Beikost

детское питание

Empfehlungen für Mütter und Väter

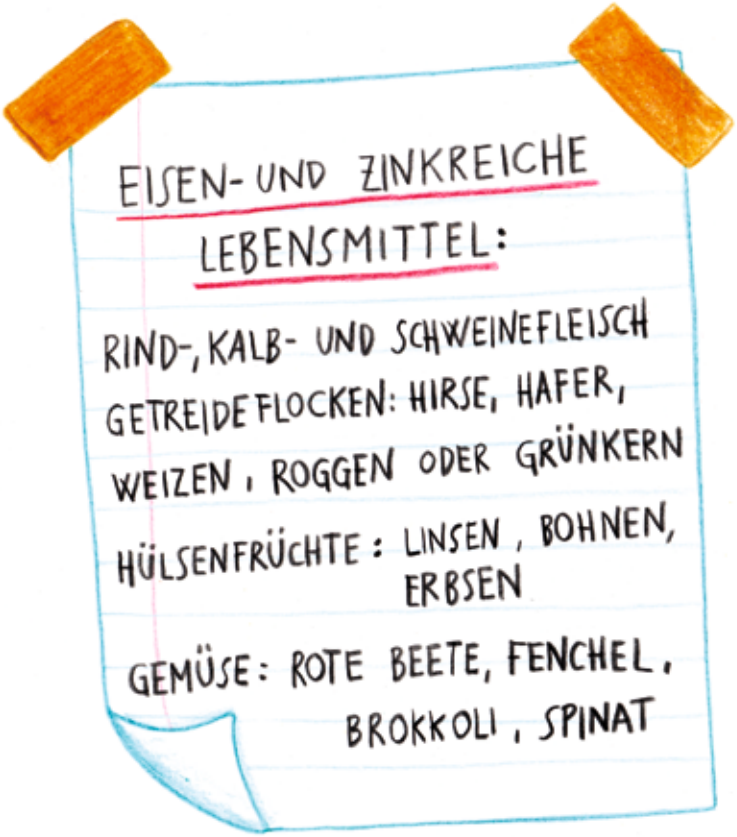
Рекомендация для матерей и отцов

Wir empfehlen, mit der Beikost frühestens ab dem 5. Lebensmonat, spätestens ab dem 7. Lebensmonat zu beginnen.

Мы рекомендуем начать кормить добавочным питанием в пятимесячнем, самое позднее в семимесячнем возрасте.

Mit Beginn der Beikost können Sie Ihrem Kind zusätzlich Flüssigkeit, am besten Wasser, anbieten.

Когда Вы начнёте с прикормом, Вы можете давать ребёнку дополнительно и жидкость, лучше всего воду.



Verwenden Sie für den Beikostbeginn frisch zubereitete, gedünstete, fein pürierte Lebensmittel, zum Beispiel regionales und saisonales Obst und Gemüse, Fleisch, Fisch, Eier etc.

Для прикорма используйте в начале свежеприготовленные, тушённые, мелкотолчённые продукты питания, например овощи и фрукты из Вашей области и по сезону, мясо, рыбу, яйца и.т.д.

Wählen Sie für den Start gut verfügbare Eisen- und Zinkquellen, wie zum Beispiel vollwertige Getreideflocken (gekocht) oder Fleisch.

В начале используйте продукты питания богатые железом и цинком, как например полноценные зерновые культуры (варённые) или мясо.

Verwenden Sie Kuhmilch nicht
als Getränk im ersten Lebensjahr.

Не используйте коровье молоко вместо
напитка в первом году жизни ребёнка.

Verzichten Sie strikt auf Rohmilch
und Honig im ersten Lebensjahr.

Строго откажитесь от молока в сыром
виде и от мёда в первом году жизни ребёнка.

Stillen Sie Ihr Baby weiter, solange
Sie und Ihr Kind das wollen.

Продолжайте кормить ребёнка грудью до течх пор,
как Вы и Ваш ребёнок желаете..

Tipps

Rund um die Beikost

Всё о добавочном питании

Mit der Beikost kann begonnen werden, wenn das Baby Interesse an der Nahrung zeigt. Bei vielen Babys brechen nun erste Zähnchen durch, sie spucken die Nahrung nicht mehr aus und können mit Unterstützung sitzen.

С прикормом можно начать тогда, когда ребёнок начнёт показывать интерес к пище. У многих малышей прорезаются первые зубки, они не выплёвывают больше пищу и могут уже сидеть с помощью взрослого.

Pürierte oder weiche Speisen können Schritt für Schritt in kleinen Mengen angeboten werden.

Вводите пюреобразную или мягкую пищу не спеша и давайте её малышу маленькими порциями.

Eine vertraute Bezugsperson und eine entspannte Essatmosphäre erleichtern die Beikostgabe.

Доверенное лицо и разряжённая атмосфера во время еды, облегчают ввод прикорма.

Ihr Kind soll beim Essen aufrecht sitzen.

Во время еды Ваш ребёнок должен сидеть прямо

Spätestens wenn Ihr Kind zur Familienkost übergeht, also etwa ab dem 10. Lebensmonat, braucht es zusätzliche Flüssigkeit, am besten Wasser.

Самое позднее когда ребёнок начнёт кушать с общего стола, это значит примерно с десятого месяца, он нуждается в дополнительной жидкости, лучше всего в воде.

Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen, wenn es nicht mag.

Не кормите ребёнка насильно, если он не хочет.

Haben Sie Fragen zur Beikost? Wenden Sie sich an eine der nachfolgenden Beratungseinrichtungen:

У Вас есть вопросы по теме прикорм?
Обращайтесь пожалуйста к одной из следующих консультаций:

Elternberatung connexia
bzw. eine Elternberaterin in Ihrer Nähe,
Broßwaldengasse 8, 6900 Bregenz,
T 055 74 / 487 87, www.connexia.at/elternberatung

Ihre Kinderärztin bzw. Ihren Kinderarzt

aks Ernährungsberatung und Diättherapie
Rheinstraße 61, 6900 Bregenz, T 055 74 / 202 - 0

Bludenz/Bürs, Feldkirch, Götzis, Tschagguns
Julia Giacomuzzi, M 0664 / 802 83 545

Bregenz
Eva Bechter, M 0664 / 802 83 556

Dornbirn, Höchst, Lustenau
Birgit Kubelka, M 0664 / 802 83 553

Egg
Evelyn Mölschl, M 0664 / 802 83 575

Landesgeschäftsstelle des österreichischen Hebammengremiums Vorarlberg
Walterstraße 22, 6712 Thüringen, M 0664 / 645 00 90,
http://vorarlberg.hebammen.at

Stillberaterinnen
www.stillen.at

Vorarlberger Stilltelefon
Am Postplatz 1, 6700 Bludenz, M 0664 / 151 20 00,
täglich von 8 bis 20 Uhr

Sprechstunde für Schrei-, Schlaf- und Fütterstörungen
der aks gesundheit über Rehaschein auf **Zuweisung**
Ihrer Ärztin bzw. Ihres Arztes

Nutzen Sie die Möglichkeit, einen kostenlosen Beikost-Workshop der Vorarlberger Gebietskrankenkasse in Anspruch zu nehmen. Termine und Kontakt unter VGKK www.vgkk.at – Vorsorge
Пользуйтесь возможностью бесплатного семинара по теме прикорм, предоставляемого больничной кассой земли Форарлберг.
Термины и контакт через VGKK www.vgkk.at - профилактика