



ElternMail Berlin

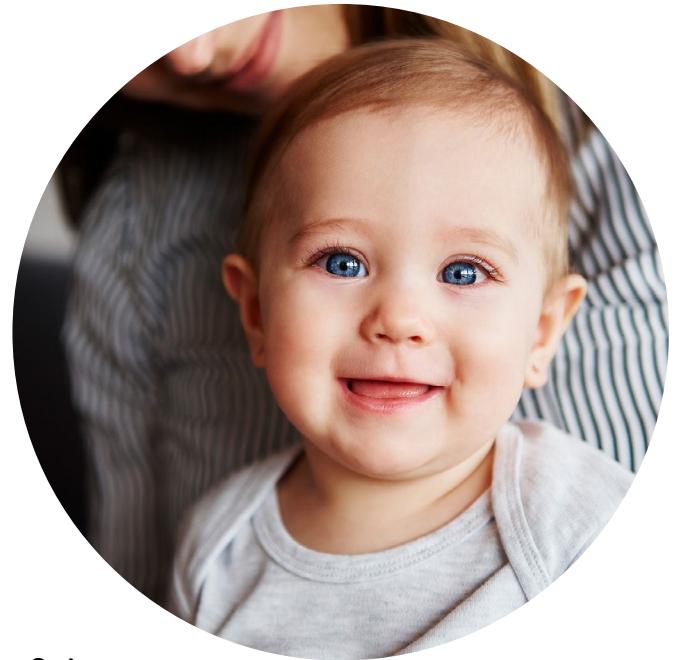
ВАША ДИТИНА НА 7-9 МІСЯЦІ ЖИТТЯ

Шановні батьки!

Ми раді представити вам перше онлайн-видання ElternMail Berlin.

Це та кожне наступне онлайн-видання складається з 3 електронних листів, кожен з яких присвячений різним темам. У цьому випуску ви знайдете інформацію щодо РОЗВИТКУ, ХАРЧУВАННЯ та ВИКОРИСТАННЯ МЕДІАПРИСТРОЇВ на 7-9 місяці життя вашої дитини. Протягом наступних двох місяців ви отримаєте ще два листи ElternMail для батьків, з яких ви дізнаєтеся про роботу з догляду, а також про дитячі садки, догляд за дітьми та період адаптації.

Ваша команда ElternMail



Зміст

| | |
|--|----|
| Вступ | 1 |
| Ваш малюк знайомиться з іншими малюками | 2 |
| Розвиток — повзання, навчання ходьбі, мовлення .. | 3 |
| Стрибок у розвитку — 37 тиждень | 5 |
| Сон вашої дитини | 5 |
| Моя дитина цурається інших людей! | 6 |
| Перший страх розлуки у вашої дитини | 7 |
| Харчування вашої дитини | 8 |
| Використання медіапристроїв — смартфон, планшет тощо | 10 |
| Пропозиції підтримки в Берліні | 11 |
| Анонс і вихідні дані | 13 |

Вступ

Ви вже давно зрозуміли: з дитиною не буде нудно. У цей захопливий період росту ваш малюк стає дедалі більш активним і продовжує стрімко розвиватися. Він повзає, робить спроби сісти або вже намагається вставати. Світ вашого малюка стає дедалі більшим, і з ним потрібно знайомитися. Можливо, ваша дитина розвивається повільніше, і ви проходите основні етапи розвитку трохи в іншому темпі. Іноді немовлята також потребують

додаткової підтримки для розвитку мовлення, моторики чи в інших аспектах. Кожна дитина розвивається індивідуально, і це нормально, якщо ви спостерігаєте різний прогрес. На цьому етапі розвитку вашої дитини виникають нові запитання, на які ми радо відповімо в цьому онлайн-виданні ElternMail. Ви також отримаєте важливі поради та цінні знання про 7-9 місяці життя.

ВАШ МАЛЮК ЗНАЙОМИТЬСЯ З ІНШИМИ МАЛЮКАМИ

Приємно бачити, як діти тягнуться один до одного. Вони дивляться один на одного, посміхаються та йдуть на контакт. Іноді не так обачно, як хотілося б мамі чи татові, але одне можна сказати точно: навіть немовлята прагнуть соціального контакту з іншими людьми. Ваша дитина усвідомлює не тільки близьких і себе, а й інших людей. Інші малюки та старші діти мають особливе значення. Малюки ще не граються разом, але їм подобається бути поруч один із одним, і вони зазвичай багато чому вчаться один від одного.

Встановити контакт з іншими дітьми, мамами і татами можна різними способами. Можливо, у вас є друзі або члени сім'ї, які мають дітей того ж віку, з якими ви хотіли б зустрітися. В іншому разі, або якщо ви хочете знайти нових друзів, існують так звані групи для батьків і дітей, до яких ви можете приєднатися.

