



ПРОДУКТИ Й ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ НЕМОВЛЯТ



Helsedirektoratet
Norwegian Directorate of Health

Зміст

→ До 6 місяців

Вступ	3
Гарний початок життя — перший рік малюка	6
«Грудне молоко — це найкраще»	8
Годування груддю	9
Поради матерям, що годують груддю	11
<i>Досягнення гарного положення для годування груддю</i>	11
<i>Достатньо молока?</i>	12
<i>Занадто багато молока?</i>	12
<i>Здорове та різноманітне харчування</i>	14
<i>Вегетаріанська дієта</i>	14
<i>Шкідливі речовини в грудному олоці</i>	17
Дитячі молочні суміші	18
Вітамін D	20
Чи потребує дитина більшого годування?	22

↔ Від 6 місяців

Ваш малюк у шість місяців	25
<i>Починайте з міні-порцій</i>	25
<i>Вечеря</i>	26
<i>Каші та хлібні вироби</i>	26
<i>Дитячі пюре</i>	29
<i>Продукти, з якими можна почекати</i>	29
Фізичні реакції на нові продукти харчування	31
<i>Харчова алергія та харчова непереносимість</i>	31
Маленькі труднощі, великі виклики	32
<i>Зригування</i>	32
<i>Запор</i>	32
<i>Діарея</i>	35
<i>Якщо малюк багато їсть</i>	35
<i>Якщо малюк мало їсть</i>	35
Поради для здорового росту та набору ваги	36
Сімейні трапези	38
Додаткова інформація	39

Назва: Продукти й харчування для немовлят

Номер публікації: IS-2553

Опубліковано: 2016 р., переглянуто 2022 р.

Опублікував: Helsedirektoratet

Контакт: Avdeling barne- og ungdomshelse

Веб-сайт: helsedirektoratet.no

Дизайн: Itera Gazette

Фотографії: Оле Вальтер Якобсен

Ми шкодуємо, що ця брошура більше не доступна в друкованому вигляді.

Дякуємо новим мамам Нео, Луні, батькам Бйоргунн та Саймону, а також песику Бланко, які зображені на фотографіях.



У перший рік життя пропонуйте дитині їжу з різними текстурами та смаками.


Шановні батьки!

Ця брошура призначена для всіх батьків немовлят та малюків. Вона містить рекомендації щодо дитячого харчування та продуктів, часу прийому їжі та догляду за дитиною в перші 12 місяців після народження малюка.

Поради базуються на рекомендаціях Норвезького національного керівництва з дитячого харчування (*Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsemæring*). Національне керівництво (наразі лише норвезькою мовою) доступне на веб-сайті Департамент охорони здоров'я Норвегії: [Helsedirektoratet.no/retningslinjer](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer).

Більше інформації про годування груддю, продукти та дитяче харчування можна знайти на веб-сайті [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat) та інших веб-сайтах, згаданих у брошурі.





Чи знали
ви, що...

- Грудне молоко найкраще підходить для малюка! Ви можете безпечно годувати дитину тільки грудним молоком і добавками з вітаміном D протягом перших шести місяців, якщо мама і малюк почувають себе добре.
- Якщо необхідне харчування, відмінне від грудного молока, дитяча суміш є єдиною альтернативою протягом перших чотирьох місяців.
- Часткове годування груддю також є корисним як для малюка, так і для мами.
- Якщо після досягнення дитиною чотирьох місяців необхідна додаткова їжа до грудного молока, можна починати додавати тверду їжу.
- Коли дитині виповниться шість місяців, слід починати пропонувати їй іншу їжу на додаток до грудного молока/дитячої суміші.
- Якщо можливо, немовлят слід годувати грудним молоком протягом першого року життя, а в ідеалі — ще довше, якщо дитина і мама почувають себе добре.
- Однак слід поговорити з медичним працівником про те, як застосовувати ці рекомендації до вашої дитини.

Гарний початок життя — перший рік малюка

Перший рік — це фундамент здоров'я на все життя. Ваша роль полягає в тому, щоб виховати дитину здоровою і щасливою людиною з хорошими харчовими звичками.

Взаємодія між немовлям та його батьками впливає на те, як дитина, що росте, дізнається про ситуації, пов'язані з прийомом їжі, і про саму їжу. Батьки, брати і сестри та інші люди, які оточують дитину, є прикладом для наслідування, і їхні цінності та ставлення до їжі матимуть вирішальне значення.

Безпечно й корисно давати малюкам тільки грудне молоко і добавку вітаміну D протягом перших шести місяців, якщо малюк і мама добре себе почувають. Деяким малюкам для задоволення потреби в енергії та поживних речовинах потрібно більше, ніж тільки грудне молоко. Протягом перших чотирьох місяців це мають бути дитячі суміші. Тверду їжу не можна додавати, перш ніж дитині не виповниться чотири місяці (див. стор. 22). «Тверда їжа» означає всі харчові продукти, крім грудного молока/дитячих сумішей.

