



Основні правила успішного введення прикорму

1. Прикорм бажано давати в першій половині дня, коли дитина активна і голодна.

2. *Прикорм дається після годування грудьми.* Це важливо для запобігання зниженню вироблення грудного молока. Крім того, мамине молочко допомагає малюку перетравлювати страви прикорму.

3. *Під час годування дитина повинна знаходитись у вертикальному положенні*, в зручній позі на руках або колінах у мами або у спеціальному дитячому стільчику.

4. Прикорм необхідно давати з ложки. Годування густою їжею через соску може призвести до травматизації ясен, формування неправильного прикусу і сприятиме відмові дитини від грудей!

5. *Перше блюдо прикорму має бути пюреподібним, однорідної консистенції, помірної густоти*, з найбільш типових для даної місцевості продуктів.

6. Кожен новий продукт прикорму повинен складатися з одного інгредієнту і даватися дитині впродовж не менше 5 днів, лише після цього можна давати дитині змішаний прикорм із декілька продуктів. Це дасть можливість визначитися щодо причин харчової алергії у разі її виникнення.

7. *У разі відмови дитини від прикорму не варто годувати його примусово.* Потрібно запропонувати інший продукт (іншого смаку, консистенції), або той же самий продукт, але на другий день.

8. Для полегшення звикання дитини до нових продуктів рекомендується *додавати в страви прикорму грудне молоко.*

9. При виборі круп для приготування каш перевагу слід віддавати крупам, *що не містять глютен*: гречка, рис, кукурудза.

10. Для профілактики недостатності заліза з 6-місячного віку слід включати в вигляді пюре харчові продукти, багаті залізом: печінка, м'ясо, риба і бобові.

11. *Не слід давати цільне нерозведене коров'яче молоко* в якості пиття дітям до 9-ти місячного віку, так як воно є фактором ризику розвитку залізодефіцитної анемії. Коров'яче молоко можна використовувати в малих кількостях при приготуванні їжі для прикорму.

12. *У період введення прикорму не слід додавати в їжу сіль, цукор, спеції.*

13. *До 3-х років дітям не рекомендується давати мед*, оскільки воно може містити клостридії, які є збудниками ботулізму.

14. *До 3-х років дітям не рекомендується давати гриби*: важкий для засвоєння білок часто викликає розлади травлення у дітей.

Негайно зверніться до лікаря, якщо:

- У вашої дитини з'явилися розлади травлення;
- Дитина млява та відмовляється від їжі
- На шкірі дитини з'явилося подразнення чи висипання



DORIJKА



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**Вводимо прикорм:
поради мамі як правильно
знайомити малюка зі
стравами прикорму**



Орієнтовна схема введення продуктів та страв прикорму при природньому вигодовуванні дітей першого року життя*



Коли починати знайомити малюка зі стравами прикорму?

Грудне молоко є найкращою їжею для вашого малюка. Протягом першого півріччя життя дитини воно повністю задовольняє всі її потреби. **Тільки з 6 місяців життя** до раціону дитини рекомендовано поступово вводити нові продукти, продовжуючи годування груддю до 2-х років і більше.

Малюк вже готовий знайомства зі стравами прикорму, якщо він:

- тримає голову
- сидить практично без підтримки
- відкриває рот, коли підносять ложку з їжею
- відвертається від ложки їжею, коли не голодний
- закриває рот з ложкою в роті, тримає їжу в роті, а потім ковтає, а не виштовхує і не випльовує

Продукти і страви прикорму	Термін введення місяці	Об'єм залежно від віку дитини				
		6 міс.	7 міс.	8 міс.	9 міс.	10-12 міс.
Сік (фруктовий, ягідний, овочевий),	6 міс.	30-50 мл	50-70 мл	50-70 мл	80 мл	100 мл
Фруктове пюре,	6 міс.	40-50 г	50-70 г	50-70 г	80 г	90-100 г
Овочеве пюре,	6 міс.	50-100 г	150 г	170 г	180 г	200 г
Молочно-круп'яна каша (рис, гречка, кукурудза),	6 – 7 міс.	50-100 г	100-150 г	150 г	180 г	200 г
Молочно-злакова каша (пшенична, вівсяна),	7 -8 міс.					
Кисло-молочні продукти,	8 – 9 міс.	-	-	50-100 мл	100-150 мл	150-200 мл
Яєчний жовток, шт.	7,0 - 7,5 міс.	-	1/8 – ¼	¼-1/2	1/2	½-1
М'ясне пюре,	6,5 - 7,0 міс.	5-30 г	30 г	50 г	50 г	50-60 г
Рибне пюре,	8 -10 міс.	-	-	10-20 г	30-50 г	50-60 г
Олія (соняшникова),	6 міс.	½ ч.л.	½ ч.л.	1ч.л.	1ч.л.	1ч.л.
Вершкове масло,	6 –7 міс.	½ ч.л.	½ ч.л.	1ч.л.	1 ч.л.	1ч.л.
Хліб пшеничний,	8 – 9 міс.	-	-	5 г	5 г	10 г

*В таблиці вказані орієнтовні терміни введення прикорму та його кількість. Тому кількість запропонованої їжі повинна ґрунтуватись на принципах активного годування: годувати повільно та терпляче, заохочуючи дитину, силою не заставляти їсти.

Введення продуктів та страв прикорму у дітей, які знаходяться на штучному вигодовуванні адаптованими сумішами або змішаному вигодовуванні, не відрізняються від аналогічних у дітей на грудному вигодовуванні.