



ElternMail Berlin

ВАША ДИТИНА НА 10 – 14 МІСЯЦІ ЖИТТЯ

Дорога матусю, дорогий татусю!

Ми раді надіслати вам нове онлайн-видання ElternMail Berlin. Це видання висвітлює теми, що стосуються ПЕРШОГО ДНЯ НАРОДЖЕННЯ, ХАРЧУВАННЯ та МЕДІАСПОЖИВАННЯ.

Наступного місяця ви отримаєте ще один лист ElternMail, присвячений таким питанням як відвідування дитиною дитячого садка, страх розлуки та конфлікти з родичами й у парі.

Команда ElternMail



Зміст

Вступ	1
Перший день народження — раптове усвідомлення, що моя дитина вже не малюк	2
Харчування дитини	3
Медіаспоживання та поведінка батьків	5
Інші служби підтримки в Берліні	6
Попередній перегляд і вихідні дані	7

Вступ

Ще зовсім недавно у вас на руках було крихітне, безпорадне немовля. Й ось ваш малюк уже потроху повзає по дому, робить свої перші кроки, сидить із вами за столом і щось белькоче. Ви, напевно, помітили, що діти розвиваються зовсім різними темпами. Цілком нормально радіти тому, що ваша дитина вже вміє робити. І водночас засмучуватися через те, як стрімко плине час і наскільки «великою» вже стала ваша дитина.

Чому ж батьки іноді неоднозначні у своїх емоціях? Усе дуже просто — така вже їхня природа. З одного боку, матусі й татусі мають сприяти розвитку самостійності своєї дитини. З другого боку, вони повинні захищати її.

Діти потребують і того, й іншого — аби стати сильними їм необхідні і коріння, і крила.

ПЕРШИЙ ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ — РАПТОВЕ УСВІДОМЛЕННЯ, ЩО МОЯ ДИТИНА ВЖЕ НЕ МАЛЮК



Цей день — чудова нагода для святкування! Але те, що відбувається цього дня, насправді зовсім не важливо для вашої дитини. Вона ще не усвідомлює значення великої вечірки. Тому ви можете організувати невелике святкування у вузькому колі. Якщо ви вирішили відсвяткувати день народження з гостями, то, запрошуючи їх, обов'язково підберіть час, який відповідає вашому звичному режиму дня, і заздалегідь повідомте їм, до якого часу триватиме вечірка.

Порада. Не забудьте привітати себе із цим особливим днем. Зрештою, ви вже рік як стали батьками!

Няня, дитячий садок та інші варіанти догляду за дитиною

Якщо після виповнення дитині першого року життя ви вирішите вийти з декретної відпустки та підете на роботу, вам, імовірно, доведеться влаштувати дитину до дитячого садка або найняти няню. Доглядати за вашою дитиною також можуть бабуся, дідусь, тітка або друзі. Протягом наступних місяців ви можете відчувати страх, пов'язаний із тим, що ваша дитина почне ходити до дитячого садка, а ви — на роботу. Ці хвилювання є цілком нормальними і прийнятними. Аби впоратися з такими переживаннями, поділіться ними з близькими, яким довіряєте.



Відзначення свят разом із дитиною

«Поки вони маленькі, їх можна брати всюди із собою». Можливо, ви чули це раніше. Справді, немовлята часто мирно сплять у візочку або слінгу, у той час як на вечірці грає гучна музика та блимає світло. Однак таке враження може бути й оманливим. Іноді малюки настільки виснажуються численними подразниками, що їм терміново потрібен сон. Водночас вони усвідомлюють, що відбувається навколо, і після цього почуваються не відпочилими, а скоріше збудженими або неспокійними.



Корисно знати Дитячі вуха дуже чутливі

Вуха дитини особливо чутливі — їхня вушна система продовжує напружено працювати, навіть коли дитина спить. Наприклад, якщо ви хочете взяти дитину із собою на велику вечірку, навіть якщо там лунає гучна музика, вам слід одягнути їй відповідні засоби захисту слуху.

Поради.