Діти, які народилися передчасно або мають низьку вагу при народженні, також можуть потребувати інших добавок. У лікарні нададуть рекомендації щодо того, що потрібно вашій дитині.

Тверду їжу слід додавати поступово, коли дитині виповниться шість місяців. Харчування дитини має бути різноманітним, відбуватися через рівні проміжки часу, а порції повинні відповідати віку та рівню активності. Окрім здорового харчування та сімейних трапез, життєво важливими для росту та розвитку вашої дитини, а також для щасливої сім'ї в цілому є фізична активність та достатній сон.





«Грудне молоко — це найкраще»

Грудне молоко — це найкраща їжа для немовлят. Будь-яке годування груддю, включаючи часткове, є корисним для матерів-годувальниць та немовлят.

Грудне молоко забезпечує:

- ⇒ поживні речовини, необхідні малюкові
- ⇒ захист від інфекцій
- ⇒ компоненти, які приносять користь імунній системі, що розвивається
- ⇒ гормони й ферменти, що впливають на фізіологічний розвиток

Грудне молоко є корисним для розвитку імунної системи та мозку немовляти, а також знижує ризик інфекцій, ожиріння та діабету.

Годувати виключно груддю означає давати дитині тільки грудне молоко і більше ніякої іншої їжі або пиття, за винятком вітамінів, мінералів або ліків. Часткове годування груддю — це коли немовлятам дають дитячі молочні суміші на додаток до грудного молока.

Поки дитина росте й розвивається і поки мати здатна годувати груддю, немає ніяких причин пропонувати будь-яку іншу їжу або напої, крім грудного молока, протягом перших шести місяців. У цей період грудне молоко забезпечує всі необхідні дитині поживні речовини і рідину, за винятком вітаміну D. Якщо ви вегетаріанець, вашій дитині можуть знадобитися інші добавки. Більш детальну інформацію див. на стор. 14. Малюкам не потрібна вода як доповнення до годування груддю, навіть у теплому кліматі.



Годування груддю

Деякі матері розпочинають годування груддю ще до того, як виписуються з лікарні після пологів. Для інших це може зайняти більше часу. Вироблення молока стимулюється регулярним прикладанням дитини до грудей.

Годування груддю забезпечує близькість і шкірний контакт між матір'ю і дитиною. Для матері годування груддю прискорює скорочення матки після пологів, затримує повернення менструального циклу і може полегшити повернення до нормальної ваги. Якщо годування груддю є успішним, воно також може допомогти запобігти післяпологовій депресії. У довгостроковій перспективі для матері годування груддю сприяє зниженню ризику розвитку раку молочної залози, раку яєчників, діабету 2 типу та серцево-судинних захворювань. Годування груддю також є екологічно чистим, гігієнічним та практичним, і нічого не коштує.



Годування груддю лежачи: ви і малюк лягаєте на бік, близько одне до одного.



Звичайне колискове положення: животики до животики.



Положення двійні: дитина на боці під вашою рукою.



Поради матерям, що годують груддю

Новонародженому слід дозволити вирішувати, коли йому потрібне годування (годування груддю на вимогу), але деякі немовлята настільки сонні, що їх слід стимулювати до смоктання.

Новонароджені діти повинні часто смоктати груди. Годування можуть припинятися й починатися і ставати «сеансами годування груддю», а не окремими годуваннями. Шлунок новонародженої дитини спочатку дуже маленький і не може приймати великі порції. У перші кілька тижнів нормальним є годування 8-12 разів або більше протягом 24-годинного періоду. Для багатьох немовлят кількість годувань потім поступово зменшується. Якщо прибавка у вазі малюка в нормі, це означає, що він отримує достатньо їжі. Важко сказати, скільки молока отримує дитина, яку годують груддю. У більшості випадків вона отримує 600-800 мл кожні 24 години.

Якщо у вас є проблеми з годуванням груддю або ви хотіли б отримати пораду, поговоріть з акушеркою або медсестрою державної служби охорони здоров'я в поліклініці або, коли вони відвідують вас вдома.

Поради, підказки та відео можна знайти на сайті [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat). Корисні поради та особисті рекомендації можна також отримати за адресою [Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no).

Досягнення гарного положення для годування груддю

Існує кілька хороших позицій для годування груддю. Спробуйте знайти ту, яка підійде саме вам. Притисніть дитину до себе, животик до животика. Ніс дитини повинен знаходитися на одному рівні з вашим соском. Погладжування соска об ніс дитини викликає у неї смоктальний рефлекс. Це допомагає дитині широко розкрити рота і міцно захопити як сосок, так і ареолу. Правильна техніка прикладання важлива для того, щоб дитина отримувала достатню кількість молока, а також для запобігання запалення сосків.

Достатньо молока?

Вироблення молока стимулюється смоктанням дитини і повним зціджуванням грудей. Якщо ваша дитина сигналізує, що їй потрібне ще одне годування, наприклад відчайдушно смокче або прокидається незабаром після останнього годування, ви можете прикладати дитину до грудей частіше, щоб стимулювати збільшення вироблення молока. Цей процес збільшення кількості молока може тривати кілька днів.

