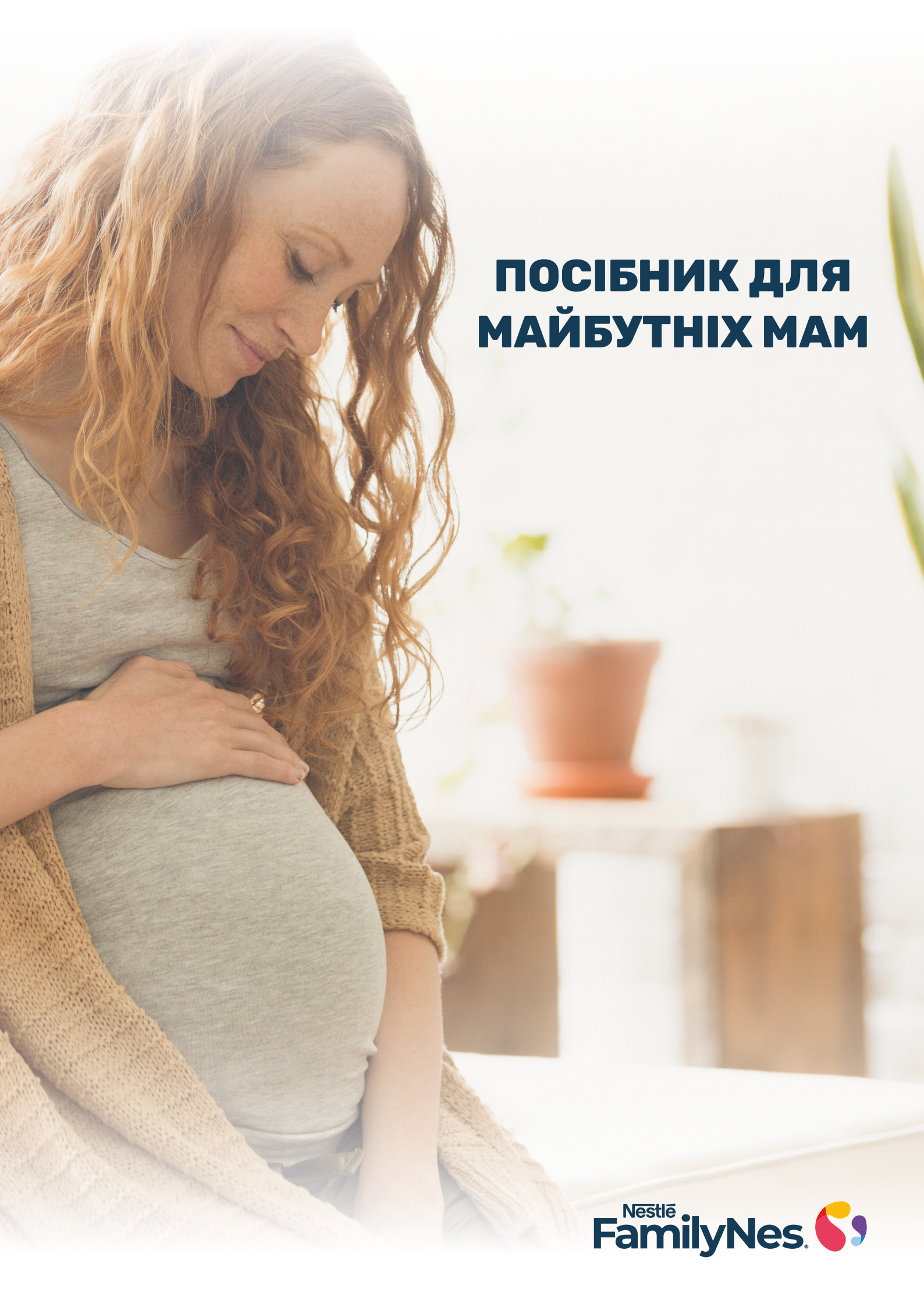




ПОСІБНИК ДЛЯ МАЙБУТНІХ МАМ

Подаруйте своїй дитині здоровий початок життя!

Вагітність і перші 2 роки життя дитини — це час, коли ви і ваш партнер повинні особливо подбати про його потреби. Дізнайтеся, чому цей період такий важливий у вашому спільному житті, і подивіться, на що вам слід звернути особливу увагу в наступні етапи розвитку малюка.