Мір'ям (28) про відвідування курсу РЕКІР:

«У перші півроку з дитиною я іноді відчувала себе людиною з іншої планети. Все моє життя та сприйняття повністю змінилися. З іншого боку, люди навколо мене, здавалося, просто продовжували займатися своєю роботою, своїми друзями, своїм повсякденним життям. На курсі ми всі були в одному човні. Я відчувала себе сильнішою після кожного заняття. Раптом я зрозуміла, що рано чи пізно я знову зустрінуся з друзями та буду робити все те, що раніше було нормальним».

Групи для батьків і дітей організуються під керівництвом лідера чи лідерки та пропонують безпечний простір для дітей, де вони можуть досліджувати свій маленький світ і робити відкриття. Тут вони співають, танцюють і сміються. Діти мають можливість спілкуватися з однолітками та випробовувати нові ігрові матеріали, які відповідають їхньому віку. Мами й тата також можуть скористатися можливістю поспілкуватися з іншими батьками. Тут можуть виникнути нові дружні стосунки як між батьками, так і між дітьми. Мами й тата часто сприймають своїх дітей у групі зовсім по-іншому, ніж удома. Приємно бачити, як діти розвиваються, стають сміливішими та незабаром починають сприймати групу як безпечне середовище. Якщо ваша дитина розвивається з затримкою, обмін досвідом з іншими мамами й татами може бути особливо цінним і корисним.

Інші можливості познайомитися з іншими батьками та дітьми

- Дитяче плавання
- Сімейні кафе та інші відкриті пропозиції в сімейних центрах або будинках зустрічей різних поколінь
- Наприклад, подайте заявку до каси медичного страхування на путівку на оздоровлення, програми сімейного відпочинку

У сімейних центрах ви також можете дізнатися про цінні пропозиції спеціально для тат, одиноких батьків, одностатевих сімей, батьків недоношених дітей, батьків дітей з особливими потребами, інвалідністю тощо.

Пам'ятайте!

Відвідування групи для батьків і дітей або групи дитячого плавання може бути дуже цікавим для вашої дитини. Тут можна отримати багато нових вражень і стимулів. Слідкуйте за тим, щоб після цього ваша дитина трохи відпочила в безпечному середовищі.

І не забувайте, що кожна дитина та кожні батьки різні. Намагайтеся пам'ятати про це, якщо ви відчуваєте невпевненість або тиск через події та розмови в групі. Намагайтеся прислухатися до своєї інтуїції, коли ви разом зі своєю дитиною, адже ви маєте найкращий зв'язок один з одним і можете якнайкраще судити про те, що для вас добре.



РОЗВИТОК: ПОВЗАННЯ, НАВЧАННЯ ХОДЬБИ, МОВЛЕННЯ

Приготуйтеся до цікавих часів. Ваш малюк зараз дуже активний і хоче познайомитися з усім у своєму маленькому великому світі. Й одночасно у дитини стрімко розвивається розуміння мови.

Нагадування: наступний огляд у педіатра — U6 — проводиться на 10-12 місяці життя. Не забудьте заздалегідь записатися на прийом.

Вчимося повзати та ходити

Якщо раніше ваш малюк спокійно лежав на ковдрі, зараз він, можливо, вже деякий час намагається перевернутися з животика на спинку та навпаки. Крім того, тепер ваш малюк повертається колами, коли лежить на животу. Тепер ваша дитина може перекочуватися — це перший спосіб переміщення вашого малюка. Деякі діти також вчаться **пластувати**, тобто рухатися вперед, по черзі використовуючи передпліччя, а іноді й ноги. Найкращий спосіб навчити дитину повзати та ходити — це якомога частіше залишати її босоніж.

Увага! Коли ваша дитина перекочується, пластує, переміщується задом і повзає по колу, вона тепер може потрапити в будь-яку точку кімнати! Не забудьте захистити розетки, небезпечні кути та краї вже зараз! До того ж, ваша дитина буде все більше орієнтуватися вгору та незабаром зможе дотягуватися до різних місць угорі, спираючись на руки. Речі, що звисають, можуть становити небезпеку.



Порада

Як зробити свій дім безпечнішим.

Опустіться на ту висоту, де переміщується ваша дитина, і уважно придивіться до того, що може її зацікавити, що може зламатися чи поранити її, і зробіть ваш дім безпечним. Наприкінці цього листа ви знайдете корисне посилання на тему «Безпека в повсякденному житті з дитиною».

Необхідна умова для **повзання** — це вміння стояти на чотирьох кінцівках. Багато малюків деякий час гойдаються в цьому положенні вперед-назад, перш ніж зробити крок. В середньому діти починають повзати у віці близько 8 місяців. Відхилення на декілька місяців у будь-який бік є абсолютно нормальним явищем. Деякі діти взагалі пропускають фазу повзання — без жодних негативних наслідків для їхнього розвитку. Інколи діти потребують підтримки для розвитку своїх моторних навичок, тому поговоріть про це зі своїм педіатром.