Іноді дитина може проявляти менший інтерес до годування, або ви можете відчувати, що у вас виробляється менше молока. Якщо це сталося, важливо продовжувати часто прикладати дитину до грудей і пропонувати обидві груди під час кожного годування. Після цього виробництво молока зазвичай збільшується.

Занадто багато молока?

Якщо у вас більше молока, ніж потрібно дитині, ви можете зцідити його і заморозити для подальшого використання. Свіже грудне молоко можна зберігати:

- до чотирьох годин при кімнатній температурі
- до чотирьох діб у задній частині холодильника при температурі 4°C або нижче
- шість місяців у морозильній камері при температурі -18°C або нижче

Докладніше про зберігання грудного молока можна дізнатися на сайті [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat).

Дуже цінно, якщо ви можете пожертвувати надлишки молока новонародженим у лікарні. [Ammehjelpen.no](https://ammehjelpen.no) публікує список усіх банків грудного молока в Норвегії. Тут ви також можете знайти інформацію про методи зменшення кількості молока, якщо ви вважаєте це проблемою.



Положення лежачи на спині: відкиньтесь назад, поклавши дитину зверху на себе, животик до животика.



Це стимулює смоктальний рефлекс дитини.



Поперечне колискове положення: підтримуйте спину дитини.

Здорове та різноманітне харчування для матерів

Матері, що годують груддю, повинні підтримувати різноманітне, здорове харчування та дотримуватися стандартних дієтичних рекомендацій, які застосовуються до всіх дорослих.

Якщо ви їсте жирну рибу або приймаєте добавки з омега-3 жирними кислотами (у вигляді риб'ячого жиру, олії водоростей або інших добавок), це збільшить кількість омега-3 жирних кислот у вашому молоці. Ці жирні кислоти важливі для розвитку мозку та нервової системи дитини. Оскільки вагітність і годування груддю виснажують запаси заліза в організмі, ви повинні переконатися, що отримуєте достатню кількість заліза під час годування груддю. Хорошими джерелами заліза є цілінозернові крупи, квасоля, сочевиця, горох, горіхи, насіння, м'ясо і риба. Завдяки додаванню до їжі овочів і фруктів, багатих на вітамін С, підвищиться засвоєння заліза і збільшиться вміст вітаміну С у молоці. Спрага — хороший показник того, скільки вам потрібно пити. Корисними напоями є вода, сік, чай із чистих фруктових екстрактів, таких як шипшина, нежирні молочні напої та напої на рослинній основі. Якщо ви не часто вживаєте певні продукти, такі як риба та/або молочні продукти, вам можуть знадобитися добавки. Детальніша інформація про поживні речовини, які слід особливо ретельно контролювати під час годування груддю, міститься на сайті Helsenorge.no.

Вегетаріанська та веганська дієти

Різнманітна, правильно збалансована вегетаріанська або веганська дієта цілком здатна задовольнити більшість ваших потреб у поживних речовинах під час годування груддю. Однак вам необхідно доповнити споживання деяких поживних речовин, особливо вітаміну В12, вітаміну D та йоду. Тому слід щодня приймати полівітамінні мінеральні таблетки, а також веганські омега-3 жирні кислоти (олія водоростей).

Додаткова інформація: «Вегетаріанська та веганська дієти під час годування груддю» на сайті Helsenorge.no.



Здорове та різноманітне харчування приносить користь як матері, так і дитині в період годування груддю.



Попросіть іншого дорослого подбати про вашу дитину, якщо ви вживали алкоголь.



Обов'язково пийте фруктові чаї, але тримайте гарячі напої в недоступному для дитини місці.

Алкоголь, нікотин, кофеїн, трав'яні чаї та ліки

Алкоголь, нікотин, кофеїн, наркотичні речовини, рослинні токсини в трав'яних чаях і численні лікарські засоби потрапляють у грудне молоко і можуть впливати на дитину. Годування груддю рідко буває протипоказаним, навіть якщо мати приймає лікарські засоби. Проконсультуйтеся з лікарем, на сайті Tryggmammamedisin.no або в аптеці.

Кофеїн проникає в грудне молоко і може впливати на дитину. Обмежте споживання кави, чаю та інших кофеїновмісних напоїв, таких як кола та енергетичні напої. Пийте не більше однієї-двох чашок кави або трьох-чотирьох чашок чорного чаю на день. Трав'яні чаї, чай ройбуш і чаї для грудного вигодування (чаї для лактації) можуть містити рослинні токсини (алкалоїди піролізидину), які можуть потрапляти в грудне молоко і мати шкідливий вплив на вашу дитину. Найбезпечніше уникати цього виду чаю взагалі і замість нього вибирати чай з шипшини або чай, виготовлений з чистих фруктових екстрактів.

