

Теперь я могу СИДЕТЬ С ТВОЕЙ ПОМОЩЬЮ

Я быстро расту! Мне уже от 4 до 6 месяцев. Теперь, когда я могу держать голову и сидеть с поддержкой, возможно, я готов попробовать что-то новое.



Когда я буду готов попробовать твердую пищу, я начну:

- хорошо сидеть с твоей помощью
- перекатываться на спину
- подниматься на руки, лежа на животе
- брать в рот предметы и игрушки
- держать еду во рту и проглатывать ее

Я могу проявлять интерес к еде на твоей тарелке.

Позволь мне посидеть с семьей во время еды. Мне нравится играть с тарелками, чашками и ложками.

Если я готов, я могу попробовать обогащенные железом молочные каши из злаков и различные пюре.

Давай мне продукты такой плотности, с которой я уже готов справиться.

Подготовка к твердым продуктам:

- Если ты считаешь, что я готов, посмотри, могу ли я брать еду в рот руками или ложкой.
- Следи за тем, чтобы я не выплевывал пищу. Если я не могу пережевать и проглотить пищу, я еще не готов. Позволь мне повторить попытку через неделю.
- Я могу попробовать детские каши с грудным молоком, детской смесью или водой. Не наливай густую пищу в мою бутылку, я могу задохнуться.
- Я готовлюсь к приему твердой пищи. Позволь мне играть и пачкаться. Не волнуйся, если больше пищи окажется на полу, чем во рту. Я ведь только учусь.
- Подожди 2–4 дня, прежде чем угостить меня чем-то новым, чтобы у тебя было время понаблюдать за пищевыми аллергиями.
- Не спеши смешивать пищу, пока я не пробую каждый компонент отдельно.

В рамках программы WIC мне не дают твердую пищу, пока мне не исполнится 6 месяцев. Поговори с моим врачом, если считаешь, что я готов к твердой пище.

Сколько я могу съесть в день?

Кормление грудью по требованию 6 и более раз в день. Грудное молоко — это все, что мне нужно, пока мне не исполнится 6 месяцев.

Если ты кормишь меня детским питанием, я должен получать около 6–8 унций 4–6 раз в сутки (26–39 унций в сутки).

Мой аппетит будет расти вместе со мной. Если я готов к твердой пище, начинай с 1–2 столовых ложек детской каши в день.