- Для початку перевірте, як ваша дитина реагує на вечірку. Поспостерігайте за нею, тримаючи її поряд із собою. Краще не затримуватися надовго на вечірці, а після поспостерігати за самопочуттям дитини.
- Перед вечіркою обміркуйте, що ви зробите на місці, якщо в галасливій метушні ваша дитина не зможе заспокоїтися. Знайти тиху кімнату, по черзі виходити на вулицю або, можливо, повернутися додому раніше?
- Одинокі або розлучені батьки можуть почуватися комфортніше, якщо їх супроводжуватиме особа, якій вони довіряють. Можливо, ви можете попросити бабуся, дідуся, друга або подругу, щоб вони по черзі приглядали за вашою дитиною.

Ваші потреби та потреби вашої дитини — на першому місці

Якщо ви організовуєте святкування самостійно, вам слід орієнтуватися на свої потреби та потреби вашої дитини, незалежно від того, мова йде про перший день народження дитини чи релігійне свято. Зрозуміло, що бабусі, дідусі та інші члени сім'ї хотіли б відсвяткувати разом із вами. Проте звертайте увагу на те, що дійсно добре для вас і вашої дитини. Якщо від метушні дитина стає неспокійною, або ви відчуваєте повністю виснаженими від прикрашання приміщення чи випікання смаколиків, вам, імовірно, буде важко належним чином насолодитися святковим днем. Тут діє наступне правило: менше — часто більше.

ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ

Ваш малюк росте й розвивається навіть коли їсть. Тож у віці 10–12 місяців можна починати перехід до сімейного харчування. (Більше інформації наведено в кінці цього листа ElternMail).

Раціон із трьох кашок та двох молочних страв розподіляється наступним чином:

- сніданок;
- перекус;
- обід;
- перекус;
- вечеря.

У перехідний період часто впроваджується змішане харчування:

- вранці це ще може бути дитяча суміш;
- на обід уже можна дати щось покуштувати із їжі для дорослих;
- деяким дітям також буває достатньо чотириразового харчування.

Дотримання регулярного харчування та перерв між прийомами їжі

Регулярне харчування важливе для регулярного поповнення енергії. І краще за все робити перерви між прийомами їжі. Під час таких перерв відбувається розвантаження шлунку та кишківника й розвивається відчуття голоду, важливе для правильного харчування. Уникайте вживання молока, соку, пюрешок та інших перекусів між прийомами їжі. Для втамування спраги між прийомами їжі важливо давати дитині негазовану воду та розбавлений несолодкий чай.

Пережовування їжі зубами або без них

У більшості дітей уже є зуби. Але навіть без зубів дитина здатна подрібнювати їжу в роті. Зазвичай вам усе ще доводиться (грубо) розтирати, розминати їжу виделкою або різати її на маленькі шматочки. Для дітей, яким вводять попередній прикорм (детальніше про це написано в попередніх листах ElternMail), такий перехід відбувається без особливих змін, оскільки вони вже отримують відповідну їжу з родинного раціону.

Заохочення дитини до самостійного прийому їжі

Деякі діти починають проявляти більшу самостійність і хочуть їсти самі. Це добре працює з продуктами, які можна їсти руками, наприклад, із нарізаними фруктами та хлібом. Якщо дитина ще не достатньо вправно їсть ложкою, дайте їй тримати її власну ложечку і при цьому годуйте її самостійно іншою.



Забезпечте дитині безпечне місце для прийому їжі, наприклад, використовуйте відповідний стільчик для годування. Сидіння у вертикальному положенні полегшить процес прийому їжі та ковтання.

Їжа на тарілці стає дедалі яскравішою та більш різноманітною

Маленьким дітям цікаво, що їдять дорослі! Скористайтеся цією допитливістю і дайте дитині спробувати щось нове. Якщо з першого разу їй якийсь продукт не сподобається, будьте терплячими і спокійними та запропонуйте його ще раз. Маленькі діти можуть їсти майже все. Не рекомендується давати лише дуже дрібні продукти, як от горіхи або червона смородина (тільки якщо проковтнути!) та сирі продукти, на кшталт суші, сирокоченої ковбаси або сиру з непастеризованого молока (можуть містити патогенні бактерії). Також, не додавайте в дитячу їжу мед. На жаль, він прилипає до зубів і може спричинити їх ураження (карієс). У поодиноких випадках мед містить небезпечні бактерії, які можуть стати причиною ураження кишківника та/або м'язів і дихальної системи.