Вагітність



1 рік



2 рік

Момент, коли ви дізнаєтесь, що вагітні, означає початок захоплюючої та емоційної подорожі для обох батьків! Інстинктивно ви хочете зробити якнайкраще для вашої дитини.

Як це впливає на харчування? Чи справді те, що ви їсте під час вагітності, і те, як ви годуйте дитину, має таке велике значення? Відповідь однозначна: «ТАК» — і навіть більше, ніж ви думаєте!

Єдина унікальна можливість

Зміст

Вчені довели, що меню дитини протягом першої тисячі днів, тобто під час вагітності та перших 2 років життя дитини, мають вплив на її здоров'я зараз і в дорослому житті. Саме в цей період можна побудувати міцні основи для майбутнього, і ваш малюк буде здоровий. Їжа, яку ви їсте під час вагітності, а також те, що ви даєте своїй дитині, коли вона народжується, може вплинути на її фізичний та розумовий розвиток.

Правильне харчування може краще захистити вашу дитину від хронічних захворювань, таких як ожиріння, діабет і хвороби серця. Це також може допомогти вашій дитині краще навчатися. Це називається програмування харчуванням. З ним ви можете забезпечити здоровий початок вашої дитини!

Почніть зараз!

Хоча вчених ступенів у сфері виховання дітей немає, ви можете легко отримати знання про харчування та отримати відповіді на багато інших питань, що вас хвилюють, відвідавши наш веб-сайт. Увійдіть або зареєструйтеся на нашому Nestlé FamilyNes Club, а ми підтримаємо вас і передамо свої знання та досвід на всіх етапах розвитку дитини. Спостерігайте, як росте ваш малюк, допомагаючи йому виробити звички здорового харчування, які залишаться з ним на все життя.

На знак подяки за приєднання до нашого FamilyNes Club ми надаємо вам доступ до нашого короткого посібника. З нього ви дізнаєтесь, про що варто подумати, коли ви вирішуєте народити дитину.

До зачаття

Підготовка до вагітності
Сторінка 4

Чи знаєте ви, що правильно харчуючись і підтримуючи вагу, ви можете принести користь своїй дитині ще до зачаття?



Вагітність

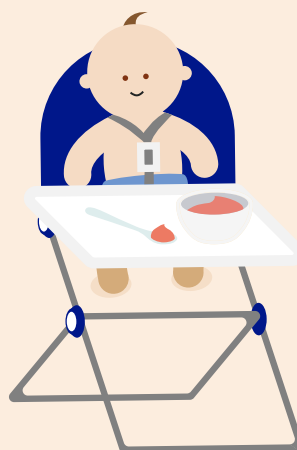
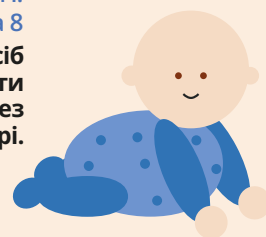
Догляд за дитиною, що розвивається
Сторінка 6

Що ви їсте і як доглядаєте за собою протягом цих 9 місяців є надзвичайно важливим. Від цього залежить не тільки правильний перебіг вагітності, але і розвиток, і здоров'я дитини.

0-6 місяців

Вітаємо нового члена сім'ї!
Сторінка 8

Грудне молоко — найкращий спосіб годування дитини. Варто подбати про його найвищу якість через здорове харчування годуючої матері.



6-12 місяців

Харчові пригоди
Сторінка 10

Продукти, які ви пропонуєте своїй дитині на початку, можуть вплинути на вибір, який дитина зробить у майбутньому, а також на різноманітність її меню.

12-24 місяці

Малюки йдуть!
Сторінка 12

Заохочення вашої дитини до фізичної активності допомагає їй ставати сильнішою та розвивати моторику. Це також формує здорові звички.



Готуйтеся до вагітності!

Ви з партнером думаєте про розширення сім'ї? Внесіть зараз зміни в дієту та спосіб життя для більш здорового майбутнього вашої дитини.

Зміна звичок

Після того, як ви вирішили, що хочете стати батьками, наступний важливий крок — ваш стан здоров'я. Ви вдвох можете внести деякі зміни у життя, щоб максимально збільшити шанси для зачаття та знизити ризик ускладнень під час вагітності.

Ви можете внести зміни, які сприяють здоров'ю, зокрема кинути палити і піклуватися про підтримання здорової ваги. Поговоріть із лікарем про проблеми здоров'я, якщо вони у вас є, ліки, які ви приймаєте, та історію хвороби в сім'ї. На основі цієї інформації ви отримаєте подальші вказівки.