Дрібна моторика. Багато дітей вже можуть використовувати пінцетний хват, тобто цілеспрямовано брати великим і вказівним пальцями дрібні предмети, наприклад камінці, крихти тощо.



РОЗВИТОК: ПОВЗАННЯ, НАВЧАННЯ ХОДЬБИ, МОВЛЕННЯ



Цікаво знати:

так ваша дитина вчиться контролювати своє маленьке тіло

Після народження ваша дитина ще не вміла робити вправні рухи. Мозок повинен спочатку навчитися контролювати різні ділянки тіла.

Цікавий факт. Розвиток починається з голови, а потім поширюється на тіло. Новонароджена дитина спочатку вчиться користуватися своїм обличчям, ротом, губами та язиком. Перш ніж дитина зможе рухати руками та долонями, вона повинна навчитися керувати своїми плечима. А це, в свою чергу, можливо лише тоді, коли вона вміє контролювати шию. Вся система — це тонко налаштована взаємодія!

У деяких немовлят ця взаємодія відрізняється з різних причин, і для кожної людини розвиток відбувається по-різному. Якщо це випадок вашої сім'ї, вам часто буває нелегко. Тому дуже важливо звернутися за порадою та підтримкою якомога раніше.

Як розмовляє ваша дитина

Ваша дитина вже може розрізняти різні типи речень, наприклад, запитання та вигуки. Вона відповідає вам різними звуками.

Приблизно з 8–9 місяця ваша дитина почне розуміти перші слова. Однак її розуміння мови ще відрізняється від нашого. Розуміння мови у дитини нерозривно пов'язане з конкретним об'єктом, наприклад, тільки її синя машина — це машина. Приблизно на 9 місяці життя ваша дитина все частіше спостерігатиме за пальцем іншої людини, коли та вказуватиме на щось. Це важливо для вивчення слів, тому що дитина може легше асоціювати слово з предметами, коли бачить їх.

Як підтримати свою дитину

- **Ігри в називання.** Якщо малюк зосереджує свою увагу на якомусь предметі, наприклад на певній іграшці, або простягає його вам, ви можете вказати на нього та назвати його: «Хочеш м'яч?» Це можна повторити декілька разів, поки дитина зберігає увагу: «Де М'ЯЧ? Тут М'ЯЧ!»
- **Музика** — чудовий інструмент для розвитку мови. Співайте своїй дитині. Не має значення, маєте ви співочий талант чи ні, ваша дитина буде зачаровано слухати та сприймати слова та мелодії. Якщо ви одночасно граєте мімікою обличчя та жестикулюєте руками, це особливо стимулює.



СТРИБОК У РОЗВИТКУ – 37 ТИЖДЕНЬ

Ви можете розпізнати цей стрибок у розвитку за п'ятьма типовими ознаками.

Якщо ваша дитина приблизно на 37 тижні проявляє ці ознаки, можна припустити, що вона робить черговий стрибок у розвитку.



Цікаво знати:
час і тривалість

Початок: зазвичай на 33 та 34 тижні життя

Кінець: зазвичай на 37-39 тижні

Тривалість: близько 4 тижнів

5 типових ознак (симптомів) стрибка в розвитку

- **Неспокій і проблеми зі сном.** Як і під час попередніх стрибків у розвитку, сон часто буває складнішим, ніж у період між стрибками. Оскільки багато малюків дуже бояться розлуки в цей період, зазвичай це не найкращий час для запровадження нових ритуалів сну.
- **Швидка зміна настрою та частий плач.** Тут малюки часто демонструють швидку зміну настрою від «абсолютно щасливого» до «надзвичайно плаксивого».
- **Апетит.** У багатьох дітей на цьому етапі підвищується апетит, але, звичайно, існують індивідуальні відмінності.
- **Порушення травлення та проблеми з травленням.** Вони також можуть виникати під час цього стрибка в розвитку, але зазвичай рідше, ніж під час попередніх стрибків.
- **Страх перед розлукою та радість відкриттів.** Тут малюки також часто коливаються між крайнощами. З одного боку, вони часто відчують перший страх перед розлукою та хочуть бути ближче до близьких людей. З іншого боку, зростає цікавість до всього, що можна знайти в будинку та за його межами. Інші люди також викликають дедалі більший інтерес.

СОН ВАШОЇ ДИТИНИ

Як вже говорилося про симптоми стрибка в розвитку, сон на 9 місяці життя може бути проблематичним. Може бути таке, що ви вже встигли покласти дитину в ліжечко, і вона поступово поринає в сон. Але раптом вона починає плакати та хоче, щоб її взяли на руки. Можливо, вона дозволить тільки одному з близьких людей вкладати її спати. У вас можуть виникати думки на кшталт: «Але ж усе так добре складалося. Що відбувається?» Багато батьків мають такі побоювання. Однак немає нічого дивного в тому, якщо дітям час від часу потрібно більше вашої уваги, щоб заснути. Дитина швидко розвивається й обробляє все уві сні. Під час вечірніх справ обов'язково подбайте про те, щоб дитині фізичну близькість і створити відчуття захищеності. Ритуали, які повторюються щодня, дають дитині відчуття безпеки та допомагають їй підготуватися до сну.



