Netzwerk
Gesund ins Leben

Bundeszentrum
für Ernährung

Як краще годувати немовлят

Харчування дитини на 1 році життя

Любі батьки!

Народження дитини знаменує собою початок нового захопливого етапу у вашому житті, який приносить багато змін. Ваша дитина робить величезні кроки в розвитку, і багато чого відбувається також у плані харчування. Ми розповімо вам, що необхідно для належного догляду за дитиною.

Ваша мережа *Gesund ins Leben*

Пробуємо на смак

Немовлята отримують свій перший досвід харчування ще в утробі матері, оскільки деякі смакові речовини з їжі матері потрапляють в амніотичну рідину.

Грудне вигодовування продовжує цей процес. Смак грудного молока змінюється залежно від того, що їла мати. Що різноманітніша їжа, то більше смаків пізнає дитина. Згодом дитина, імовірно, їстиме багато різних продуктів, а також пробуватиме нову їжу. На противагу, молоко в пляшках промислового виробництва завжди однакове на смак.

До грудного вигодовування додається прикорм. Окрім рідкої їжі, дитина вперше їсть пюре або іншу м'яку їжу. З часом страви все більше стають шматочками, поки дитина не отримає «справжню» їжу за сімейним столом. З прикормом малюк також знайомиться з новими смаками. Консистенція їжі змінюється.

Їжа — це більше, ніж просто харчування

Годування — це не лише забезпечення дитини енергією та поживними речовинами, як-от вітаміни й мінерали. Регулярне харчування і ваша фізична близькість дають дитині тепло й безпеку. Це зміцнює зв'язок, який і так вже сповнений любові. Насолоджуйтеся часом, проведеним разом, розслабтеся. Годування — це також чудовий досвід для інших близьких людей!

Тільки молоко

Грудне вигодовування: здоровий вибір для матері та дитини

Материнські груди здатні виробляти молоко вже під час вагітності. Тобто грудне молоко доступне дитині відразу після народження. Перше молоко після пологів називається молозивом. Воно особливо добре для зміцнення імунної системи дитини.
Мати також отримує користь від грудного вигодовування. Матка швидше скорочується. Жінки, які годують грудьми, менше піддаються ризику захворіти на рак молочної залози або яєчників.

Грудне молоко — це завжди добре для дитини

Грудне молоко забезпечує вашу дитину всіма поживними речовинами, необхідними для росту й розвитку. Ваше молоко змінюється саме так, як потрібно вашій дитині: його кількість і склад завжди такі, як треба. Таким чином, грудне молоко оптимально втамовує голод і спрагу одночасно.

Є питання щодо грудного вигодовування?
Зверніться за порадою до акушерки. В ідеалі — з самого початку. Усі державні медичні каси покривають витрати на це. Гінекологи, педіатри та консультанти з лактації також пропонують інформацію та поради щодо грудного вигодовування (див. стор. 15).

Як часто треба годувати грудьми?

Як часто і як довго дитина їстиме грудне молоко, визначає вона сама. Тобто: кількість годувань грудьми на день і тривалість одного годування залежать від індивідуальних потреб вашої дитини. У перший тиждень життя нормально, коли дитина хоче їсти вже через 1–3 години. Через часте грудне вигодовування збільшується кількість молока.

А ви знали?

При народженні шлунок дитини — розміром з вишню. Тому дитина їсть невеликими порціями, але часто, навіть вночі, тому що за один прийом їжі в шлунок потрапляє лише невелика кількість молока.

Як довго потрібно годувати грудьми загалом?

Грудне вигодовування рекомендоване всім дітям у перші шість місяців життя. З грудним молоком дитина отримує повноцінне харчування до введення прикорму й не потребує ні додаткової їжі, ні води. Грудне молоко також є найкращим вибором для недоношених або хворих дітей, дуже рідко можливі винятки, про які лікар поінформує вас у разі потреби.

Якщо можливо, годуйте дитину виключно грудьми принаймні до початку 5-го місяця життя. Продовжуйте грудне вигодовування, коли почнете вводити прикорм. Ви і ваша дитина самі вирішуєте, як довго ви будете годувати грудьми загалом.

Якщо ви не можете або не хочете годувати дитину виключно грудьми, робіть це хоча б частково. Кожне годування грудьми важливе.

Малюк показує, що він голодний. Дізнайтеся більше: gesund-ins-leben.de/hunger-signs

Якщо ви не годуєте грудьми...

Ви не можете або не хочете годувати дитину грудьми? Тоді робіть зі спеціальної сухої суміші молоко у пляшечці. Суміші у пляшечці, зроблені зі звичайного молока або іншої сировини, не підходять.