Bay!

Надлишок жиру в організмі у чоловіків призводить до зменшення кількості та концентрації сперматозоїдів. Дієта батька має значення!

5 способів підвищити фертильність

- 1 Прагніть підтримувати здорову вагу.
- 2 Їжте здорову, збалансовану їжу з високим вмістом поживних речовин.
- 3 Відмовтеся від куріння та уникайте вживання алкоголю.
- 4 Розгляньте добавки з вітамінами групи B, особливо фолієву кислоту, а також мінерали, йод і залізо серед інгредієнтів. Наукові дані свідчать про те, що вони можуть мати позитивний вплив на фертильність.
- 5 Пам'ятайте, що не існує безпечної кількості алкоголю, яку жінка може вживати під час вагітності. Споживайте помірну кількість кофеїну (близько 300 мг на день).

Підготовка до вагітності в цифрах

18,5-24,9 кг/м²

є нормальним діапазоном значень індексу маси тіла (ІМТ) для жінок до вагітності.

400 мкг

Ви повинні приймати фолієву кислоту щодня до зачаття.

64%

жінок планують першу вагітність.

25,3%

вагітних жінок, що мають анемію, мають спробувати вилікувати її ще до зачаття.

30-40%

населення планети страждає від алергії; якщо ви страждаєте будь-якими захворюваннями, в тому числі діабетом або астмою — дійте зараз!

Висновок експерта

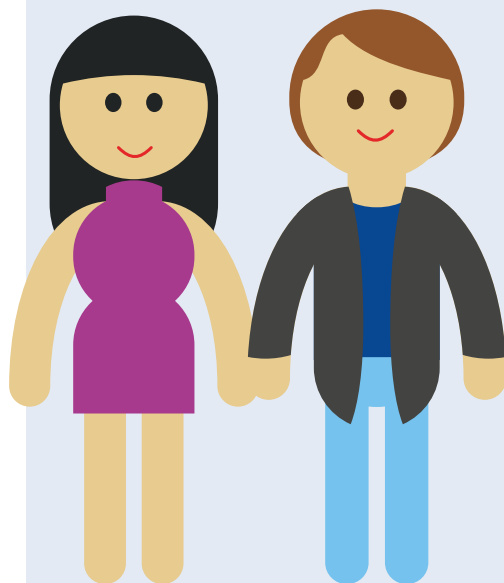


«Правильний вибір дієти та способу життя може підвищити ваші шанси на зачаття. Ці рішення також вплинуть на здоров'я, ріст і розвиток вашої дитини».

Доктор Санджів Гангулі, педіатр і головний медичний директор Nestlé Nutrition

До зачаття

Магічний етап!



Перш ніж намагатися завести дитину, подбайте про своє харчування та спосіб життя!

Що ти можеш зробити?

Змініть свої звички на краще принаймні за 3 місяці до вагітності або раніше, якщо плануєте кинути палити.

Подбайте про свого малюка, який росте

Ваші дії під час вагітності впливають на розвиток вашої дитини. Важливо, щоб у цей період ви особливо дбали про своє здоров'я і давали дитині все необхідне для правильного розвитку.

Переваги фізичних вправ

Дослідження показали, що фізично активні вагітні жінки мають більше шансів народити природним шляхом. Активний спосіб життя також може запобігти надмірному набору ваги під час вагітності, що підвищує ймовірність народження дитини з оптимальною вагою.

Ви були активними до вагітності? У цьому випадку після консультації з лікарем можна продовжувати колишній спосіб життя. Якщо до вагітності ви уникали фізичних навантажень, говоріть про це з вашим лікарем. Найімовірніше, він порадить вам почати з 30 хвилин помірної активності 5 днів на тиждень.



Bay!

Ваше харчування під час вагітності може вплинути на смакові уподобання дитини.

