

чений режим, по которому ребенок просит грудь! И это будет именно тот режим, который полностью соответствует физиологическим и психологическим потребностям подрастающего малыша.

Какова же общая схема частоты прикладываний к груди в варианте „свободного вскармливания“?

⓪ **Период новорожденности (первые 1–2 месяца):** младенец сосет грудь подолгу, кормится преимущественно во время поверхностной фазы сна, обязательно прикладывается к груди ночью. Может просить грудь буквально через несколько минут после предыдущего сосания, а может делать перерывы до 2 часов днем и до 5 часов ночью.

⓪ **2–4 месяца:** увеличиваются интервалы между длительными кормлениями, при этом явно выделяются короткие „встречи“ с грудью во время бодрствования продолжительностью от пары секунд до нескольких минут. Общее число прикладываний к груди в среднем составляет 12 раз за сутки.

⓪ **4–6 месяцев:** наиболее продуктивные и калорийные сосания груди постепенно группируются вокруг периодов сна. Ребенок сосет при засыпании, может попросить грудь во сне, а также в момент пробуждения. Остаются кратковременные прикладывания по разным важным поводам днем.

⓪ **6–9 месяцев:** во время бодрствования кроха активен и подвижен, про грудь вспоминает достаточно редко. Зато учащаются ночные сосания, возникает потребность покормиться во время дневного сна (об этом кроха „сигналист“ примерно через 40–60 минут после засыпания днем). Может исчезнуть желание приложиться к груди после пробуждения. Но при этом остаются кормления для засыпания и добавляются „запивания“ грудным

молоком первых проб взрослой еды — прикормов.

⓪ **10–12 месяцев:** общее количество ежесуточных встреч с грудью стабильно держится на уровне 10–12. Это могут быть как длительные кормления вокруг сна, так и короткие прикладывания во время бодрствования по разным поводам. Сохраняются ночные сосания во сне. Если мама приспособилась кормить ночью в положении лежа и даже научилась дремать во время его прикладываний, такая „ночная жизнь“ не приводит к появлению хронической усталости. А так как дети ночью сосут грудь, не пробуждаясь, им это тоже совсем не вредно!

Сон

Сон является основным регулятором ритма жизни с маленьким ребенком. Все ли мы знаем об особенностях детского сна и о том, для чего он нужен? Во сне человеческий мозг перерабатывает и синтезирует информацию, тело расширяет питательные вещества и совершает очищение организма.

Сон делится на две фазы:

♦ **глубокую фазу**, когда активность головного мозга минимальна, дыхание редкое, тело совершенно расслаблено, глаза плотно закрыты, а все метаболические процессы организма замедлены;

♦ **поверхностную фазу** — быстрый сон, дремоту, когда человек видит сны, очень близок к пробуждению. Тело может вздрагивать, глаза полуприкрыты, глазные яблоки двигаются, дыхание учащенное, активизируются обменные процессы.

Именно от наличия поверхностной фазы сна напрямую зависит благополучный рост и развитие маленького ребенка. Поэтому она занимает основное время от общей длительности отдыха. У новорожденных эта цифра составляет около 80 %, сокращаясь к 12 месяцам примерно до 50 %. Это как



Крем для рук на все случаи жизни!

Kamill COSMETICS

Товар сертифицирован. Не путать с рецептом.



Лица журнал для мамы и папы www.moy-rebenok.ru

МОЙ РЕБЕНОК

Издательский дом „Бурда“
№9 СЕНТЯБРЬ 2010

всего 50 руб.

НАМ 10 лет БОЛЬШОЙ ЮБИЛЕЙНЫЙ НОМЕР

Первые шаги
Советы по выбору обуви и мерам безопасности с. 66

Меню по сезонам
Составляем здоровый рацион для каждого времени года с. 142

Сон, еда, прогулка
Режим дня по биоритмам малыша с. 54

БЕРЕМЕННОСТЬ
ВСЁ ПОД КОНТРОЛЕМ
Какие исследования нужны будущей маме с. 32