



Як годувати дитину  
від народження  
до одного року

Здорова дитина вже в першу годину свого життя починає інстинктивний пошук їжі. Початок грудного вигодовування в першу годину після пологів зміцнює єдність матері й дитини, зумовлює загальну тривалість грудного годування, “запускає” механізм вироблення молока організмом матері, а також є першою природною імунізацією.



Молозиво є в молочних залозах матері вже на момент народження дитини. Воно містить цінні поживні речовини й антитіла, які захищають немовля від інфекцій та алергії. Кишечник новонародженої дитини дуже вразливий. У молозиві є компонент, який сприяє зміцненню кишечника і запобігає його розладу та дисбактеріозу. Чим більше молозива отримує дитина, тим краще для неї і тим більше зрілого молока далі вироблятиметься в матері.

## Грудне вигодовування



Грудне молоко є найкращою природною їжею для дитини. Його не може замінити жодна найдорожча молочна суміш, хоч би що було написано на її упаковці. Грудне молоко засвоюється організмом дитини краще, ніж будь-який інший продукт, його склад змінюється відповідно до потреб дитини. Воно має не тільки харчові, але й захисні властивості. Вигодовування груддю сприяє не лише зміцненню здоров'я, але й емоційному та інтелектуальному розвитку малюка.



Годуйте дитину виключно грудним молоком до шести місяців та з запровадженням прикорму відповідно до її віку. Продовжуйте годувати груддю впродовж першого і другого року життя.

## Як правильно годувати груддю?

Кількість молока в матері залежить від того, скільки його висмоктує маля: чим більше воно висмоктує, тим більше молока виробляється.

До шестимісячного віку не давайте дитині іншої їжі та напоїв, включаючи воду й так звані дитячі чаї.

Якщо немовля вже нагодували розчином глюкози або напоїли водичкою, то воно висмоктує менше молока, а це призводить до зменшення його вироблення. Не засмучуйтесь, якщо молока стало менше. Проблему можна вирішити частішим годуванням дитини.

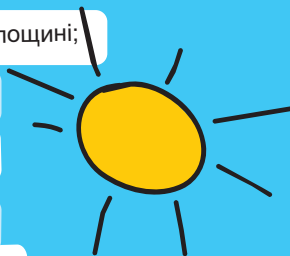
Не давайте дитині сосок і пустушок, якщо годуєте її груддю.



Більшість проблем, пов'язаних із передчасним припиненням годування груддю, зумовлено неправильною методикою вигодовування. Якщо дитина смокче занадто довго, плаче після годування, а соски матері запалені чи потріскані, це може означати, що дитину неправильно прикладають до груді. Вона смокче грудь так, як соску пляшечки: бере в рот сам сосок замість того, щоб захопити більшу частину кружечка, який оточує сосок – ареоли. Механізми смоктання груді та пляшечки дуже різняться, вони несумісні, тим більше в перші тижні життя дитини.

**!** Дитину правильно прикладено до груді, якщо:

- її голова і тіло перебувають в одній площині;
- її підборіддя торкається груді;
- її ротик широко відкритий;
- її нижня губа вивернута назовні;
- можна бачити більшу частину ареоли над верхньою губою, а не знизу;
- мати-годувальниця не відчуває жодного дискомфорту.



Вирішальне значення для успішного грудного вигодування має правильне прикладання дитини до соска, а не його форма. Жінка з будь-якою формою сосків може успішно годувати груддю.

Ще одна порада: немає потреби мити грудь та соски перед годуванням. Мило, дезінфікуючі засоби, спирт висушують ніжну шкіру грудей, знімають природне жирове мастило й підвищують ризик виникнення тріщин. Материнське молоко має прекрасні дезінфікуючі властивості та добре захищає від інфікування.



## Якою має бути тривалість годування?

Від старших людей або навіть деяких фахівців ви можете почути про те, що тривалість одного годування не повинна перевищувати 10 хвилин, інакше воно може призвести до запалення, набрякання або тріщин сосків. Це шкідлива та бездоказова рекомендація. Згадані проблеми виникають не через тривале годування, а через неправильне прикладання дитини до груді.

**Не обмежуйте час годування. Дайте змогу вашій дитині смоктати стільки, скільки вона хоче, і не віднімайте її від груді доти, доки вона не наїсться досхочу.**



На початку смоктання дитина отримує значний об'єм низькокалорійного, так званого “переднього” молока. Наприкінці ж годування – висмоктує невеликий об'єм висококалорійного “заднього” молока, що багате також і на вітаміни. Якщо дитина не хоче смоктати, зробіть перерву. Потім спробуйте знову запропонувати їй ту ж саму грудь, щоб дитина отримала якомога більше цінного “заднього” молока. При кожному годуванні пропонуйте ту грудь, яка відпочивала при попередньому годуванні. Якщо ж ваше маля полюбляє одну й ту саму грудь, це не проблема. І в одній груді достатньо молока, щоб наситити дитину. Адже є матері, які годують двійняток і навіть трійню.

