мамако®

бережное детское питание
на козьем молоке

Времена года

Осень малыша

www.mamako.ru

Навигация

Прогулки

Одежда на осень

Витамин D

ОРВИ

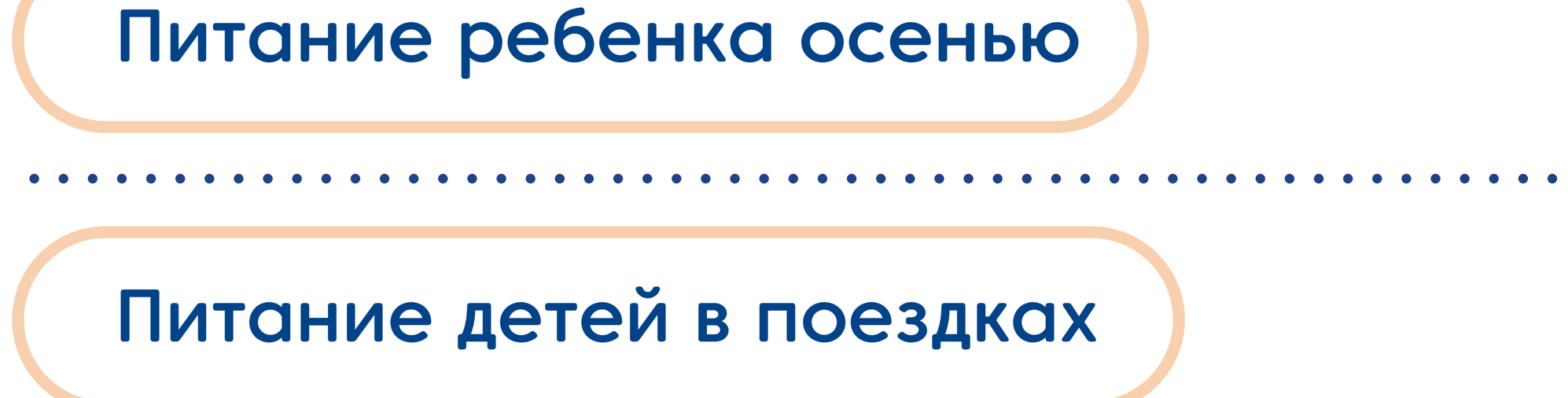
Комната малыша

Детская вода

Питание ребенка осенью

Питание детей в поездках

Поездки с малышом осенью



mamako®

Прогулки

- Осенью гулять с малышом можно регулярно, если он здоров, хорошо себя чувствует и погода позволяет спокойно находиться на улице.

- Первые прогулки лучше делать короткими — 15—20 минут, постепенно увеличивая время на свежем воздухе.

- Нужно одевать малыша по погоде и слоями: так проще снять лишний слой, если стало теплее, или добавить защиту от ветра.

- На прогулке важно проверять температуру ребенка: ориентируемся на область шеи и спины, а не только на ручки или нос. Если кожа теплая и сухая — малышу комфортно. Если малыш замерз или вспотел — пора скорректировать слои (укрыть пледом / снять его) или идти домой.

- В ветреную, дождливую и сырую погоду лучше использовать защиту от ветра и влаги (козырек коляски, дождевик), но не закрывать коляску пледом или пеленкой — важно, чтобы воздух циркулировал свободно.



mamako®

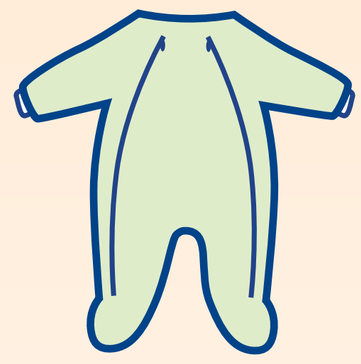
Одежда на осень

Выбираем комплект для прогулки, учитывая температуру воздуха и погодные условия. Комфортной считается та одежда, которая не стесняет движения малыша.