Протягом перших шести тижнів слід уникати вживання алкоголю, а пізніше обмежити його споживання. Після вживання келиха вина/пива (одна одиниця алкоголю) слід зачекати три години, перш ніж годувати дитину груддю. Рівень алкоголю в грудному молоці знижується з тією ж швидкістю, що і рівень алкоголю в крові загалом. Алкоголь не «зберігається» в молоці. Тому немає необхідності зціджувати та зливати молоко (якщо тільки у вас не з'явилося нагубання грудей) перед тим, як ви знову зможете годувати груддю. Алкоголь може зробити вашу дитину більш сонливою, але також може погано вплинути на сон і харчові звички дитини. Це, у свою чергу, може уповільнити ріст вашої дитини.

Особливо вам, а також вашому партнеру слід уникати куріння та вживання будь-яких інших тютюнових виробів. Якщо ви не можете кинути палити, ви все одно повинні годувати груддю, тому що користь для вашої дитини є дуже великою і довготривалою. Зробіть якомога більшу перерву між вживанням будь-якого тютюнового виробу та годуванням груддю. Якщо ви або ваш партнер курите або вживаєте снюс, вам не слід спати в одному ліжку з дитиною. Додаткова інформація міститься у брошурі «[Trygt sovemiljø for spedbarnet](#)». Існують хороші засоби, які допоможуть вам кинути палити або нюхати тютюн. Більше інформації на сайті Helsenorge.no.

Дитячі молочні суміші

Молочну суміш можна давати з народження, якщо годування груддю неможливе. Якщо ви годуєте груддю, а ваша дитина потребує більшої кількості їжі, протягом перших чотирьох місяців, окрім грудного молока, слід додавати лише молочні суміші.

Якщо ви годуєте дитину молочними сумішами, продовжуйте це робити до досягнення нею 12-місячного віку. Рекомендується давати дитині грудне молоко на додаток до дитячої суміші. Дитині, яка харчується виключно молочними сумішами, тверду їжу слід давати з чотиримісячного віку, щоб вона звикла до різних смаків. Дитячі суміші завжди однакові на смак, у той час як смак грудного молока залежить від того, що їсть мати.

Дитячі суміші виробляються таким чином, щоб бути максимально наближеними до грудного молока. Вони містять усі необхідні поживні речовини, але не містять активних компонентів грудного молока, які є корисними для здоров'я дитини. Навіть трохи грудного молока як доповнення до основного годування дитячими сумішами корисно для дитини. Якщо з якихось причин ваш малюк не може отримувати грудне молоко, дитяча молочна суміш є хорошим заміником, який дозволить дитині рости й розвиватися абсолютно нормально.

Немовлят на штучному вигодовуванні також слід годувати «на вимогу», тому вам потрібно бути уважними до сигналів вашої дитини. Тримайте дитину близько до себе, в ідеалі — у тілесному контакті. Тримайте пляшечку майже горизонтально, щоб дитина могла легко робити перерви під час годування (так зване «дозоване годування з пляшки»). Припиніть годування, коли дитина покаже ознаки насичення. Якщо ви годуєте з пляшечки, використовуйте соску лише з кількома отворами, щоб дитина докладала зусиль для отримання молока, так само як дитина на грудному вигодовуванні.

Дивіться інструкції та відео щодо очищення пляшечок та обладнання, приготування дитячих сумішей та годування з пляшечки на сайті [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat).



Якщо ви тримаєте пляшечку горизонтально, малюк отримує можливість контролювати потік.



Зближення відбувається через близькість і зоровий контакт.



Годування з чашки є хорошою альтернативою годуванню з пляшечки до тих пір, поки не встановиться грудне вигодовування.



Грудне молоко містить мало вітаміну D, тому всі діти, які перебувають виключно на грудному вигодовуванні, потребують добавок вітаміну D.

Вітамін D

Немовлятам, які перебувають на грудному вигодовуванні, слід давати добавки вітаміну D. Немовлята, які отримують тільки молочні суміші, не потребують добавок.

Рекомендується давати немовлятам 10 мікрограмів (мкг) вітаміну D на добу. Вітамін D необхідний для засвоєння кальцію в кишечнику. Для розвитку кісток дітям необхідний кальцій. Добавки вітаміну D можна давати у вигляді крапель. Також можна використовувати спрей з вітаміном D. Його розпилюють в рот дитини. Дотримуйтеся інструкцій на упаковці. Риб'ячий жир не рекомендується в якості харчової добавки.

Немовлята, які перебувають на виключно грудному вигодовуванні

Немовлята, які перебувають виключно на грудному вигодовуванні, потребують добавок вітаміну D. Грудне молоко містить мало вітаміну D. Додавайте добавки вітаміну D, еквівалентні 10 мкг вітаміну D на добу, починаючи приблизно з 1 тижня життя. Використовуйте краплі або спрей вітаміну D та дотримуйтеся інструкцій на упаковці. Якщо 5 крапель містять 10 мкг вітаміну D, додавайте по 5 крапель на добу.

