕЩЕВОЙ ЭНЦЕФАЛИТ	ГРИПП
1				
2				
3				
	1			
			1	
4				1
5		1		
		2		
	2			

ИНФОРМАЦИЯ О ВРАЧАХ



Грудничковый день _____

БОЛЕЗНИ МАЛЫША

Календарь развития малыша

Этапы развития



Новорожденный



1-4 месяца

Показатели физического развития ребёнка

Кроха почти всё время спит, просыпаясь лишь для того, чтобы поесть.

Лёжа на животе, малыш поднимает голову и опирается на ладони.

Вы и малыш

Необходимо регулярно выкладывать ребенка на живот для укрепления мышц спины и шеи. С ребенком 1 месяца полезно заниматься таким образом 2-3 раза в день по 5-10 секунд.

Ребенок начинает «агу-кать» и произносить: «гууу», «агуууу». Характер и продолжительность «разговоров» зависят от реакции взрослых – если они радостно реагируют на издаваемые звуки, гуление усиливается. Поэтому обязательно отвечайте малышу, утрированно артикулируя каждый звук – пусть кроха наблюдает за положением ваших губ. Научите ребенка высунывать язычок – это будет первым упражнением артикуляционной гимнастики.



4,5-6 месяцев



6,5-8 месяцев



8,5-12 месяцев

Уверенно держит голову. Может подолгу переворачиваться со спины на живот и обратно.

Уверенно сидит без поддержки. Стоит при поддержке взрослого. Игрет в «ладушки».

Ходит без поддержки взрослых. Влезает на ровную невысокую поверхность. Узнаёт на фотографиях знакомых ему людей.

Разговаривая с малышом, отчетливо называйте предметы: «Вот мишка», «Вот ложечка, будем кушать». Новое слово нужно выделять голосом, сделать паузу и повторить одну и ту же фразу несколько раз.

Читайте малышу книги, стихи. Для этого возраста подойдут такие сказки, как «Курочка Ряба», «Репка», «Колобок».

Попробуйте с помощью речи направлять его деятельность. Например, говорите: «Принеси мишку», «Отнеси тарелку».



бабушкино Лукошко

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Выбираем лучшее!

Соки

- Являются основным источником фруктовых сахаров, органических кислот, растительных волокон, минералов и витаминов
- Обладают высокой пищевой ценностью и являются незаменимым источником энергии для малышей
- Легко усваиваются, нормализуют работу кишечника
- Производятся из овощей и фруктов, выращенных на экологически чистых территориях России и Европы



- Рецептуры разработаны совместно с НИИ Питания РАМН
- Перед введением прикорма проконсультируйтесь со специалистом

ножка
малыша





ручка
малыша





первый рисунок
малыша



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Дорогая мама!

Это огромное счастье подарить жизнь
новому человеку.

Очень важно, чтобы Ваш малыш был окружен
нежностью, любовью и заботой с первых дней.

Дети очень быстро взрослеют: казалось бы,
только вчера он лежал маленький и такой
беззащитный, а сегодня он уже делает
свои первые самостоятельные шаги.

Это время Вы будете вспоминать с улыбкой
и теплотой.

От всей души желаем Вам и Вашему малышу
крепкого здоровья! И пусть Ваши самые смелые
надежды и мечты сбудутся!

Детское питание
«Бабушкино Лукошко»