5 способів дати своїй дитині важливі поживні речовини

- 1 **Приймайте 400 мкг фолієвої кислоти на день, щоб захистити дитину від дефектів головного та спинного мозку.**
- 2 **DHA — кислота з сімейства Омега-3, яка підтримує розвиток мозку та зору дитини.**
- 3 **Їжте продукти, багаті залізом: червоне м'ясо, яйця, петрушка, бобові або гарбузове насіння.**
- 4 **Білки будують тканини дитини. М'ясо, молоко, сир, яйця та соя можуть бути багатим джерелом цього інгредієнта в раціоні.**
- 5 **Цинк з яєць, червоного м'яса, сочевиці та цільнозернових продуктів допоможе зміцнити імунну систему вашої дитини.**

360 ккал

Це кількість калорій, яку ви повинні споживати додатково протягом другого триместру вагітності. У третьому триместрі енергетичні потреби збільшуються на 475 ккал. Не забувайте про золоте правило, згідно з яким потрібно годувати двох, а не за двох!

5 груп продуктів харчування

Створіть різноманітний раціон: фрукти та овочі, зернові, молочні продукти, м'ясо, риба, яйця та корисні жири. Щодня споживайте у відповідних пропорціях продукти з цих груп, щоб забезпечити необхідні поживні речовини під час вагітності. Спробуйте обмежити оброблені продукти, які містять трансжири.

1 з 10

Людей щороку хворіють через вживання зараженої їжі. Уникайте небезпечних для вагітних продуктів: сире м'ясо і риба, морепродукти, блакитний сир з непастеризованого молока (наприклад, брі або камамбер). Вони можуть містити шкідливі для вас бактерії.

40%

Це приблизна величина, на яку підвищується ризик ожиріння дітей, чиї матері набрали занадто багато ваги під час вагітності.

Висновок експерта

«Під час вагітності ваша дієта та середовище, в якому живе ваша дитина, впливають на її ріст і розвиток. Те, що ви їсте, впливає на здоров'я вашої дитини на довгі роки».

Доктор Марко Туріні, фінансовий директор Наукового глобального відділу в Nestlé Nutrition у Швейцарії



Другий триместр: Перші відчуття рухів дитини

Що ти можеш зробити?

Ваша дитина ворухиться з моменту зачаття, але ви вже починаєте відчувати перші рухи. Це дуже хвилюючий час для будь-кого з батьків. Ці відчуття можуть нагадувати вам про необхідність подбати про фізичну активність, що збільшує ваші шанси на легші пологи.



Вітаємо нового члена сім'ї!

Дізнайтеся більше про неймовірну силу грудного молока та про те, як дати своїй підростаючій дитині найкращий старт у житті.

Чарівна сила грудного молока

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує прикладати дитину до грудей протягом першої години після народження та годувати її природним шляхом протягом перших 6 місяців життя.

Грудне молоко містить інгредієнти, які ідеально адаптовані до потреб дитини: білки, лактозу, жири, вітаміни та мінерали, «хороші» бактерії та олігосахариди жіночого молока (НМО). НМО — це унікальний інгредієнт молока, який зміцнює імунітет і розвиток вашої дитини, а також підтримує корисні біфідобактерії в її кишечнику.

Водночас це запобігає потраплянню шкідливих бактерій у кишечник вашої дитини та знижує ризик зараження інфекцією.



Bay!

Зі збільшенням тривалості періоду грудного вигодовування знижується ризик розвитку ожиріння у дітей 5-6 років.

5 переваг грудного молока

- 1 Грудне молоко містить корисні бактерії, які допомагають зміцнити імунну систему вашої дитини.
- 2 Склад грудного молока адаптується до мінливих потреб зростаючої дитини.
- 3 Грудне вигодовування захищає дитину від хвороб і алергії.
- 4 Доведено, що діти, яких годують грудьми, мають вищий IQ у дитинстві та підлітковому віці.
- 5 Грудне молоко містить достатню кількість якісних білків, які підтримують розвиток дитини.

1 з 5

годує матерів вживають недостатню кількість калорій в день.

400-500 ккал

на добу спалюється при грудному вигодовуванні.

500 ккал

мамі, що годує, додатково споживати на добу.

9

поживних речовин впливають на грудне молоко. Вони містять вітаміни А, В і D.

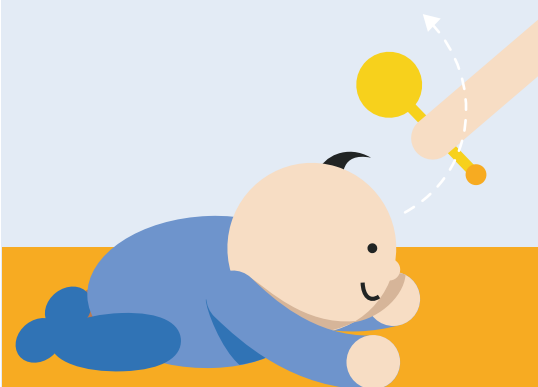
8

Мінімальна кількість годувань новонародженої дитини на добу. Слідкуйте за ознаками голоду та ситості та продовжуйте годувати дитину грудьми щоразу, коли вона проявляє ознаки голоду.