Немовлята, які отримують тільки молочні суміші

Немовлята, які харчуються виключно дитячими молочними сумішами, не потребують добавок вітаміну D. Молочні суміші містять вітамін D. Якщо дитина отримує 700 мл або більше молочної суміші на добу, кількість вітаміну D буде достатньою. У 700 мл молочної суміші міститься 10 мкг вітаміну D. Вітамін D як з молочних сумішей, так і з харчових добавок буде надлишковим.

Немовлята, які отримують як грудне молоко, так і молочні суміші

Немовлятам, яких годують як грудним молоком, так і дитячими сумішами, можуть знадобитися добавки вітаміну D. Скільки саме — залежить від кількості молочної суміші, яку дитина отримує на добу.

- Якщо дитина отримує 100–300 мл молочної суміші на добу, додавайте п'ять крапель (10 мкг) або одну дозу спрею вітаміну D на добу
- Якщо дитина отримує 400–600 мл молочної суміші на добу, додавайте три краплі (6 мкг) вітаміну D на добу або три-чотири дози спрею на тиждень
- Якщо дитина отримує 700 мл або більше молочної суміші на добу, не потрібно додавати ніяких добавок

Діти батьків з країн Азії, Африки та Латинської Америки безкоштовно отримують у медичному центрі добавки з вітаміном D.

Верхня межа споживання вітаміну D (не слід перевищувати протягом тривалого часу)

- ⇒ 25 мкг на добу дітям віком до 6 місяців.
- ⇒ 35 мкг на добу дітям віком від 6 до 12 місяців.

Не перевищуйте цей показник, додаючи кілька добавок, які містять вітамін D.

Каші з вітаміном D

Каші промислового виробництва, які готуються шляхом простого додавання води, містять вітамін D. Однак навіть при великому споживанні каш (три порції на день = 6 мкг вітаміну D на день) і великому споживанні дитячих сумішей (1000 мл на день = 15–17 мкг вітаміну D на день), споживання вашої дитини все одно не перевищить 25 мкг вітаміну D на день. Отже, вам не потрібно коригувати будь-які добавки вітаміну D через кашу, яку їсть ваша дитина. У будь-якому випадку слід уникати давати більше 2-3 порцій каші на день в інтересах різноманітного харчування.

Чи потребує дитина більшого годування?

Для немовлят, які отримують тільки грудне молоко (виключно грудне вигодовування), немає причин відлучати їх від грудей та переводити на іншу їжу до досягнення ними шестимісячного віку, якщо вони дотримуються послідовної кривої росту і мати хоче годувати грудьми.

Якщо дитина потребує більшої кількості годувань, слід спочатку спробувати збільшити кількість грудного молока, прикладаючи дитину до обох грудей частіше. Якщо це не вдається, дитині необхідно давати іншу їжу на додаток до грудного молока.

- До чотирьох місяців: на додаток до грудного молока давайте молочні суміші. Тверду їжу не слід давати до чотирьох місяців. Травна система та нирки дитини розвинені недостатньо.
- Після чотирьох місяців: оцініть, чи готовий ваш малюк до твердої їжі. Якщо так, давайте тверду їжу, а не суміш, щоб малюк міг звикати до різних смаків і текстур.

Дивіться інструкції та відео на сайті [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) про те, як визначити, чи голодна ваша дитина, чи достатньо у вас молока і як можна збільшити вироблення молока.

Ознаки того, що малюкові може знадобитися більше їжі у віці до шести місяців:

- ⇒ недостатній набір ваги
- ⇒ ознаки голоду, навіть після достатнього годування груддю

Ознаки того, що ваш малюк фізично готовий до твердої їжі:

- хороший контроль голови
 - може сидіти прямо і нахилитися вперед
 - може сигналізувати про те, що він наївся, наприклад, відвертаючи голову
 - хапає їжу і намагається піднести її до рота
-



Дитина може сидіти і тягнутися вперед.



Дитина може хапати їжу і підносити її до рота.



Дозвольте дитині брати активну участь у прийомі їжі.





Ваш малюк у шість місяців

Коли дитині виповниться шість місяців, вона потребуватиме твердої їжі на додаток до грудного молока або дитячої суміші, щоб задовольнити свої потреби в енергії та поживних речовинах.

Для дитини корисно отримувати грудне молоко як найважливішу їжу протягом усього першого року життя. Тому ви повинні продовжувати годувати дитину груддю, навіть якщо пропонуєте їй іншу їжу. Тверду їжу слід додавати поступово і збільшувати її кількість відповідно до потреб та сигналів дитини. Для дітей віком 6–8 місяців достатньо 2–3-разового харчування. З дев'ятимісячного віку дитина може мати 3–4 денних прийоми їжі та, за необхідності, 1–2 корисних перекуси.

Починайте з міні-порцій

Перші прийоми їжі можуть складатися лише з маленької чайної ложки. Немовлятам слід дозволяти використовувати свої органи чуття, коли вони пробують нову їжу. Тому ви повинні дати дитині достатньо часу, щоб вона могла розглянути, понюхати, помацати і спробувати їжу на смак. Немовлята, які звикають до їжі з різними текстурами та смаками з того моменту, коли починають їсти тверду їжу, будуть менш «перебірливими» в подальшому дитинстві.