Можливі причини зміни поведінки під час сну

- Страх перед розлукою
- Фаза цурання
- Зміна потреби в сні. Багато дітей починають спати не 3, а 2 рази протягом дня.

Потреба вашої дитини в сні

- Сон 2-3 рази протягом дня
- 2-3 години сну протягом дня
- 3 години неспання між денним сном
- 3-3,5 години неспання перед вечірнім сном

МОЯ ДИТИНА ЦУРАЄТЬСЯ ІНШИХ ЛЮДЕЙ!

Над коляскою схилилося нове обличчя? Ура! На зовсім незнайому людину дитина реагує привітною посмішкою. Це триває багато місяців. Але раптом реакція абсолютно змінюється: ваш малюк сильно плаче і, здається, боїться нового обличчя. Таке «цурання» — важливий крок у розвитку вашого малюка.



Цікаво знати:

коли і чому малюки цураються інших людей

- Починаючи з 7-8 місяця життя багато малюків починають «цуратися» інших людей.
- Якщо малюк зрозуміє, що людина, яка наближається до нього, не є знайомою, тобто, як впливає з самого слова, є чужою, він реагує страхом і намагається захиститися.
- Причиною такої реакції є давній захисний механізм, адже реакція страху захищає маленьку людину. Незнайома особа може становити небезпеку для вашого малюка, тому він інстинктивно шукає захисту і близькості з тими, хто його доглядає. У цьому віці діти ще не здатні усвідомлено розпізнавати небезпеку.

Чому «цурання» є важливим

Якщо ваша дитина реагує переляком або плачем, це викликає занепокоєння не тільки у незнайомих людей, але й у мамі і тата. Діти в цьому віці «чіпляються» за маму чи тата і часто не хочуть їх відпускати. Це комплімент! Тому що ваша дитина усвідомлює, що у неї є власне «я» та що мама чи тато не є його частиною. Батьки не завжди поруч! Це усвідомлення глибоко засмучує вашу дитину, і тому вона плаче та чіпляється за вас. На цій стадії розвитку деякі малюки буквально пильнують за своїми близькими та плачуть, коли вони виходять із кімнати. А якщо наблизиться незнайома людина, скажімо, бабуся? Ваша дитина помітить, що це «не мама і не тато», і відреагує плачем та спробує захиститися.



Що ви можете зробити

- Слідкуйте за почуттями вашої дитини та ставтеся до них серйозно.
- Наприклад, не треба змушувати дітей бути на руках у іншої людини, навіть якщо це бабуся, дідусь або інші члени сім'ї.
- Важливо, щоб діти відчувалися в безпеці зі своїми близькими, щоб вони могли «покластися» на матір або батька.
- Якщо діти почуваються в безпеці, вони зазвичай відкриваються іншим людям і повільно йдуть на контакт.

Якщо дитина не приймає другого з батьків

Майже завжди безпечним притулком є той із батьків, хто проводить найбільше часу з дитиною. Для другого з батьків це період стресу. Якщо, наприклад, один із батьків дуже зайнятий на роботі і часто повертається додому пізно, деякі діти починають цуратися.

Марк (32): «Коли я приходив додому з роботи, мені здалося, що я більше не впізнаю свого маленького сина. Я хотів взяти його на руки, але він постійно тягнув руки до мамі. Я був повністю розчарований і, чесно кажучи, трохи заздрив Лідії».

Лідія (30 років): «Насправді Марк чудовий батько. Але останнім часом він часто приходив додому з роботи, коли наша дитина вже спала. Саме на цьому етапі почалося цурання. Потім ми домовилися, що Марк три дні на тиждень приходитиме додому раніше та вкладатиме дитину спати. Це покращило ситуацію, і ми краще ділимо наш час з дитиною, як партнери».

Немовлята плачуть і жадібно простягають руки до більш знайомого з батьків. Це розчарує всю родину: менш знайомі батьки відчувають себе непотрібними, а більш знайомі — відповідальними. Виникає відчуття, ніби про все потрібно постійно дбати самотужки — та без перерви. Однак вам допоможе, якщо ви будете доглядати за дитиною разом, як партнери. І, як це часто буває, також допомагає усвідомлення, що ця фаза мине.

МОЯ ДИТИНА ЦУРАЄТЬСЯ ІНШИХ ЛЮДЕЙ!

Що може допомогти

- Якомога частіше міняйтеся: спочатку перший з батьків вкладає дитину спати, потім другий, годуйте малюка по черзі тощо.
- Якомога інтенсивніше проводьте час утрюх.
- Грайте з дитиною без більш знайомого з батьків.
- Більш знайомий з батьків виходить із дому. Таким чином ваша дитина дізнається, що інший з батьків також може її заспокоїти.