Зверніть увагу на кількість: мірну ложку слід наповнювати порошком рівно до верху (без гірки).

Молоко в пляшках для 1-го року життя

Перше, що отримає ваша дитина, — це молочна суміш. Вона позначається як «**Pre**» або «**1**». Ви можете годувати нею дитину від народження, протягом першого року життя, навіть після введення пюре. Сумішшю у пляшечці можна годувати так само, як і материнським молоком, — так часто і стільки, скільки хоче ваша дитина. Наступну суміш (з номером **2**) можна давати дитині відразу, як введете прикорм. Однак не обов'язково переходити з першої дитячої суміші на другу.

Якщо ви не годуєте грудьми, годуйте дитину виключно молочними сумішами принаймні до початку 5-го місяця. Вашій дитині не потрібні інше молоко, вода або соки. Продовжуйте давати суміш із пляшечки, коли вводите прикорм.

Інформацію про суміш із пляшечки, наприклад, щодо ризику алергії, можна знайти тут: gesund-ins-leben.de/baby

Порадьтеся з педіатром або акушеркою, якщо ви не знаєте, яка їжа підходить вашій дитині.

Спеціальне харчування тільки за рекомендацією лікаря

Якщо у вашої дитини часті метеоризм, спазми або закрепи, вона відригує або випльовує їжу, зверніться до педіатра. Впроваджуйте спеціальне харчування тільки за рекомендацією лікаря.

Скільки пляшечок?

Коли, як часто і скільки ви годуватимете, залежить від того, наскільки дитина голодна. Звертайте увагу на сигнали. Орієнтиром є інформація виробника на упаковці. Не орієнтуйтеся на рекомендовану кількість або позначки на пляшці. Якщо малюк відвертається від пляшечки, навіть якщо вона не порожня, він наївся. Якщо він відмовляється від пляшечки з самого початку, отже він іще не голодний. Якщо він задоволений і набирає вагу, отже він отримує достатньо їжі. У перші тижні дитина їсть невеликими порціями, але часто, навіть вночі, тому що за один прийом їжі в шлунок спочатку потрапляє лише невелика кількість молока.

Приготування суміші в пляшечці.

- Завжди готуйте свіжу суміш, безпосередньо перед годуванням.
- Вода для приготування має бути теплою (не гарячішою за 40 °C). Так ви уникнете опіків.
- Викидайте рештки. Не розігрівайте їх повторно.
- Одразу після кожного годування ретельно промивайте та очищуйте пляшечку й соску, давайте їм повністю висохнути.

Для приготування суміші в пляшечці краще використовувати водопровідну воду: дайте їй стекти, поки з крана не потече холодна вода.

Додається прикорм (пюре)

Готові до пюре?

Точний час для першого пюре для кожної дитини різний. Але ви помітите, коли ваш малюк буде готовий: його цікавитиме, що їдять інші. Він зможе сам класти щось до рота і не виштовхуватиме пюре язиком. Коли ви триматимете його в сидячому положенні, він триматиме голову вертикально та впевнено. Першу ложку пюре можна дати не раніше початку 5-го місяця, найпізніше — на початку 7-го місяця. Під час введення пюре продовжуйте грудне вигодовування. Те ж саме стосується й суміші в пляшечці.

Крок за кроком до першого пюре

Перше пюре — це пюре з овочів, картоплі та м'яса/риби або з овочів, картоплі та злаків. Почніть із кількох ложок овочевого пюре перед денним годуванням молоком. Якщо все буде добре, можна повільно переходити до повноцінного годування пюре. Ваша дитина продовжуватиме отримувати грудне молоко або суміш із пляшечки разом з іншою їжею. Пюре можна приготувати самостійно або купити готове.

Будьте терплячі!

Якщо вашій дитині важко їсти з ложки, можливо, вона ще не готова до цього кроку. Зробіть перерву і повторіть спробу через 1-2 тижні. Буває, малюкам важко звикнути до нового смаку. Таким дітям потрібно частіше пробувати новий інгредієнт, перш ніж він їм сподобається.

Пюре з овочів, картоплі та м’яса/риби

На одну порцію **Базовий рецепт**

100 г	овочі (наприклад, цвітна капуста, морква, кабачки)
50 г	картопля
30 г	нежирне м’ясо (наприклад, яловичина, птиця) або жирна риба (наприклад, лосось)
1 ст. л.	ріпакова олія
1 ½ ст. л.	фруктовий сік (або фруктове пюре на десерт)

Приготування

1. Почистити овочі та картоплю, нарізати невеликими шматочками.