Ранняя осень

✓ Базовый слой (всегда)

- Комбинезон-слип

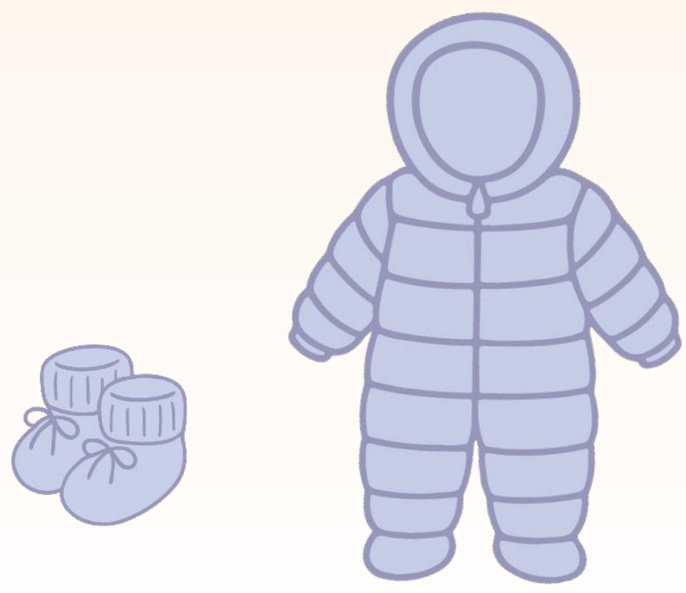


От + 11 °C до +15 °C

Надеваем базовый и наружный слой

✓ Наружный слой

- Комбинезон на облегченном синтепоне (демисезонный)
- Тонкая хлопковая или трикотажная шапочка
- Пинетки или закрытый комбинезон



От + 5 °C до +10 °C

Одеваемся в 3 слоя: базовый + флис + наружный

✓ Второй слой[1]

- Флисовый комбинезон
- Носочки
- Флисовая или утепленная шапочка



mamako®

[1] Второй слой — это дополнительный комбинезон, который необходимо добавлять поверх базового слоя под верхнюю одежду

Поздняя осень



✓ Базовый слой (всегда)

- Комбинезон-слип

От + 5 °C до + 1 °C

Одеваемся в 3 слоя:
базовый + флис + наружный

✓ Второй слой

- Флисовый комбинезон + носочки





✓ Наружный слой

- Демисезонный комбинезон
  (на плотном синтепоне/утеплителе)
- Зимняя шерстяная
  или флисовая шапка
- Варежки тонкой вязки
- Теплые пинетки или закрытый комбинезон



От 0 °C до -5 °C

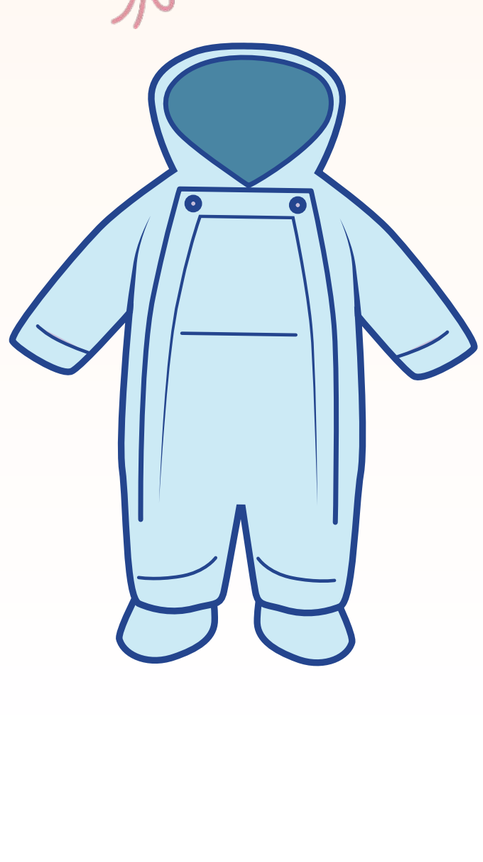
✓ Второй слой

- Флисовый или шерстяной комбинезон + носочки

✓ Наружный слой

- Зимний пуховой комбинезон
  (или комбинезон на толстом утеплителе)
- Хлопковый чепчик (под теплую шапку)
- Теплая шерстяная шапка
- Варежки
- Меховые пинетки
  или закрытый комбинезон







mamako®

Витамин D

Осенью малыш получает меньше солнечного света. Для восполнения ежедневной нормы витамина D в организме малыша нужен дополнительный источник.