Пам'ятайте: ви як батьки вирішуєте, хто несе відповідальність за дитину, а не ваша дитина. Тому що на таких етапах діти завжди вибирають того з батьків, хто є більш знайомим. Важливо, щоб обоє батьків довіряли один одному заспокоювати дитину.

Розваги та ігри на етапі цурання

На етапі цурання ви також можете підтримати малюка в ігровій формі. Покладіть в різних місцях квартири м'які іграшки та шукайте їх разом. Малюки в цьому віці також люблять ховатися під ковдрою та виринати з гучними криками. Усе з'являється знову. Мама, тато, м'які іграшки і навіть сама дитина. Це додає впевненості.

Відновлення батьківських сил

На фазі цурання дуже важливо, щоб ви добре піклувалися про себе: щойно дитина засне, відпочиньте. Все інше може почекати — а дещо, мабуть, навіть можна комусь доручити. Тільки якщо ви час від часу робите короткі перерви, ви зможете відновити свої сили, щоб виконувати роль матері чи батька. З кожним днем ваша дитина дізнаватиметься, що батьки іноді залишають її — але мама знову вийшла з ванни, а тато щойно повернувся з покупками. Малюк усвідомлює, що невідомим людей не завжди потрібно боятися.



Перший страх розлуки у вашої дитини

Ви як мама чи тато є якорем для своєї дитини. Тепер вона навчилася впізнавати та розрізняти обличчя та довіряє тим, хто її доглядає. На цьому етапі малюк боїться розлучатися з вами, навіть якщо це відбувається лише на короткий час. Важливо знати, що це також частина розвитку вашої дитини. З любов'ю та підтримкою ваша дитина краще подолає цю першу фазу страху перед розлукою. Дайте дитині час подолати ці страхи у власному темпі. І пам'ятайте: сльози — це нормально, і вони навіть можуть допомогти впоратися з розлукою.

Порада. Відображайте почуття вашої дитини. Повертайте те, що ви сприймаєте. Наприклад: «Я знаю, що ти хвилюєшся». Або: «Я розумію, що ти плачеш». Таким чином ви демонструєте, що ви бачите свою дитину та серйозно ставитеся до її потреб. Діти, які відчують, що їх розуміють, мають більше шансів примиритися зі своїми почуттями, ніж діти, які відчують себе неправими, бо їм кажуть, що їм «не потрібно боятися».

Хочете краще зрозуміти, що потрібно вашій дитині саме зараз?

Якщо ваша дитина потребує безпеки, вона могла б сказати:

«Захисти мене!»

«Утіш мене!»

«Допоможи мені розібратися з моїми почуттями!»

«Підтримай мене, коли я не можу зробити це самотужки!»

«Покажи мені, що я завжди можу прийти до тебе!»

«Обіймайся зі мною!»

Якщо ваша дитина хоче відкрити для себе світ, вона могла б сказати:

«Дозволь мені досліджувати!»

«Радій від того, що я вже можу робити!»

«Розважайся зі мною!»

«Повір, що я можу зробити це самостійно!»

«Дозволь мені отримати власний досвід!»

«Дай мені спробувати!»

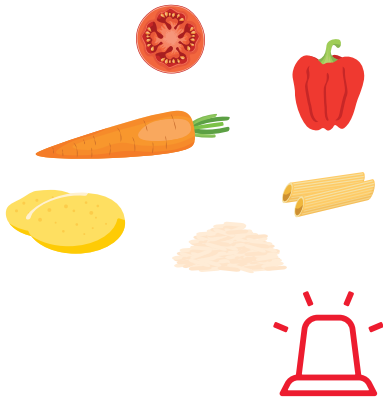
ХАРЧУВАННЯ ВАШОЇ ДИТИНИ

Деякі діти в цьому віці вже тричі на день їдять каші та п'ють лише 1-3 молочні суміші. Інші досі вчаться їсти з ложки, бо їм почали давати прикорм пізніше. Немовлята на англійському варіанті прикорму

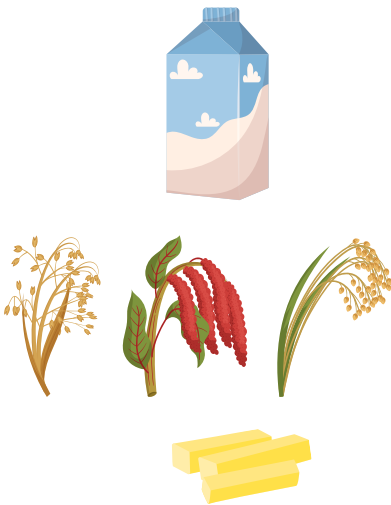
(Baby-Led-Weaning, BLW) можуть самостійно з'їсти половину порції, але все одно потребують багато молока. Якщо ваша дитина здорова, жвава та добре розвивається, ці відмінності є абсолютно нормальними.