2. Зварити дрібно нарізане м’ясо в невеликій кількості води (приблизно 10 хвилин).

3. Перетворення на пюре з додаванням соку.

4. Додати ріпакову олію. Якщо пюре вийшло надто густим, додайте трохи води.

Пюре з овочів, картоплі та злаків

Якщо ви не хочете додавати м’ясо до пюре, замініть його цільнозерновими крупами.

На одну порцію **Базовий рецепт**

100 г	овочі
50 г	картопля
10 г	цільнозернова крупа (наприклад, вівсяна, пшоняна)
1 ст. л.	ріпакова олія
3 ½ ст. л.	фруктовий сік (або фруктове пюре на десерт)

Приготування

1. *Почистити овочі та картоплю, нарізати невеликими шматочками.*
2. *Відварити овочі та картоплю в невеликій кількості води (приблизно 10 хвилин).*
3. *Додати цільнозернову крупу.*
4. *Перетворити на пюре з соком. Додати ріпакову олію. Долити води, якщо пюре загусло.*

Порада

- Змінюйте овочі.
- Замінюйте м’ясо рибою 1-2 рази на тиждень.
- Картоплю можна замінити макаронами, рисом або іншими крупами.
- Не додавайте в пюре сіль або цукор, навіть якщо воно занадто прісне на ваш смак.
- Якщо ваша дитина на грудному вигодовуванні отримує лише приготований вами прикорм, їй щодня потрібен додатковий йод у вигляді таблеток.

Якщо ви годуєте готовим пюре...

Давайте дитині пюре з основними інгредієнтами за базовим рецептом: овочі + картопля + м’ясо/риба або злаки. Замість картоплі можна додати інші інгредієнти, як-от макарони або рис.

Молочні каші

Якщо ваша дитина добре сприйняла перше пюре, через місяць можна дати їй кашу — так би мовити, друге пюре. Молочна каша підійде, наприклад, для вечері.

Ви можете приготувати молочну кашу самостійно або купити готову. Усе залежить від складу.
Якщо ви годуєте готовими кашами, переконайтеся, що основними інгредієнтами є молоко (сухе) і цільнозернові крупи.

Не так солодко, будь ласка!

Молочна каша повинна мати лише солодкуватий смак.
Не підсолоджуйте її. Не давайте дитині мед на 1 році життя.

Залишки — це не проблема!

Дитина сама розуміє, коли наїлася. Не змушуйте її доїдати вміст тарілки або пляшки: якщо вона швидко перестала їсти, достатньо 1-2 спроб, щоб заохотити її.

Базовий рецепт: молочна каша

На одну порцію

200 мл	незбиране молоко, 3,5 % жирності (сире або знежирене молоко не можна)
20 г	пластівці або подрібнена крупа
2 ст. л.	фруктовий сік або подрібнені фрукти

Приготування

1. Всипати пластівці в холодне молоко, а подрібнену крупу — в кипляче молоко.

2. Довести до кипіння й варити приблизно 3 хвилини.

3. Додати фруктовий сік або подрібнені фрукти.

4. Дати трохи охолонути — і все готово.

Порада

- Використовуйте незбиране молоко. Немовлятам потрібно трохи більше жиру в перший рік життя.
- Ви також можете використовувати дитячу суміш замість молока.

20 г цільнозернових пластівців — це приблизно...

2 столові ложки вівсяних пластівців, пластівців спельти або 1 столова ложка цільнозернової манної крупи

Каша з фруктами

Приблизно через місяць замінюйте грудне годування або годування з пляшечки у другій половині дня на каші з фруктами. Продовжуйте годувати грудьми вранці та пізніше за потреби.

Найкращий напій: питна вода

Якщо ваша дитина їсть 3 прикорми на день, їй потрібно пити на додаток до грудного молока або молока з пляшечки: питну воду. Ви також можете дати дитині воду раніше, якщо це необхідно, наприклад, якщо у неї підвищена температура або діарея.

Вчимося пити

Спочатку наповніть поїлку майже до країв, щоб верхня губа малюка відразу змочилася. Дитина рефлекторно відкриє рот.
Безперервне смоктання й «пляшечка на ніч» з молоком та іншими солодкими напоями можуть пошкодити зуби. Дайте дитині води, бажано в чашці або кружці.

Що старшою стає ваша дитина, то більше вона може й хоче рухатися та пробувати щось нове. Це необхідно для здорового розвитку.