Рекомендуемые профилактические дозы

500 МЕ
в сутки для младенцев до 1 месяца[2]

1000 МЕ
в сутки для детей до 1 года[2]

1500 МЕ
в сутки для детей от 1 года до 3 лет[2]

Можно использовать препарат на водной или масляной основе с дозировкой 500 МЕ в одной капле и давать ребенку 1, 2 или 3 капли в зависимости от возраста.

Когда и как давать витамин D малышу?

Ежедневно в первой половине дня во время или сразу после кормления, независимо от региона проживания и времени года[3]. Капаем витамин D в ложку с небольшим количеством молока, смеси или воды и даем ребенку — так безопасно.



Важно помнить, что в составе адаптированной детской смеси уже содержится витамин D. Для корректного расчета профилактической дозы проконсультируйтесь с педиатром

2 Указанные дозировки являются общепринятыми и профилактическими. Окончательное решение о дозе всегда принимает врач на основе осмотра ребенка

3 Таранушенко Т. Е., Захарова И. Н. Гиповитаминоз D: клинические дискуссии и новые рекомендации Международного эндокринологического сообщества (предложения Endocrine Society). Медицинский Совет. 2024. 19: 22—28. https://doi.org/10.21518/ms2024-444

мамако

ОРВИ

Острое респираторное вирусное заболевание — это группа заболеваний дыхательных путей, которые вызываются различными вирусами (их больше 200).

Основные признаки ОРВИ

- Недомогание: ребенок может стать капризным, меньше есть, быстрее уставать и хуже спать.

- Температура тела может повышаться до 38 °С и выше в первые 3—4 дня.

- Боль и першение в горле у младенцев проявляются капризами или плачем при глотании, отказом от теплой пищи или груди, частыми поверхностными покашливаниями.

- Насморк, сухой кашель, заложенность носа: ребенок сопит, хлюпает носом, дышит ртом, ему тяжело сосать грудь или бутылочку.

Покраснение зева и слизистой носа (оценивается врачом-педиатром при осмотре).

Возможные осложнения ОРВИ[4]

- Конъюнктивит — воспаление слизистой оболочки глаз.

- Отит — воспаление уха, которое приводит к болезненности при прикосновении, бессоннице и плачу.

mamako®

4 Требуют обязательного осмотра врачом

Когда простуды становятся поводом обратиться к врачу?

Частые простуды в раннем возрасте — это нормальный процесс знакомства иммунитета с окружающим миром.

Важно знать

Пик заболеваемости начинается с 6 месяцев. При плановом осмотре стоит проконсультироваться с врачом, если малыш болеет:

- в возрасте 0—1 года — 4 раза в год и более
- в возрасте 1—3 года — более 6 раз в год

После рождения организм малыша встречается с бактериями и вирусами. Это необходимый этап созревания иммунной системы. Как бережно поддержать и укрепить естественную защиту ребенка, читаем в статье.



А. Д. Горбунова
врач-педиатр, ифекционист,
специалист по иммунопрофилактике

Профилактика и лечение ОРВИ у новорожденных

Читать статью

mamako®

Комната малыша

Температурный режим

22 — 24 °C



18 — 20 °C

В дневное время комфортная температура комнаты, в которой находится младенец от 0 до 12 месяцев, составляет 22—24 °C. В ночное время желательна температура 18—20 °C.

Проветривание и уборка

Проветривание проводится не менее 3—4 раз в день и обязательно перед сном, влажная уборка — не реже одного раза в день.