Прикорм кашами

У рамках цього методу всі каші узгоджені між собою та містять всі важливі поживні речовини, які необхідні вашому малюку для швидкого росту й розвитку в перший рік життя. Нижче наведено деякі поради.



- Не соромтеся включати в раціон додаткові продукти. Для обідньої каші додайте більше овочів і чергуйте картоплю, рис, макарони або кускус. Коли немовлята дізнаються про різні продукти харчування, вони рідше будуть перебірливими під час сімейних обідів!
- **Будьте обережні з готовими сумішами.** Деякі з них містять інгредієнти, які не потрібні вашій дитині (сіль, спеції, ароматизатори), а поживний склад часто не є ідеальним. Краще використовувати баночки та каші, на етикетці яких вказано лише кілька інгредієнтів.
- Тепер їжа може мати більші шматочки. Якщо ви готуєте самостійно, вам більше не потрібно дуже дрібно пюрирувати. Баночки для дітей від 8 місяців вже містять невеликі шматочки.
- М'ясо можна давати 2-3 рази на тиждень, рибу — 1-2 рази на тиждень, решта каш — вегетаріанські.
- Для вечірнього годування рекомендується незбиране коров'яче молоко, всі інші молочні суміші — це грудне молоко, молочні суміші для новонароджених (Pre) або суміші першого рівня (1er). Суміші другого (2er) або третього рівня (3er) не мають жодних переваг. Напої на рослинній основі (вівсяні, мигдальні, соєві тощо) містять менше поживних речовин і не рекомендуються.
- Якщо ви обираєте вегетаріанський прикорм, його можна збагатити цільнозерновими пластівцями, що містять залізо, наприклад, вівсяними, просяними, амарантовими або мультизерновими пластівцями.
- Разом із кашею малюк може пробувати їжу, яку їдять руками, наприклад м'яку грушу, варену картоплю або кукурудзяні палички. Дитина вчиться відкушувати або «висмоктувати», що зазвичай «роблять» із їжею в роті. Так вона тренується для пізніших періодів, коли на сімейному столі буде справжня їжа.



Підпишіться на цифрові електронні листи ElternMail, щоб не пропустити жодного випуску!
(Deutsch / English / українська / Türkçe / العربية)



ХАРЧУВАННЯ ВАШОЇ ДИТИНИ

Що таке англійський варіант прикорму (BLW)?

BLW — це ще один метод переходу від молока до сімейного харчування. Це означає Baby-Led-Weaning, тобто «відлучення від грудного молока за ініціативою дитини». Дитині пропонують шматочки, які можуть поміститися в роті, а вона сама вирішує, що з'їсти. Дитину продовжують годувати грудьми, доки вона не зможе їсти з сімейного столу.

- Щоб дитина могла їсти самостійно, їй потрібна відповідна їжа. Це варені овочі, наприклад шматочки картоплі, гарбуза чи цвітної капусти. Також підійдуть банани, груші або хліб. Треба трохи переосмислити процес приготування їжі, наприклад, відкладати їжу для дитини окремо та лише потім додавати сіль/приправи. Важливо, щоб шматочки були довгими за долоню малюка, щоб він міг легко брати їх. Багато дітей у цьому віці вже можуть брати дрібні шматочки пінцетним хватом.
- Власне на початку BLW-прикорму дитина не зможе з'їсти цілу порцію їжі. Їй досі потрібне молоко (грудне або з пляшечки), щоб наїстися.
- Однією з переваг BLW є те, що дитина від самого початку вчиться їсти самостійно. Тренуються моторні навички та координація рухів рук і рота. До того ж, одразу є «справжні продукти», схожі на ті, що їдять батьки. Це дозволяє дітям ознайомитися з сімейним раціоном.



Додаткова рідина

Зараз також саме час привчати малюка до додаткової рідини. Бажано пити воду прямо з маленької чашки або кувала. Але жодного соку, оскільки він шкодить зубам. Щоб навчитися пити, дитині може знадобитися деякий час. Доки триває грудне вигодовування та годування молоком, достатньо 100 мл на день.

Проблеми з харчуванням

Що робити, якщо дитина має проблеми з харчуванням? Розвиток навичок харчування також може призупинитися або регресувати, наприклад, коли у дитини ріжуться зуби, коли вона має інфекційну хворобу або коли навколо дуже неспокійно. Більшість проблем із харчуванням проходять. Деякі діти потребують спеціальної підтримки, коли вони вчаться їсти або не можуть їсти все підряд. Малюки різні, так само, як і їхній розвиток. Будь-які питання обговорюйте з вашим педіатром.

Веганське харчування для дітей

Важливо! Виключно веганське харчування не рекомендується для немовлят і дітей у Німеччині!