Не існує фіксованого правила щодо типу їжі, з якого слід починати прикорм дитини. На початку їжа повинна бути пюреподібною і майже рідкою. Немовлята зазвичай починають із рідкої каші, картопляного або овочевого пюре, які можна змішувати з грудним молоком або дитячою сумішшю. Пропонуйте дитині багато різних видів їжі і пропонуйте цю їжу багато разів.

Якщо дитина відмовляється від їжі, зачекайте кілька днів і спробуйте ще раз. Ніколи не можна годувати дитину насильно. Дозволяйте дитині брати активну участь у прийомі їжі. Гарне поєднання — дозволяти дитині їсти без сторонньої допомоги, у перервах між годуваннями з ложечки.

Вечеря

Міні-порції пюре з картоплі та овочів можна поступово доповнювати квасолею, сочевицею, горохом, тофу, куркою, м'ясом або рибою. Це дасть дитині багату на білки та поживну їжу. Овочі містять важливі вітаміни, а морква, бруква, цвітна капуста, броколі та горох є корисними для вживання. Як альтернативу картоплі можна дати дитині цільнозерновий рис або макарони. До їжі можна додати трохи рослинного маргарину або олії. Уникайте солі та солонної їжі, оскільки нирки дитини ще не до кінця розвинені.

Каші та хлібні вироби

Діти народжуються із запасом заліза в організмі. Грудне молоко має низький вміст заліза, і приблизно через шість місяців запаси заліза в організмі дитини зменшуються. Тому перші тверді продукти повинні містити достатню кількість заліза. Якщо ви готуєте кашу самостійно, використовуйте борошно, багате на залізо, наприклад, вівсяне, цільнозернове і пшоняне. Ви можете переміювати різні види зерна. Дитячі каші промислового виробництва, як правило, збагачені залізом.

Хлібні вироби можна додавати, коли дитина зможе жувати маленькі шматочки хліба. Пропонуйте дитині хліб з борошна грубого помелу, намазаний м'яким рослинним маргарином, з добавками, багатими на залізо, такими як арахісове масло, інші горіхові масла, овочеві пюре, квасолеве пюре, сочевичне пюре, хумус, нежирне м'ясне пюре та рибні паштети. Вашій дитині не потрібні солодкі намазки, такі як джем і шоколадні пасти. Продукти, багаті на вітамін С, що додаються до каш або хліба, підвищують засвоєння заліза в організмі дитини. Прикладами є апельсини, ківі, полуниця, шипшина, чорна смородина, паприка, бруква, цвітна капуста та броколі.





Дозвольте дитині використовувати свої органи чуття: бачити - торкатися - пробувати на смак.



Пропонуйте дитині найрізноманітніші продукти харчування і пропонуйте їх неодноразово.

Дитячі пюре

Готове дитяче харчування у вигляді пюре зручне під час подорожей та для періодичного урізноманітнення, але не повинно замінювати домашнє харчування на регулярній основі. Дитяче харчування у вигляді пюре ніяк не сприяє розвитку моторних навичок, необхідних для прийому їжі, оскільки дитина висмоктує їжу, а не пережовує її. Вашому малюкові також бракуватиме запаху, текстури та кольору різних продуктів харчування. Крім того, дитина може споживати непотрібні калорії (енергію) за короткий проміжок часу і набирати зайву вагу. Дитячі пюре з вмістом цукру можуть завдати шкоди зубам дитини.

Продукти, з додаванням яких слід почекати

Існують продукти, із додаванням яких до раціону дитини слід почекати. Дітям до одного року не слід давати коров'яче молоко у вигляді напою або з кашею, оскільки коров'яче молоко має низький вміст заліза. Коров'яче молоко в невеликих кількостях можна використовувати в їжу трохи раніше, з 10 місяців. З цього віку дітям також можна вживати трохи йогурту або іншого кисломолочного продукту (приблизно 50 мл на добу). Діти можуть пити нежирне молоко або знежирене молоко з 12-місячного віку, якщо вони нормально ростуть і здорові.

У перший рік слід уникати будь-якого вживання меду через ризик рідкісного, але небезпечного для життя типу отруєння, яке називається дитячим ботулізмом. Дітям також не слід давати овочі з високим вмістом нітратів, такі як шпинат, салат, буряк і кропива. Слід уникати дрібних і твердих продуктів, таких як виноград, горіхи, арахіс і шматочки сирих овочів/фруктів, оскільки вони можуть викликати задуху. Уникайте рисового молока та рисових коржів, будьте обережні з корицею та родзинками.

Дізнайтеся про продукти, з якими потрібно бути обережними, на сайті [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).



Фізичні реакції на нові продукти харчування

Додавання до раціону дитини нових продуктів може викликати забор або діарею, а також поспрлості.