Думка експерта

«У дітей на грудному вигодовуванні зустрічаються рідше інфекції травної системи або інфекції вуха та горла. Також з'являється все більше доказів того, що грудне вигодовування впливає на правильний розвиток дитини, включаючи розвиток мозку, мовлення та підтримку оптимального розвитку й маси тіла. Надалі це також виражається в досягненні кращих результатів у навчанні».

Доктор Евелін Спайві Кробат, науковий експерт з питань харчування Nestlé Nutrition



1-4 місяці: Підняття голови

Що ти можеш зробити?

Спробуйте покласти дитину на живіт після пологів! Почніть із кількох секунд кілька разів на день і поступово продовжуйте час. Тримання іграшки над головою дитини спонукатиме її підняти голову. Не забувайте завжди бути поруч і контролювати ситуацію.

Харчові пригоди

Коли ваша дитина вперше пробує прикорм, вона починає захоплюючу подорож, яка може вплинути на її харчові уподобання в майбутньому.

Станьте хорошим прикладом

Дослідження показують, що їжа за одним столом із сім'єю, незалежно від віку дитини, принесе їй значні переваги. Це сприяє правильному харчуванню і знижує ризик зайвої ваги у маленьких дітей.

Якщо ви, як батьки, обираєте здорові та різноманітні продукти, ви подаєте гарний приклад своїй дитині. Навчання вашого малюка звичкам здорового харчування принесе йому користь не тільки зараз, але й у майбутньому.



Bay!

Навіть якщо малюк ще не розмовляє, він обов'язково подає вам знаки, за якими ви зможете зрозуміти, коли йому давати їсти або припинити годувати.

5 ознак того, що ваша дитина сита

- 1 Коли дитина повертає голову при наближенні ложки, це може означати: «З мене досить!»
- 2 Коли дитина стискає губи або прикриває їх руками, вона може показувати вам: «З мене досить!»
- 3 Якщо дитина відштовхує ложку до того, як ви піднесете її до рота, вона насправді говорить вам: «Годування закінчено!»
- 4 Коли дитина випльовує їжу, вона насправді хоче сказати вам: «Я закінчив їсти!»
- 5 Якщо дитина озирається та ігнорує ложку, можливо, вона намагається сказати вам: «Мене більше не цікавить їжа!»

6 місяців

Це вік, з якого слід починати вводити прикорм. Якщо ваш малюк був на штучному вигодовуванні, то прикорм можна вводити раніше — після 4 місяців.

30%

Енергія дитини у віці від 6 до 8 місяців повинна надходити від прикорму.

1 до 3

За таким принципом вводяться нові вітамінні продукти і мінерали в меню дитини:
1 новий продукт кожні 3 дні.

70%

поживних речовин впливають на грудне молоко.
Вони містять вітаміни А, В і D.

5,5 разів

Дітям потрібно більше кальцію, ніж дорослим. Ваш малюк може вже їсти йогурт або кефір. Ввести невелику кількість коров'ячого молока в його меню можна після 11-12-го місяця, пам'ятаючи, що коров'яче молоко не можна використовувати як основний молочний продукт протягом цього періоду.



Думка експерта

Деякі мами припиняють грудне вигодовування одразу після введення прикорму. Однак грудне молоко все ще залишається важливим! Дослідження показують, що діти, які продовжують грудне вигодовування, охочіше їдять більше видів овочів у дошкільному віці.

Біпріт Беккер,
дієтолог Nestlé Nutrition у Швейцарії

Магічний етап!



8-10 місяців: навчитися справлятися поодинці

Що ти можеш зробити?

Якщо ви хочете вводити прикорм за методом BLW (Baby-Led Weaning), тобто способом годування, контрольованим самою дитиною, пропонуйте різноманітні продукти, які малюк зможе взяти в ручку та їсти самостійно.

Тримання маленьких шматочків їжі, наприклад, дрібно нарізаного банана або відвареної моркви, порізаної на невеликі кубики, допомагає дитині розвивати навички захоплення та самостійного харчування.

Юніори йдуть!