Влажность



В отопительный период рекомендуется включать увлажнитель. Показатели должны колебаться от 40 до 60 %: такой режим предупреждает пересыхание слизистой носа и рта у ребенка.

mamako®

Чтобы комната новорожденного была комфортной и безопасной, идеально подходила для кормления, развития и сна, важно наполнить помещение удобной мебелью и вспомогательными устройствами. Как это сделать, читаем в статье.



Д. В. Аксенов
врач-неонатолог,
анестезиолог-реаниматолог

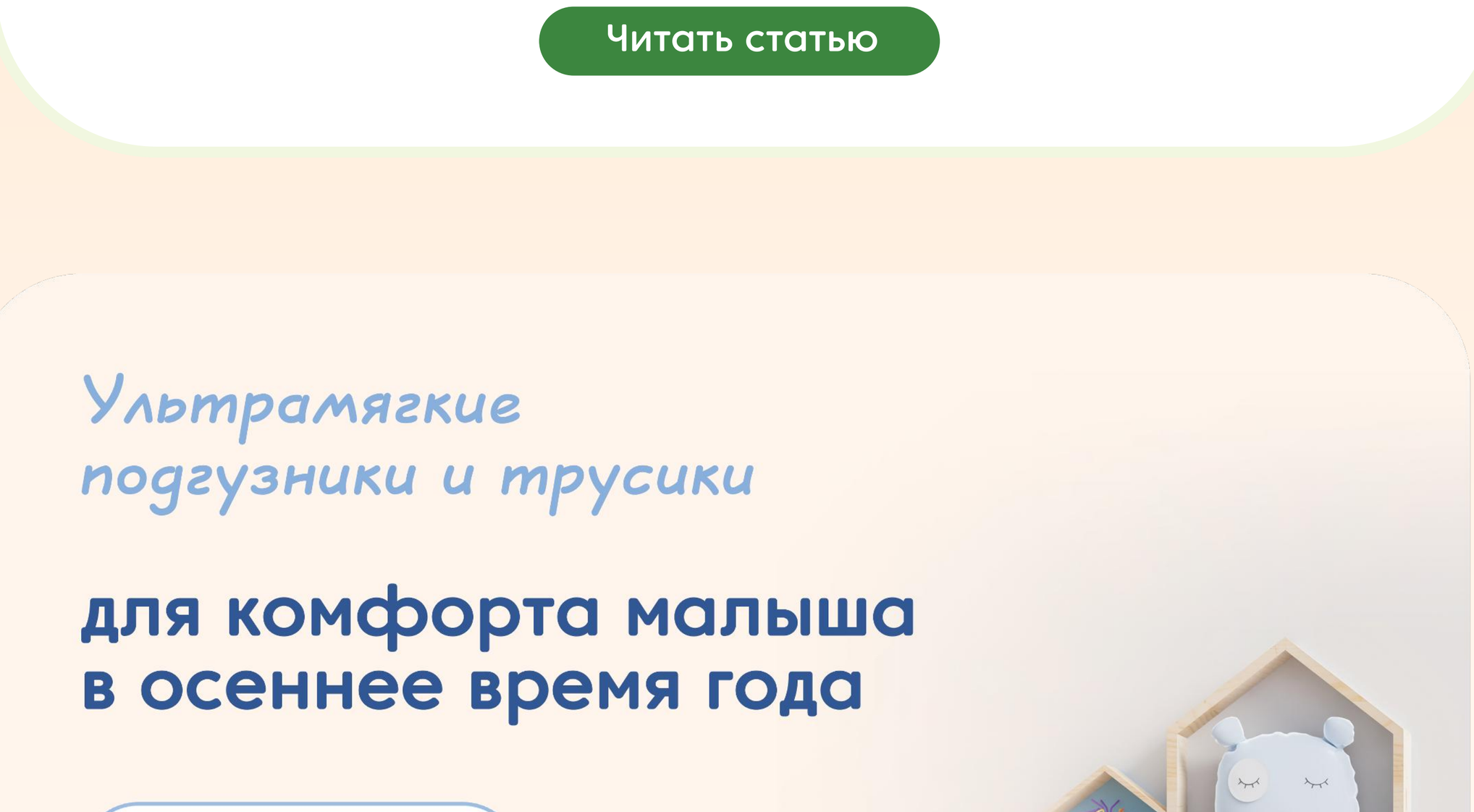
Что должно быть в комнате новорожденного