Постійний плач, кропив'янка, шкірний висип або хрипи можуть бути ознаками того, що у вашої дитини непереносимість певного продукту харчування.

Харчова алергія та харчова непереносимість

Ті ж самі поради щодо грудного молока та часу додавання інших продуктів харчування стосуються всіх дітей, незалежно від ризику харчової алергії або непереносимості. Дитячі молочні суміші підходять для всіх дітей, включаючи дітей з високим ризиком алергії (якщо хоча б один з батьків та/або один з братів чи сестер страждає на алергію).

Якщо тест показує, що у вашої дитини алергія на коров'яче молоко, для пиття і для приготування дитячого харчування рекомендується повністю гідролізована дитяча суміш з аптеки (проконсультуйтеся з лікарем). Якщо дитина знаходиться на грудному вигодовуванні, мамі також слід уникати вживання молока/білка коров'ячого молока. Непереносимість лактози рідко зустрічається у дітей віком до одного року.

Усім немовлятам протягом першого року життя слід давати продукти, які можуть викликати алергію, тобто яйця, рибу, молоко, горіхи, арахіс, молюсків, сою та пшеницю. Це також стосується тих, хто має високий ризик алергії. Якщо існує високий ризик алергії на арахіс (діти з серйозною екземою, алергією на яйця або і те, і інше), будь-які спроби додавання цих потенційних алергенів повинні відбуватися тільки після консультації з лікарем.

Якщо лікар діагностує алергію або харчову непереносимість, слід уникати цих продуктів. Поговоріть з медсестрою або лікарем державної служби охорони здоров'я, якщо ви плануєте виключити важливі продукти харчування.

Маленькі труднощі, великі виклики

Зригування

Голодні немовлята, як правило, з жадібністю ковтають їжу і заковтують багато повітря. Повітря повинно виходити, але оскільки сфінктер у шлунку в перший рік слабкий, відрижка може бути проблемою. Гарна «відрижка» необхідна дитині для того, щоб випустити зайве повітря після годування. Можна також підняти узголів'я дитячого ліжечка, щоб верхня частина тіла малюка була піднята.

Запор

Грудне молоко сприяє формуванню здорової мікрофлори кишечника та хорошому травленню. Немовлята, які перебувають виключно на грудному вигодовуванні, часто мають часті випорожнення (наповнюють підгузники) протягом перших кількох тижнів. Більшість немовлят наповнюють свої підгузники або «какають» щодня, але іноді це відбувається рідше. В окремих випадках між випорожненнями може бути перерва в 1–2 тижні. Це не повинно викликати занепокоєння, якщо дитина відповідає ваговій кривій. Якщо малюки правильно набирають вагу і задоволені, значить вони отримують достатньо їжі. Немовлята, які перебувають виключно на грудному вигодовуванні, не отримують нічого, окрім грудного молока та вітамінів, а отже, ніяких натуральних проносних, таких як сік чорносливу, солодовий екстракт тощо.

Запори частіше зустрічаються у дітей, яких годують дитячими сумішами. Можна спробувати змінити марку дитячої суміші або спробувати солодовий екстракт чи сік чорносливу.

Коли дитина починає їсти тверду їжу, багаті на клітковину продукти та достатня кількість рідини запобігають запорам. Багато клітковини в цільнозернових крупах, фруктах, ягодах, овочах, квасолі, сочевиці, горосі, горіхах і насінні. Давайте дитині хліб з борошна грубого помелу, цільнозернові каші та каші з борошна грубого помелу, подрібнені або у пластівцях, рис грубого помелу та макаронні вироби з борошна грубого помелу. Уникайте листового тіста, рафінованого хліба, печива, тістечок, білих макаронних виробів і білого рису, випічки з рафінованого борошна. Їжа, багата на біле борошно і цукор, містить мало клітковини, а також мало вітамінів і мінералів. Клітковина вбирає рідину в кишечнику. Вона надає об'єм випорожненням малюка та пом'якшує їх. Давайте дитині воду під час і між прийомами їжі. Рух і фізична активність також корисні для травлення. Якщо у вас виникли проблеми, зверніться до медичного центру.





Діарея

Діарея — це рідкі та часті випорожнення, які часто спричинені вірусною або бактеріальною інфекцією в кишечнику. Якщо дитина виглядає млявою, її загальний стан погіршується, а діарея продовжується, зверніться до лікаря або медсестри державної служби охорони здоров'я. Немовлята з діареєю можуть швидко зневоднюватися, тому важливо забезпечити їх рідиною (грудне молоко, дитяча суміш, вода з яблучним соком) і, можливо, електролітною сумішшю, придбаною в аптеці. Добре давати хворим дітям терте яблуко, чорничне пюре, морквяне та рисове пюре.

Якщо малюк багато їсть

Якщо ваша дитина знаходиться виключно на грудному вигодовуванні, немає причин для занепокоєння, якщо вона набирає велику вагу. Немовлята можуть безпечно рости пухкими та повненькими на грудному молоці, не збільшуючи при цьому ризик надмірної ваги в майбутньому. Насправді відомо, що годування груддю запобігає ожирінню в більш пізньому дитинстві.