Від повзання до перших кроків ваша дитина стає все більш рухливою! Задовольняйте їхні потреби в харчуванні, даючи їм різноманітні та поживні страви.

Час веселощів, час відпочинку

Фізична активність має значний вплив на нормальний ріст і розвиток дитини.

Для дітей віком від 1 до 2 років рекомендації передбачають від однієї до трьох годин руху на день. Це включає як активні ігри під керівництвом дорослих, так і самостійні рухові активності дитини.

Для здорового розвитку також важливий сон. Недостатня кількість сну підвищує ризик надмірної ваги. Експерти рекомендують, щоб маленькі діти спали 11-14 годин на добу (включаючи денний і нічний сон).



Bay!

Якщо змушувати дитину споживати надмірну кількість їжі, це може ускладнити їй розпізнавання сигналів голоду і ситості.

5 способів підтримати самозабезпечення прийому їжі

- 1 Дайте дитині м'які шматочки або частки продуктів, що полегшують харчування. Шматочків не повинно бути більше 1,5 см, щоб уникнути небезпеки задухи.
- 2 Іноді маленьким дітям потрібно спробувати новий продукт до 8 разів, перш ніж він їм сподобається. Не здавайся!
- 3 Уникайте солі та цукру. Знайомство з ними в ранньому віці може змусити дитину занадто любити їхні смаки!
- 4 Переконайтеся, що ваша дитина безпечно сидить за столом. І не залишайте її без нагляду.
- 5 Також не давайте своїй дитині її улюблені страви, щоб змусити її їсти як винагороду за спробу їжі, що їй не подобається.

30%

Частина щоденних калорій у раціоні дитини віком 12–18 місяців має надходити з грудного молока або молочного напою для малюків. Пропонуйте молоко разом із основними прийомами їжі та невеликими перекусами.

25%

Частина калорій у дитячій їжі надходить із невеликих перекусів. Подумайте про міні-страви та запропонуйте малечі широкий вибір продуктів відповідної консистенції.

10 г

Клітковина покриває добову потребу в цьому інгредієнті у дітей віком від 1 до 3 років. В середньому 3 суцвіття (30 г) приготованої броколі або 1,5 чайної ложки (25 г) сирого коричневого рису забезпечують приблизно 1 г клітковини.

2 роки

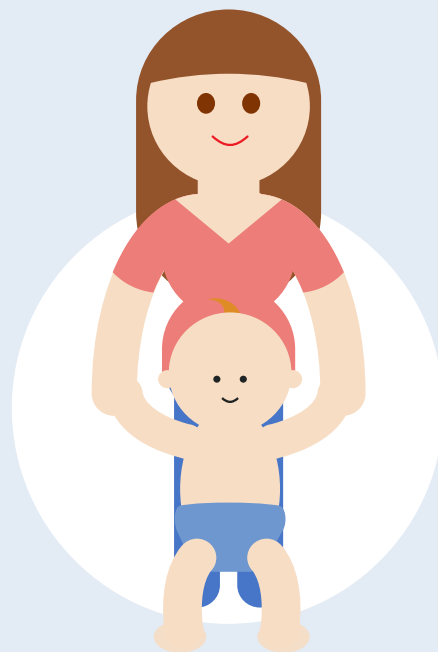
Життя дитини — це період, в якому формуються його харчові звички. Пропонуйте дитині різноманітні страви з різними смаками. Після 2 років діти рідше пробують щось нове, тож саме час експериментувати!

Думка експерта



«Чутливе годування — це здатність дитини розпізнавати сигнали голоду та ситості й відповідним чином на них реагувати. Пропонуйте малюку різноманітні страви в дружній атмосфері, а також встановлюйте чіткі правила та розклад прийомів їжі (наприклад, що діти їдять за столом)».

Ліза Фріс, спеціаліст із поведінкових наук у Nestlé Research, Швейцарія



12 місяців: почніть зараз

Що ти можеш зробити?

Тримайте дитину за руки, доки вона не стане достатньо впевненою, щоб йти самостійно. Зробіть так, щоб малюк зрозумів, що вчитися ходити весело.

Побудуйте невелику смугу перешкод з подушки та стільців для дитини та проходьте через них або навколо них.



З нашою програмою ви можете
отримати відповіді на всі питання,
пов'язані з харчуванням
та іншими потребами.

Скористайтесь нашим досвідом!

<https://www.nestlebaby.com.ua/>

Nestlé
FamilyNes® 