Читать статью

Ультрамягкие
подгузники и трусики

для комфорта малыша в осеннее время года

ПОДРОБНЕЕ



mamako®

Детская вода

В питании детей до года рекомендуется использовать только специальную бутилированную детскую воду, сбалансированную по минералам (100—300 мг/л) и pH. Основным напитком ребенка является только чистая вода. Важно понимать: все сладкие напитки[5] — это жидкая еда.

Как выбрать?

Не подходит	Подходит
✗ Обычная питьевая вода	√ Специальная детская вода
✗ Минерализация > 300 мг/л	√ Минерализация 100—300 мг/л
✗ Содержит серебро Ag	√ Не содержит серебро Ag
✗ Газированная	√ Негазированная



Е. С. Киселева
кандидат медицинских наук,
научный советник МАМАКО®

Вода для малышей до 1 года — какая, сколько и когда

Читать статью

[5] Сок, кисель, морс, компот, смузи, молочный коктейль

До 6 месяцев[6]

На грудном вскармливании

Грудное молоко на 80—90 % состоит из воды. Поэтому малыша не нужно допаивать водой даже в отопительный сезон. Частое прикладывание полностью покрывает потребность в жидкости.

Маме важно выпивать стакан теплой воды перед кормлением грудью — это помогает поддерживать достаточный питьевой режим.

На искусственном вскармливании

Правильно разведенная смесь полностью сбалансирована, поэтому регулярное допаивание водой не обязательно. Однако при сухом воздухе в помещении (после включения отопления) ребенку можно предлагать детскую воду между кормлениями.

Воду даем в отдельной бутылочке, дробно, небольшими порциями.

Важно: суточный объем допаивания не должен превышать объем разового кормления малыша.



Выбираем бутылочку из безопасных материалов: стекла или качественного пластика без бисфенола А (BPA free).

мамако

[6] Рекомендации указаны для детей до 6 мес., которые еще не получают прикорм. Детям, получающим прикорм, следует обязательно предлагать воду между кормлениями. Давать небольшими порциями. Объем воды в сутки: 120—200 мл

После 6 месяцев

В период введения прикорма и расширения рациона

Воду малышу предлагают обязательно, независимо от вида вскармливания. Это необходимо для комфортного пищеварения и усвоения более плотной и густой пищи.

Чистая питьевая вода

120—200 мл	500—800 мл
в возрасте	в возрасте
6—12 месяцев	1—3 лет

Для допаивания водой (не для грудного молока или смеси) рекомендуется использовать специальный поильник с трубочкой. Выбираем модели, которые можно легко разобрать.

Рекомендация для мамы

Выбирайте воду с маркировкой «Для детского питания» или «Детская». Вода с такой маркировкой проходит строгий контроль качества и подходит для малышей с первых дней жизни.

mamako®

Питание ребенка осенью

Осенью у малыша сохраняется привычный режим питания, но в рационе появляются сезонные продукты: овощи, фрукты.

Осенний рацион

- Для овощного прикорма подойдут мягкие пюре из кабачка, цветной капусты, брокколи или тыквы. Новый продукт лучше вводить постепенно, начиная с небольшого количества.
- На завтрак предлагаем каши по возрасту. Если прикорм только начат, выбираем безмолочные или молочные каши из одного вида злаков: гречка, рис, кукуруза (не содержат глютен). Далее вводим овсянку и пшеницу (содержат глютен).
- Мясной прикорм, если он уже введен, важно сохранять в рационе. Часто для первого знакомства используют гипоаллергенную индейку, кролика, а чуть позже — диетическую телятину.