Якщо ваша дитина набирає велику вагу після додавання твердої їжі, важливо давати їй здорову і різноманітну їжу в потрібних кількостях. Немовлят не можна садити на дієти. Коли немовлята починають більше рухатися, їхня вага набиратиметься повільніше.

Якщо малюк мало їсть

Після додавання іншої їжі можна легко занепокоїтися, якщо ваша дитина їсть менше, ніж очікувалося. Для дітей, які мало їдять, особливо важливо, щоб їхня їжа була здоровою та поживною і містила достатню кількість заліза. Порції можуть здаватися маленькими, але 100 мл або трохи більше є адекватним харчуванням для дітей віком від 6 до 12 місяців.

Малюкам необхідно давати достатньо часу для прийому їжі. Розбудіть дитину за певний час до їжі, щоб вона була бадьорою, коли прийде час їсти. Додайте трохи олії або маргарину до вечері дитини, щоб підвищити енергетичну цінність їжі. Солодкі напої, печиво та інші солодкі продукти містять мало поживних речовин і можуть зіпсувати апетит малюка до здорової їжі, необхідної йому для росту і розвитку.

Поради для здорового росту та набору ваги

- Годуйте дитину груддю протягом усього першого року, а в ідеалі — довше
 - Якщо дитина харчується дитячими молочними сумішами, переконайтеся, що кількість порошку відповідає інструкціям і ніколи не розбавляйте дитячу суміш зайвою кількістю води
 - Звертайте увагу на сигнали вашої дитини, у тому числі, коли ви годуєте її молочною сумішшю.
 - Не тисніть на дитину, щоб вона їла більше, ніж їй потрібно
 - Давайте дитині воду для втамування спраги, коли вона почне приймати іншу їжу та напої, окрім грудного молока та дитячих сумішей
 - У перший рік життя дитина повинна пити тільки грудне молоко або дитячу суміш і воду. До одного року вона не повинна пити нічого іншого
 - Свіжі фрукти та ягоди є кращими за фруктовово-ягідні соки та пюре з пакетів
 - Давайте дитині цільнозернові продукти, овочі, квасолю, сочевицю і горох
 - Уникайте солодкої та жирної їжі, такої як тістечка, печиво, морозиво, снеки та солодкі напої
 - Заохочуйте дитину бути фізично активною
 - Встановіть чіткий розпорядок дня з фіксованим часом прийому їжі та відходу до сну — починаючи з 6-місячного віку і в міру дорослішання дитини
-





Сімейні трапези

Хороша їжа — це джерело насолоди, єдності та задоволення для кожного.

Сім'ї бувають різного розміру. Незалежно від того, чи ви лише вдвох з малюком, чи у вас велика родина, гарна атмосфера та проведення достатньої кількості часу за столом допоможуть дитині стати здоровою та щасливою людиною, а також стимулюватимуть навчання та соціалізацію.

Намагайтеся дозволити дитині самій вирішувати, скільки вона хоче їсти, але після перших кількох місяців «харчування на вимогу» батьки повинні вирішувати, що і коли дитина буде їсти. Для немовлят, які перебувають на грудному вигодовуванні, прикладання до грудей матері забезпечує їжу, безпеку та комфорт. Привчаючи дитину до твердої їжі, пам'ятайте, що їжу не можна використовувати як розраду або винагороду. У разі виникнення серйозних проблем із харчуванням або часом прийому їжі слід звернутися до дитячого медичного центру.

Повсякденне життя з фіксованим розпорядком дня та регулярним прийомом їжі дає відчуття безпеки та передбачуваності. Заохочення та позитивний зворотній зв'язок під час прийому їжі можуть запобігти виникненню проблем, пов'язаних з їжею, а також допомогти прищепити здорові харчові звички, які залишаться на все життя.



- ↳ Helsenorge.no/spedbarnsmat містить інформацію та відео різними мовами про годування груддю, дитячі суміші, тверду їжу та вітамінні добавки.



- ↳ [Helsenorge](https://Helsenorge.no) також має поради для вагітних та жінок, що годують груддю, щодо харчування, включаючи вегетаріанські та веганські дієти, інформацію про вживання сніусу, куріння, алкоголь та ліки.
- ↳ Amnehjelpen.no Норвезька група підтримки грудного вигодовування, надає практичні поради та інформацію про годування груддю. Окремі мами-добровольці можуть надавати особисту підтримку телефоном або електронною поштою. Ви також можете отримати допомогу від amnehjelpsgruppen (групи підтримки грудного вигодовування) у Facebook.
- ↳ Група [Unicef UK Baby friendly Initiative](https://www.babyfriendly.org.uk) опублікувала інформаційні брошури про годування груддю та дитячі суміші для батьків кількома мовами.



Продукти й харчування для немовлят
IS-2553

Helsedirektoratet
www.helsedirektoratet.no