- Веганське харчування може спричинити дефіцит певних поживних речовин. Це несприятливо впливає на зростання, вагу та розвиток мозку.
- Наразі немає достатніх даних про довгострокові ефекти, тобто після того, як дитина стане дорослою. До критично важливих поживних речовин належать ті, що є джерелом енергії, а також залізо, певні жирні кислоти та вітамін B12.
- Якщо батьки все ж таки прийняли рішення на користь веганського харчування, необхідно додати різні поживні речовини у вигляді харчових добавок. Поговоріть про це зі своїм педіатром і отримайте кваліфіковану пораду щодо харчування. Ви також можете отримати консультацію щодо споживання йоду.
- На противагу цьому, вегетаріанська дієта з молоком, молочними продуктами та яйцями може задовольнити потреби дитини в поживних речовинах, якщо батьки добре поінформовані та готують різноманітну та збалансовану їжу.

ВИКОРИСТАННЯ МЕДІАПРИСТРОЇВ – СМАРТФОН, ПЛАНШЕТ ТОЩО

Цифрові медіа стали невід'ємною частиною нашого повсякденного життя. Існують різні уявлення про те, наскільки смартфони, планшети тощо можна чи треба включати в повсякденне сімейне життя. Навіть немовлята дуже уважно спостерігають за тим, як батьки поводяться з медіапристроями: те, що роблять мама й тато, в їхніх очах є «правильним» і цікавим.

Пам'ятайте: ваш малюк звертає дедалі більшу увагу на своє оточення. Він хоче все роздивитися, помацати й обшукати. Пам'ятайте, що ви як мати та батько виконуєте функцію прикладу для наслідування. Ваша дитина вчиться у вас. Щодня наново. Це стосується й використання цифрових медіапристроїв, з якими діти хочуть взаємодіяти з раннього віку.

Що саме це означає? Звичайно, пошукати щось в інтернеті чи відповісти на електронний лист у присутності дитини — це нормально. Але пам'ятайте: існує велика спокуса проводити з цифровими медіапристроями більше часу, ніж заплановано.

Може статися так, що ви не помічатимете потреб, які висловлює ваша дитина. І вашій дитині також буває нелегко. Добре відомо, що під час прокручування сторінок на мобільному телефоні риси обличчя часто виглядають «застиглими». Ваша дитина не може нічого прочитати на обличчі (за мімікою), якщо ви не виражаєте емоцій, і не може заспокоїти себе. Тому вона починає плакати — бо їй потрібна ваша увага.

За загальним принципом діє правило: діти також повинні вчитися приймати те, що у мам і тат іноді буває обмаль часу. Але доки існують засновані на любові й орієнтовані на прихильність стосунки, це не шкодитиме вашій дитині.

Важливо знати.

- Немовлятам не потрібні телевізори, ноутбуки, смартфони, планшети тощо. Ваш малюк ще не може обробити швидку зміну зображень. Тому він швидко перенапружується.
- Для розвитку дитини важливо, щоб вона могла пізнавати світ усіма своїми органами чуття. Руками, очима, ротом і носом. **НЕ крізь екран.**



ВИМКНЕНО

Поради щодо здорового використання медіапристроїв

- Постійно нагадуйте собі, що ви є прикладом для наслідування для вашої дитини. Їй потрібен зоровий контакт із вами. Малюк читає ваше обличчя та з часом вчиться розуміти емоції. Якщо ви, наприклад, радо дивитесь на дитину, вона помічає вашу емоцію (радість) і таким чином відчуває свою власну радість.
- Тримайте мобільний телефон, планшет тощо поза зоною досяжності, коли ви граєте, читаете чи робите інші справи з дитиною. Свідомо відкладіть свій мобільний телефон.
- Відкладайте мобільний телефон, коли годуєте дитину. У цьому разі дитина також залежить від вашої уваги. Між вами встановиться стабільний зв'язок, якщо дитина відчуватиме, що ви мовчки говорите: «Я тут для тебе, ти маєш для мене велике значення, я бачу тебе».
- Якщо можливо, час від часу залишайте свій мобільний телефон у кишені, коли перебуваєте на дитячому майданчику.
- Поспостерігайте за собою. Як часто та як довго ви щодня користуєтесь своїм, наприклад, смартфоном? Чи можете ви відкласти його на деякий час — а може, ви зможете робити це частіше, ніж ви думаєте? Радійте, коли це спрацює, і не будьте занадто суворими до себе, якщо вам важко. Продовжуйте та практикуйтеся. Ви можете це зробити!

Офіційні рекомендації щодо щоденного часу використання медіапристроїв для дітей віком від 0 до 3 років.

- **Книжки з картинками, книги**
Регулярно розглядайте та читайте книжки з картинками (приблизно з 6 місяців)
- **Звукові медіа, аудіокниги**
Макимум 30 хвилин
- **Відеоматеріали: ТБ, відео, комп'ютери, планшети, смартфони, ігрові приставки**
Бажано обходитися взагалі без цього!