Овощные крем-супы МАМАКО® из шпината и тыквы — сытный обед на натуральном козьем молоке.



Грудное молоко является лучшим питанием для младенцев. ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка и продолжение грудного вскармливания после введения прикорма до возраста 2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсультироваться со специалистом. Для питания детей 8+ мес. Товар сертифицирован

мамако®

Рекомендации

- Питание из баночки съедаем за один прием пищи. Если вы отложили порцию пюре чистой сухой ложкой, то оставшуюся в баночке часть можно хранить в холодильнике до 24 часов[7].
- Если ребенок ел непосредственно из баночки или пауча, оставлять продукт для повторного кормления нельзя — утилизируйте остатки.
- В отопительный сезон для безопасности сразу убирайте открытое детское питание, овощи и фрукты в холодильник.
- Детям до года не рекомендуется вводить новый прикорм в период болезни (ОРВИ), недомогания или в течение 5—7 дней после плановой вакцинации. Важно дождаться полного выздоровления.

Памятка маме

Введение прикорма

СКАЧАТЬ





Е. С. Киселева
кандидат медицинских наук,
врач-педиатр, научный советник МАМАКО®

Как вводить прикорм: 10 золотых правил

Читать статью

Материалы памятки разработаны по данным:
Программа оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации. 2019
Инновации в детском питании. Выпуск 3, под ред. Тутельяна В. А., Никитюк Д. Б., Пырьевой Е. А. 2023

[7] Всегда сверяйте информацию о хранении продукта с данными, указанными на упаковке конкретного производителя

Питание детей в поездках

Многие родители интересуются возможностью путешествовать с грудным ребенком. Если педиатр дал разрешение, первую поездку можно планировать уже с трехмесячным малышом.

Рацион в поездках

- Если малыш находится полностью на грудном вскармливании, питание будет всегда рядом: теплое, стерильное и подходящее.

- Если ребенок на искусственном вскармливании, привычную детскую смесь лучше взять с запасом. Найти идентичное питание на месте отдыха может быть сложно.

- Готовую смесь нельзя хранить в дороге. Разводите порцию прямо перед кормлением, используя теплую воду из термоса.

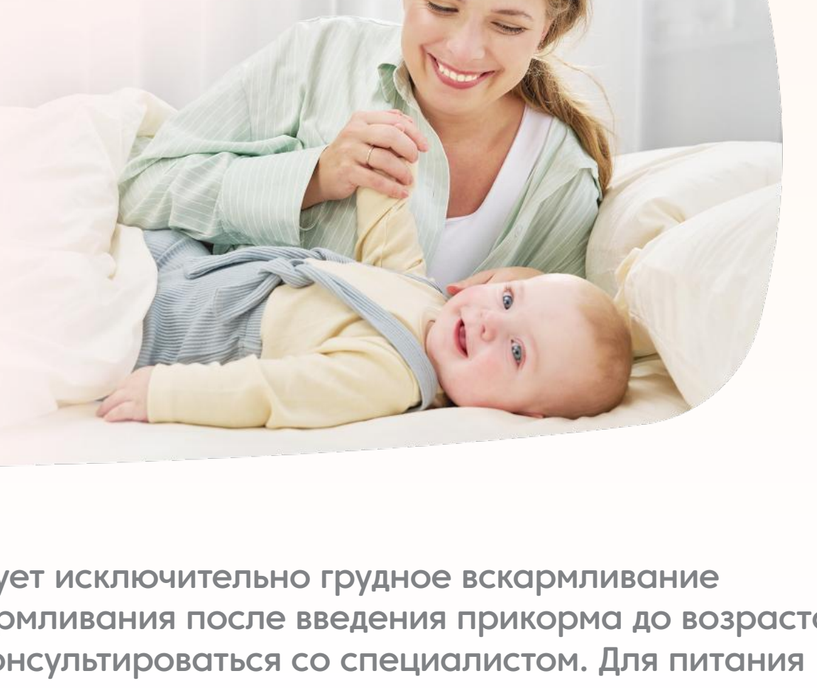
- Если уже введен прикорм, лучше взять в дорогу привычный набор детского питания. Это поможет поддержать комфорт пищеварения в первые дни на новом месте.