Що має бути на тарілці

- Різнобарвне означає корисне для здоров'я: фрукти та овочі містять багато вітамінів і мінералів. Ось чому їх необхідно обов'язково включати в кожен прийом їжі. Цілими, нарізаними, тертими або тушкованими — як вашій дитині більше до вподоби!
- Цільнозерновий хліб, мюслі, картопля, рис, макарони або інші зернові продукти, такі як пшоно, кус-кус/булгур тощо. Ці продукти містять вуглеводи, які є джерелом енергії для організму та каталізатором обміну речовин.
- Молоко, несолодкий йогурт, кисломолочний сир, м'ясо, риба, яйця, твердий сир. Невеликої кількості цих продуктів у раціоні дитини буде достатньо. Ці продукти тваринного походження є важливим джерелом білка, кальцію, заліза, вітаміну D і вітаміну B12. Рослинний білок переважно міститься в соєвих продуктах і бобових, таких як сочевиця, горох, квасоля і деякі злаки (наприклад, пшоно, овес).
- Молочні суміші для немовлят промислового виробництва тепер також можна замінити коров'ячим молоком. Напої на рослинній основі, виготовлені із сої, вівса, спельти, мигдалю тощо, не є такими ж поживними, як коров'яче молоко (наприклад, за калорійністю, вмістом білка, кальцію). Їх можна періодично вводити в раціон маленьким дітям у віці від одного року в якості складової змішаного раціону.
- Якщо маленькі діти перебувають на вегетаріанському чи веганському харчуванні, особливо важливо ретельно продумати раціон. Бажано більше дізнатися про особливості такого харчування або звернутися за порадою до кваліфікованих фахівців.

ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ



Корисно знати

Напої, рекомендовані для дітей

Під час кожного прийому їжі і, звичайно, у перервах між прийомами їжі, слід пропонувати дитині достатньо води або несолодкого чаю. Підійдуть чаї з фенхелем, ромашкою, фруктами або чай ройбуш. Навчіть дитину пити з відповідного посуду. Це може бути склянка-непроливайка, чашка або дитячий поїльник. На початку це буде непросто, але із часом ставатиме дедалі легше й легше. Звичну пляшечку для молока в цей час також слід замінити на склянку або чашку. Це пов'язано з тим, що смоктання шкідливе для зубів і щелепи.



Важлива вказівка. Діти та вживання цукру

Усі знають, що цукор некорисний для здоров'я, але в повсякденному житті його можна зустріти всюди. Маленькі діти швидко звикають до смаку солодошів. Може статися так, що вони, наприклад, не будуть їсти овочі через те, що в них інший смак. Крім того, солодка їжа майже не містить цінних поживних речовин, пошкоджує зуби й дає дитині відчуття ситості, якщо та їстиме її в перервах між прийомами їжі. На 10–14-му місяці життя рекомендується давати солодошів якомога менше. У цьому віці дитини ви, як батьки, усе ще можете дуже добре контролювати це питання! Коли дитина подорослішає, вам необхідно буде розробити правильну стратегію стосовно вживання солодошів. Рекомендації щодо цього ви знайдете в наступних листах ElternMail.

Трапеза — це ще і спілкування: будьте прикладом для наслідування

Сидіти разом за столом, їсти й розмовляти — це дуже цікаво. При цьому діти багато чому вчаться. Вони спостерігають за своїми батьками, іншими дорослими або братами й сестрами. Важливо, щоб принаймні один дорослий сидів за столом і їв. Будьте гарним прикладом для наслідування в тому, що і як ви їсте, оскільки ваша дитина буде орієнтуватися на вашу поведінку під час прийому їжі та поведіння за столом. Наприклад, на час прийому їжі залишайте в стороні мобільний телефон або планшет. Коли дитина їсть, їй потрібна ваша увага й турбота.



Скільки дитині потрібно їсти?

Можливо, ви задавалися питанням, скільки ваша дитина повинна їсти. Коли мова йде про їжу, тут не потрібні таблиці із цифрами! Здорові діти їдять рівно стільки, скільки їм потрібно. І показники можуть варіюватися, залежно від конкретного прийому їжі чи навіть дня.

- Той, хто багато грається на свіжому повітрі, їсть більше.
- Той, хто багато з'їв за обідом, може пропустити полуденок.
- Якщо їжа не дуже смачна, дитина з'їсть її менше. Це так само, як у дорослих!
- Якщо дитина хворіє, вона може їсти менше, ніж зазвичай. У такому випадку, насамперед, подбайте про те, щоб вона пила достатньо води.