ПРОПОЗИЦІЇ ПІДТРИМКИ В БЕРЛІНІ



Берлінський сімейний портал

Берлінський сімейний портал містить багато цінної службової інформації для сімей, календар заходів для дітей, молоді та всієї родини, а також довідники з широкого кола тем (наприклад, дозволля, фінанси, самотнє виховання, дитячі садки тощо)

← www.berlin.de/familie



Пропозиції ранньої допомоги

Пропозиції ранньої допомоги доступні для батьків, починаючи з періоду вагітності, та сімей з дітьми до трьох років. Вони орієнтовані, зокрема, на сім'ї, які перебувають у складних життєвих обставинах. Це, наприклад, сім'ї з високим ризиком бідності, батьки з психічними захворюваннями, історією міграції чи втечі, або сім'ї з множинними та високими рівнями стресу. Інформацію наведено за посиланням:

← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen



Місця для зустрічей: сімейні центри тощо

Можливості контакту з іншими маляками та батьками пропонують берлінські сімейні та районні центри, а також будинки сусідських спільнот, які організують різні відкриті групи, курси та консультації. Також передбачено спеціальні пропозиції, наприклад, для сімей з недоношеними дітьми, для сімей з дітьми з затримкою розвитку або для багатодітних батьків.

← www.berliner-familienzentren.de



← www.berlin.de/familie/informationen/nachbarschaftshaeuser-und-stadtteilzentren-127



У Берліні також існують спеціалізовані сімейні центри для ЛГБТКІА-сімей:

← www.berlin.de/familie/informationen/regenbogenfamilien-343



... і пропозиції для батьків

← www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern



... а також одиноких батьків

← <https://shia-berlin.de>



← www.vamv-berlin.de



← <https://kiwu-beratung.de>



← www.zentrum-kindesentwicklung.de/sozialpaedagogik.html

ПРОПОЗИЦІЇ ПІДТРИМКИ В БЕРЛІНІ



U-обстеження

Додаткову інформацію про U-обстеження можна отримати на додаток до батьківських листів на сайті:

← www.berlin.de/familie/informationen/kindervorsorgeuntersuchungen-77



Безпека в повсякденному житті — безпечне середовище для вашої дитини

← www.berliner-mieterverein.de/magazin/online/mm0521/die-kindersichere-wohnung-wo-das-abenteuer-lockt-verstecken-sich-gefahren-052124.htm



Відновлення сил — пропозиції від волонтерів

Такі волонтерські програми, як wellcome - Praktische Hilfe nach der Geburt, Känguru hilft und begleitet, bärenstark ins Leben, Großeltdienst тощо надають підтримку та полегшують тягар повсякденного життя з дітьми.

← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen



Використання медіапристроїв

Корисні поради та інформацію про використання медіапристроїв також можна знайти за посиланням:

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



або ..

← www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/kinder-und-medien



ХОРОША ПІДТРИМКА ВІД САМОГО ПОЧАТКУ

За допомогою видання **ElternMail Berlin** Головне управління з питань освіти, молоді та сім'ї має на меті підтримати та підбадьорити всіх батьків на початку їхнього сімейного життя та впродовж подальшого шляху. Ця пропозиція є безкоштовною для сімей та покликана надати мамам і татам корисну інформацію про розвиток їхньої дитини, а також практичні поради та відомості щодо місцевих пропозицій підтримки.

Анонс другого онлайн-видання ElternMail – 7-9 місяць життя вашої дитини

1. Зміцнення стосунків у парі
2. Вирішення конфліктів і суперечок між батьками
3. Що таке робота з догляду?
4. Як батьки можуть розділити роботу з догляду за дитиною



Вихідні дані

Видавець
ElternLeben.de – пропозиція від
wellcome gGmbH

www.elternleben.de

www.welcome-online.de

За підтримки
Stützrad gGmbH

Фінансова підтримка



Концепція
wellcome gGmbH: д-р Мартіна Штотц

Редакція
wellcome gGmbH: д-р Мартіна Штотц,
Маделіне Гофман, Забіне Лінц

Stützrad gGmbH: Катя Брендель,
Забріна Дьорінг

Фінансова співпраця: Карін Хакбарт,
Елізабет Хуссендюрфер,
Ренате Ліберкнехт, Майке Майер,
Патріція Помнітц

Координація маркетингу та дизайн
wellcome gGmbH: Беріт Лонцвайгер

Графіка та макет
wellcome gGmbH: Флоріан Штюртц

Ілюстрації
Стор. 10: iStock (Aliaksei Brouka)
Всі інші: iStock (lemono)

Фото
Стор. 1: iStock (gpointstudio)

© wellcome gGmbH 2023



ElternMail Berlin видається платформою
ElternLeben.de – онлайн-платформа
для батьків.

Ми підтримуємо вас знаннями
та безкоштовними консультаціями
від вагітності до підліткового віку.



Підпишіться на цифрові електронні листи ElternMail, щоб не пропустити жодного випуску — це займе лише 2 хвилини.
(Deutsch / English / українська / Türkçe / العربية)

← www.elternleben.de/elternmail-berlin