Базовий рецепт: каша з фруктами

На одну порцію

90 мл	вода
20 г	пластівці або подрібнена крупа
100 г	пюре, дрібно натерті або протерті фрукти (наприклад, яблуко, груша)
1 ст. л.	ріпакова олія

Приготування

1. Всипати пластівці в холодну воду, а подрібнену крупу — в киплячу. Довести до кипіння й варити приблизно 3 хвилини.

2. Додати свіжі, протерті фрукти.

3. Додати ріпакову олію.

4. Дати трохи охолонути — і все готово.

Порада

- На один прийом їжі достатньо одного виду крупи та одного виду фруктів.
- Чергуйте фрукти: добре переносяться яблука, груші, банани, персики, нектарини та абрикоси.

Якщо ви годуєте готовими кашами...

Давайте дитині кашу з основними інгредієнтами за базовим рецептом: цільнозернова каша + фрукти.

Час для сімейного прийому їжі

Вчимося їсти

Годуючи дитину, не поспішайте.
Дитині дуже подобається, коли їй приділяють всю свою увагу. Дивіться на дитину під час годування, говоріть із нею. Малюк покаже вам, чи хоче він продовжувати їсти, чи вже наївся. Урізноманітнюйте раціон фруктами та овочами, щоб ваша дитина змалечку пізнала багато смаків. Пропонуйте нову їжу регулярно, але без примусу. Іноді дітям потрібен час, щоб звикнути до нового смаку. Незабаром ваша дитина захоче сама тримати ложку й підносити її до рота. Дозвольте їй робити якомога більше самій і підтримуйте її у цьому процесі.

Рухаємось, повзаємо, лазимо

Діти хочуть багато рухатися. Це сприяє розвитку.
Дитина покаже вам, що хоче поворушитися. Дайте їй якомога більше можливостей для цього — під час зміни підгузків і купання або в безпечній зоні на ковдрі на підлозі. Не залишайте дитину в автокріслі, візочку, стільчику для годування тощо надовго.

Екран? Ні, дякую!

Для малюків усе нове й цікаве. Вони відкривають світ, торкаючись усього, підіймаючись і повзаючи. Заохочуйте це прагнення до руху й не дозволяйте дитині відволікатися на телевізор, планшет або смартфон. Щоб заспокоїти дитину, можна ласкаво з нею поговорити або заспівати.

Консультації та допомога

Просто відскануйте QR-код, щоб дізнатися адреси та інформацію про консультаційні послуги.

gesund-ins-leben.de/
beratungsangebote-stillzeit

gesund.ins.leben

Вихідні дані

0329/2025

Видавець:
Федеральне міністерство сільського господарства
та продовольства (BLE)
Президент:
Доктор Маргарета Бюнінг-Фезель (Dr. Margareta Büning-Fesel)
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Німеччина
Телефон: 0228/6845-0
www.ble.de, www.bzfe.de

Редакція:
Юлія Хеннеке (Julia Hennecke), BLE
Брітта Кляйн (Britta Klein), BLE

Текст:
Юлія Хеннеке (Julia Hennecke), BLE
Моніка Кремер (Monika Cremer), Ідштайн

Графіка:
Лена Ассман (Lena Aßmann), Liquid Impressions KG

Друк:
Kern GmbH, Бексбах

Фотографії:
Fotolia: Vojtech Vlk: 1, Влад Гансовський (Vlad Gansovsky): 2, 4, monkey business: 2, rohappy: 3, Оксана Кузьміна (Oksana Kuzmina): 3, Надєжда Зайцева (Nadezhda Zaitceva): 5, JBryson: 6, Fillipebvarela: 7, YsaL: 8, JenkoAtaman: 8, Galbraith: 10, eyetronic: 11, Субботіна Анна (Subbotina Anna): 14, Оксана Кузьміна (Oksana Kuzmina): 14, Arcurs: 15; mauritius images: 2, 8; colourbox: 10, 12; istock: edgardr: 12; Клаус Аррас (Klaus Arras): 6, 9, 11, 13

Цей текст публікується на умовах ліцензії Creative Commons «CC BY-NC-ND 4.0 – Namensnennung – Nicht-kommerziell – Keine Bearbeitung 4.0 International». Ліцензійну угоду можна знайти за посиланням: creativecommons.org.

12 видання

Замовлення:
Цей матеріал (артикул 0329) можна замовити на сайті ble-medienservice.de.

Мережа «Gesund ins Leben» є частиною Федерального центру харчування (BZfE) у складі Федерального міністерства сільського господарства, продовольства та батьківщини (BMLEH).

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

Bundeszentrum für Ernährung

Більше інформації та рекомендацій:
gesund-ins-leben.de