## Як часто слід годувати дитину?

Дитина повинна їсти і спати відповідно до особистого, тільки її властивого ритму, а не за приписаним режимом. Є немовлята, які задовольняються годуванням кожні 3–4 години, але більшість малюків потребують частішого годування. Прикладайте дитя до груді, як тільки завважите ознаки голоду й неспокою. Робіть це і вдень, і вночі, стільки разів, скільки хоче дитина, починаючи з першого дня і до закінчення періоду грудного вигодовування. Не змушуйте дитину вимагати годування плачем. У неї є багато способів, щоб показати свій голод. Голодна дитина рухає голівкою, ручками, підносить їх до рота, прицмокує язиком, робить смоктальні рухи ротом і язиком. Крик і плач – це вже останній прояв відчаю дитини.

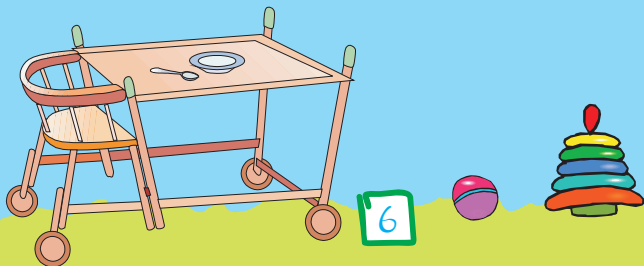


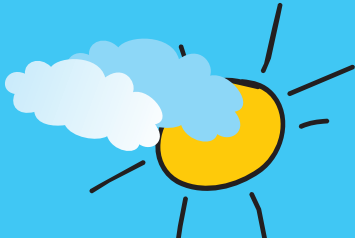
## Як дитина має набирати вагу?

Нормальний приріст ваги дитини коливається від місяця до місяця. У перші місяці “нормальний” місячний приріст ваги варіює від 500 до 800 г. Якщо ваша дитина не набрала цієї ваги, не вдавайтеся до штучного дитячого харчування. Годуйте своє маля частіше й зверніться по пораду до фахівця. Він проконтролює, чи правильно ви прикладаєте дитину до груді та чи ефективно вона смокче. Діти ростуть нерівномірно. У будь-який час дитині може стати потрібним частіше годування протягом кількох днів. Не дивуйтеся цьому. Це нормальне явище. Діти прекрасно відчують і регулюють свої потреби. Дайте дитині повну свободу щодо режиму й тривалості годування.

## Коли можна запроваджувати прикорм?

Тільки з шести місяців життя до раціону дитини, рекомендовано поступово вводити нові продукти, зберігаючи годування груддю до другого року життя.





Грудне молоко в середньому задовольняє 70% енергетичних потреб малюків від 6 до 8 місяців, 55% – від 9 до 11 місяців і 40% – від 12 до 23 місяців. У грудному молоці є протеїни, вітаміни, мінерали й аліментарні жири. В 1 мл грудного молока більше поживних та енергетичних речовин, аніж у більшості інших продуктів. Складність у тому, як ввести інші продукти так, щоб вони доповнювали харчову цінність грудного молока, а не замінювали його.



## Сімейне харчування – поступовий перехід

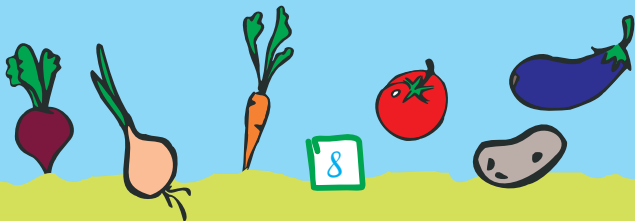
Запровадження прикорму при продовженні грудного вигодовування означає початок нового етапу соціального, емоційного та пізнавального розвитку малюків. Батьки мають терпляче заохочувати дитину їсти повільно, без примусу. Експериментуйте з різними продуктами і намагайтеся мінімізувати відволікання. Процес харчування має стати часом для навчання та прояву любові. Годування дає змогу розвивати навички спілкування, моторні навички й координацію рухів.

## Основні правила запровадження прикорму

Для введення нової їжі треба вибрати такий час, коли дитина до цього схильна чи голодна.

Будь-які нові для дитини продукти треба додавати помалу, починаючи з невеличкої кількості (сік – по краплях, пюре й каші – по чайній ложці) і поступово, за 5–7 днів, збільшуючи її. Для прикорму використовуйте найтиповіші для вашої місцевості продукти.

Для полегшення сприйняття нової їжі до неї можна додавати трішки грудного молока.



Для запобігання анемії дитині слід давати пюре з багатих на залізо продуктів – печінки та м'яса.

До двох років не можна давати дитині жодних чаїв (чорного, зеленого або з трав) та кави. Ці напої перешкоджають засвоєнню заліза. Навіть після двох років уникайте давати дитині чай під час їжі.



До їжі дитини не рекомендовано додавати сіль, цукор та спеції. Якщо ви приготовуєте дитину їжею із сімейного столу, відокремлюйте ту частину, котру призначено дитині, до того, як додасте до спільної страви сіль, спеції або цукор.