Детская смесь

на всякий случай

ПОДРОБНЕЕ





Грудное молоко является лучшим питанием для младенцев. ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка и продолжение грудного вскармливания после введения прикорма до возраста 2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсультироваться со специалистом. Для питания детей 6+ мес. Товар сертифицирован

мамако®

Рекомендации

- Важно воздержаться от введения новых продуктов за 10—14 дней до отъезда, во время поездки и в период адаптации на новом месте.

- В путешествии не предлагаем малышу незнакомые фрукты, соки и напитки, чтобы снизить риск нежелательной реакции.

- Для допаивания и разведения каш или сухой смеси используем только специальную детскую бутилированную воду.

Продукты МАМАКО® на козьем молоке помогают сохранять привычный рацион в поездке: вкусные каши, овощные крем-супы и фруктовые пюре удобно взять с собой в дорогу.

ПОДРОБНЕЕ





Е. Б. Булавина

врач-педиатр 1 категории

Как организовать питание грудничка в поездках?

Читать статью

мамако®

Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсультироваться со специалистом. Для питания детей 4+, 5+, 6+, 8+ мес. Товар сертифицирован. Материал носит информационный характер и не может заменить консультацию специалиста

Поездки с малышом осенью

Несмотря на переменчивую погоду, поездки возможны: на дачу или в гости к близким в другой город. Родителям важно заранее собраться и продумать маршрут.

В дороге с малышом: важные советы

- Малыш должен быть пристегнут в автокресле правильно: ремни проходят по плечам, не перекручиваются и не давят. Объемную верхнюю демисезонную одежду в машине обязательно снимаем, чтобы ремни плотно прилегали к телу.

- Для длительных поездок можно рассмотреть автокресло с регулируемым наклоном. Важно, чтобы средство для перевозки подходило ребенку по возрасту и росто-весовым показателям, а также было оснащено положением для сна во время движения.

- Маршрут лучше подстраивать под режим сна и бодрствования малыша. Удобно выезжать перед плановым дневным сном ребенка.

- Остановки обязательны, особенно для кормления. При движении автомобиля малыш может поперхнуться. Парковку планируем в безопасном для приема пищи месте.

- Если малыш на смеси, заранее готовим чистую воду, стерильные бутылочки и сухие порции смеси. Остатки питания после кормления утилизируем, не храним.

mamako®

Сезонный комплект путеводителей

Подписывайтесь на соцсети МАМАКО® и получайте свежие материалы каждый сезон.

В декабре вас ждет сезонный календарь, а также путеводитель «Зима малыша».



Еще больше экспертных материалов о здоровье малыша

ПОДРОБНЕЕ

мамако®

Материал носит информационный характер и не может заменить консультацию специалиста.
Обновлено: октябрь 2026

МАМАКО® — бережное детское
питание на козьем молоке
с рождения до 3 лет

Детские смеси



- Комфорт пищеварения
- Развитие мозга и зрения
- Поддержка иммунитета
- На основе цельного козьего молока

Адаптированные детские молочные смеси
сертифицированы «Халяль»*

ПРОИЗВЕДЕНО В ИСПАНИИ

Без пальмового масла и его производных

Полезный прикорм

МАМАКО® — все самое лучшее и ценное для роста
и развития малыша. Разнообразие, которое дарит ребенку
радость новых открытий и повышает интерес к еде.

13 вкусных и полезных каш

2 нежно-сливочных овощных супа

6 фруктовых пюре с козьим творожком



* Сертификат № IH-400/1.6/O/3 (Испания)

Грудное молоко является лучшим питанием для младенцев. ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка и продолжение грудного вскармливания после введения прикорма до возраста 2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсультироваться со специалистом. Для питания детей 0+, 4+, 5+, 6+, 8+, 12+ мес.
Товар сертифицирован.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-234-35-65
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®
www.mamako.ru