Засвоєння дитиною принципів здорової харчової поведінки

- Важливо, щоб вона вміла відслідковувати відчуття голоду та ситості.
- Якщо ви помітили голод чи ситість вашої дитини, запам'ятайте ці ознаки. Те, як ви ставитеся до їжі вашої дитини, формує її харчову поведінку зараз і стане основою в майбутньому. Це також може запобігти ожирінню. Тож навчіться довіряти собі та своїй дитині.
- Якщо дитина більше не хоче їсти, запитайте її ще раз або двічі. Якщо вона вже більше не хоче, можете закінчити прийом їжі.
- А якщо вона взагалі не хоче їсти, поважайте й це її бажання. Ваша дитина не зобов'язана їсти щоразу, коли їй щось пропонується. Можливо, вона вже багато поїла й не голодна. Можливо, вона погано себе почуває або втомилася і не хоче їсти. Ваше завдання — пропонувати їжу регулярно. Дитина сама вирішує, їсти їй чи ні.
- Не наповнюйте тарілку дитини до країв. Для початку дайте їй трохи їжі й поспостерігайте за її харчовою поведінкою. Якщо вона ще не наїлася, дайте їй добавки.

ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ

Зв'язок із дитиною через грудне вигодовування

- Якщо ви припинили грудне вигодовування дитини, це цілком нормально. Багатьох дітей припиняють годувати грудним молоком після досягнення ними одного року. У цьому віці вони вже можуть задовольняти свої харчові потреби через інші продукти. Якщо ваша дитина більше не отримує грудного молока, подбайте про те, щоб вона вживала рекомендовану кількість замітника молока, аби забезпечити її необхідними поживними речовинами.
- Якщо ви замислюєтеся над відлученням від грудей, тому що не хочете продовжувати грудне вигодовування або воно більше не вписується у ваше повсякденне життя, то намагайтеся діяти виважено й повільно. Якщо у вас є запитання щодо відлучення від грудей, ваш педіатр, консультант із грудного вигодовування або акушерка можуть вам у цьому допомогти.

- Ви добре налагодили грудне вигодовування і хочете продовжувати годувати грудьми? Це дуже добре! Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує продовжувати грудне вигодовування дітей до їхнього другого дня народження, навіть після введення прикорму.

Зверніть увагу! Для дітей з особливими потребами (наприклад, недоношених дітей, дітей із низькою вагою та труднощами в наборі ваги, специфічними захворюваннями або інвалідністю) можуть знадобитися особливі харчові рекомендації. Краще за все поговорити про це з вашим педіатром або кваліфікованим дієтологом. Якщо ви занепокоєні питанням, чи достатньо ваша дитина їсть, зверніться за порадою до інших батьків та поділіться досвідом. Таке спілкування може бути дуже приємним і заспокійливим.

МЕДІАСПОЖИВАННЯ

Ви, напевно, уже помітили, що ваша дитина стає все більш допитливою. Вона спостерігає за вами та своїм оточенням. Коли ви дивитесь у свій мобільний телефон або планшет, дитина також хоче зазирнути в нього. Можливо, вона вже навіть зрозуміла, що може натисканням пальця викликати на екрані певні реакції. Великі екрани, таких пристроїв, як ноутбуки та телевізори, також викликають у цьому віці все більше зацікавленості.

Важлива вказівка.

Діти не можуть нічого робити з рухомими зображеннями, поки їм не виповниться 18 місяців, і до цього часу їм зовсім не потрібен ані телевізор, ані планшет, ані смартфон тощо. Майте на увазі, що сенсорні сигнали часто надто сильні й дуже перенапружують маленьких дітей. Ось чому в подальшому завжди необхідно буде стежити за медіаспоживанням вашої дитини.



Корисно знати Екранний час

Якщо дитина щодня проводить багато часу за переглядом усілякого контенту перед екраном, це може завадити її мовленнєвому розвитку, адже для того, щоб навчитися говорити, дитині потрібна практика спілкування. Для цього зазвичай потрібно розмовляти з дитиною і щось розповідати їй, наприклад, разом розглядати дитячу книжечку й пояснювати, про що вона. Телевізійні програми для дітей не замінять цього.