Введення будь-якого нового різновиду їжі слід починати з одного продукту, поступово переходячи до суміші двох або кількох продуктів.

Наступний новий продукт можна починати вводити через 2 тижні, коли дитина звикне до попереднього.

Догодовувати дитину треба тільки з ложечки, а не через соску. Годування густою їжею через соску може призвести до травматизації ясен, формування неправильного прикусу, сприяє відмові дитини від груді.



Під час годування дитина має перебувати в зручній позі – у вертикальному положенні на руках або колінах матері чи в спеціальному дитячому стільчику.

Їжа завжди повинна бути свіжоприготовленою, ніжної консистенції (спочатку подібної до вершків, потім – до сметани). Охолоджуйте її до температури тіла.

Не можна годувати дитину примусово. Мати повинна пильно стежити за її поведінкою під час годування. Якщо маля виштовхує їжу з рота, відвертається, треба його заспокоїти, погодувати груддю, а наступного разу знову запропонувати нову страву.



## Етапи запровадження прикорму

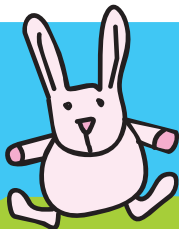
### 6-7 місяців



Дитину треба годувати груддю, як і раніше. Першими продуктами прикорму можуть бути овочеве або фруктове пюре, каші (гречана, кукурудзяна, рисова), багаті на залізо розтерті печінка та нежирне м'ясо. Усе це – без солі, цукру і спецій. Слід привчати малюка їсти з ложечки. Новий для дитини продукт дають раз або двічі на день, починаючи з чайної ложечки і потроху збільшуючи кількість. Жодних напоїв дитині давати не треба. Слід робити густу, але ніжну за консистенцією кашу з меншою кількістю води або замінити воду грудним молоком.

### 7-8 місяців

Дитину треба продовжувати годувати груддю. До раціону малюка слід поступово вводити добре проварені та розтерті м'ясо й печінку, бобові, овочі, фрукти, каші. Прикорм давайте вже двічі–тричі на день.



## 8-9 місяців

Грудне вигодовування залишається дуже важливим. Малюка треба навчати жувати їжу. Дітям до 9 місяців небажано давати нерозведене коров'яче молоко, оскільки воно може спричиняти залізодефіцитну анемію. Коров'яче молоко можна використовувати тільки в невеличкій кількості для приготування страв, якими ви пригодуєте дитину. Їжа малюка має бути різноманітною та дрібною консистенції. У цей час важливо пропонувати дитині їжу, яку можна брати руками.



## 10-12 місяців

Грудне вигодовування залишається дуже важливим. Після 9 місяців у раціоні дитини можна збільшувати частку коров'ячого молока та молочних продуктів. Їжа, яку готують для дитини, має бути розім'ятою або рубленою. Заохочуйте малюка їсти самостійно. Дитина має отримувати три основні годування. Між ними їй слід запропонувати фрукти, хліб, печиво, кефір. Після одного року діти вже можуть уживати їжу із сімейного столу.

## Штучне вигодовування

Якщо через певні причини ви не годуєте дитину груддю, використовуйте тільки адаптовані дитячі суміші. Коров'яче, а особливо козяче, молоко – це найгірший вибір, який ви можете зробити. Організм дитини неспроможний перетравлювати більшість складників цих продуктів.



Ви маєте знати, що сухі молочні дитячі суміші – нестерильний продукт. Вони можуть містити ентеробактерії, які швидко розмножуються й становлять загрозу для здоров'я, а іноді й життя малюка. Тому при готуванні суміші для немовляти її треба підігрівати не менш ніж до 70° С. Готову суміш не можна використовувати, якщо минуло понад 40 хвилин із моменту її приготування.

Штучне вигодовування вимагатиме від вас особливих зусиль щодо суворого дотримання рецепту приготування суміші. Відстежуйте термін її придатності, склад, дотримуйтеся чистоти посуду. Порції їжі змінюються щомісяця. Приготовлена суміш має бути теплою. Не забувайте перевіряти температуру суміші, якою годуватимете дитину.



Рекомендації щодо запровадження прикорму дітей, які перебувають на штучному вигодовуванні адаптованими молочними сумішами, не відрізняються від аналогічних у дітей, яких годують груддю.

## Посуд

У дитини має бути свій власний, окремий посуд. Цей посуд має бути безпечним та легко митися.





По додаткову інформацію звертайтеся:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Серія буклетів для батьків розроблена Дитячим Фондом ООН (ЮНІСЕФ) в Україні та видана Представництвом БО "Кожній дитині" в Україні за фінансової підтримки Міжнародного Дитячого Фонду World Childhood Foundation.

Особлива подяка Представництву Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Республіці Білорусь та видавництву "Альтиора" за розробку ідеї та дизайну серії буклетів для батьків.

ТОВ "Видавничий дім "КАЛИТА". Свідоцтво дк № 2193 від 25.05.2005 р.  
03057, м. Київ-57, вул. Желябова, 2А. Тел.: (044) 453-28-50.