- Якщо в дитини є своя власна кімната і вона вже спить у ній, у цій кімнаті не повинно бути жодних екранних пристроїв. Якщо вона спить в одній кімнаті з вами, там також не повинно бути телевізора чи ноутбука.
- Навіть якщо телевізор увімкнений лише у фоновому режимі, маленькі діти це помітять. Перш за все, необхідно подбати про те, щоб дитина не бачила неприйняттого контенту (наприклад, насильства) — краще за все тримати телевізор вимкненим.
- Маленьким дітям часто буває важче заснути, якщо вони переосмислюють отримані медіавраження. Висока частка синього світла від екрану сприймається мозком як денне світло і збуджує їх. Ось чому перегляд телевізору та інших медіа вкрай небажаний у вечірній час та безпосередньо перед сном.
- Захопливий медіаконтент робить дітей, які й без того дуже активні, ще більш непосидючими та неспокійними. Їм краще витратити свою енергію через активну рухливу діяльність та гру — тоді вони з більшою ймовірністю заспокояться.
- Діти вчать через спостереження та наслідування. Ви є прикладом для наслідування для своєї дитини. Тому намагайтеся частіше відкладати свій мобільний телефон, ноутбук та інші технічні пристрої, аби присвятити час дитині та спілкуванню з нею.



СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ В БЕРЛІНІ



Берлінський сімейний портал

На берлінському сімейному порталі можна знайти безліч цінної інформації на тему сім'ї, календар заходів для дітей, молоді та всієї родини, а також путівники із широкого кола тем (наприклад, дозвілля, фінанси, батьки-одиначки, дитячі садки тощо).

← www.berlin.de/familie



Здорове харчування

Основну інформацію, файли для завантаження та посилання на тему дітей та здорового харчування також розміщено на берлінському сімейному порталі:

← www.berlin.de/familie/informationen/kinder-und-gesunde-ernaehrung-338



Медіаспоживання

На берлінському сімейному порталі також можна знайти корисні поради, додаткову інформацію та посилання на тему медіаспоживання:

← www.berlin.de/familie/informationen/mediennutzung-in-der-familie-324



ХОРОША ПІДТРИМКА ІЗ САМОГО ПОЧАТКУ

Головне управління з питань освіти, молоді та сім'ї хоче підтримати всіх батьків на початку сімейного життя та впродовж усього шляху за допомогою онлайн-видання **ElternMail Berlin**. Завдяки цій безкоштовній для сімей пропозиції матері й батьки можуть отримати корисну інформацію про розвиток їхньої дитини, а також знайти практичні поради й інформацію про місцеві служби підтримки.

Анонс 3-го онлайн-видання — 10-14-й місяці життя вашої дитини

1. Як дитина почувається в дитячому садку?
2. Спілкування з бабусями, дідусями та іншими родичами.
3. Вплив бабусь, дідухів та інших родичів на партнерські стосунки.



Вихідні дані

Видавець
ElternLeben.de —
пропозиція wellcome gGmbH
www.elternleben.de
www.wellcome-online.de

За підтримки
Stützrad gGmbH

За підтримки



концепції
wellcome gGmbH: Д-р Мартіна Штотц

Редакція
wellcome gGmbH: Д-р Мартіна Штотц,
Мадлен Гофман, Сабіна Лінц

Stützrad gGmbH: Катя Брендель, Сабріна
Дьорінг

Робота на волонтерських засадах: Карін
Хакбарт, Елізабет Хуссендерфер, Рената
Ліберкнехт, Майке Майер, Патриція Помніц

Координаційний маркетинг і дизайн
wellcome gGmbH: Беріт Лонцвайгер

Графіка та макет
wellcome gGmbH: Флоріан Штюрц

Ілюстрації
Франциска Бахмаєр (House of Creatures)

Фото
стор. 1: iStock (FatCamera)

© wellcome gGmbH 2024



ElternMail Berlin публікується онлайн-плат-
формою для батьків — **ElternLeben.de**.

Ми допоможемо вам розширити свої знання
й отримати безкоштовні консультації, почи-
наючи з питань, які стосуються вагітності,
і закінчуючи статевим дозріванням.



Підпишіться на розсилку електронною поштою, щоб не пропустити жодного видання ElternMail — це займе лише 2 хвилини.
(Deutsch / English / Polski / українська / Türkçe / العربية)

← www.elternleben.de/elternmail-berlin