




РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ТА ГОДУВАННЯ НЕМОВЛЯТ

ВІК	ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ	ПРОДУКТИ, ЯКІ МОЖНА ЗАПРОПОНУВАТИ
<p>0 - 4 місяці</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Може тільки смоктати і ковтати. ❖ Слабкий контроль голови і шиї. ❖ Сигнали до годівлі включають: повертання головою з відкритим ротом, прицмокування губами, смоктальні рухи, кулачки до рота, руки до рота. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Пропонуйте тільки грудне молоко або дитячу суміш. ❖ Годуйте відповідно до сигналів дитини, а не за розкладом.
<p>Близько 6 місяців</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Може сидіти з підтримкою. ❖ Може тримати голову рівно. ❖ Може зімкнути губи над ложкою. ❖ Може тримати їжу в роті і проковтнути її. ❖ Починає жувальні рухи вгору і вниз. ❖ Проявляє інтерес до їжі інших. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Пропонуйте збагачені залізом і цинком дитячі пластівці (рис, вівсянку або ячмінь) або м'ясне пюре або квасолю, коли у дитини з'являться ознаки готовності, перераховані в розділі "Закономірності розвитку". ❖ Пропонуйте їжу ложкою. (Не додавайте пластівці в пляшку). ❖ Припиніть годування, якщо дитина чинить опір.
<p>6 – 8 місяців</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Може сидіти без підтримки. ❖ Починає жувати, переміщаючи їжу в роті. ❖ Може відпівати з чашки зі сторонньою допомогою. ❖ Хапається за речі і тримається за них. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Познайомте дитину з різноманітними протертими продуктами з усіх груп продуктів (овочі, фрукти, зернові, м'ясо/ білки, молочні продукти). Не додавайте цукор або сіль. ❖ Додавайте текстуру поступово, переходячи від пюреобразної до перетертої. ❖ Почніть з невеликої кількості суміші або грудного молока в чашці для практики. ❖ Нехай дитина почне самостійно харчуватися. Дозвольте дитині доторкнутися до їжі і помацати її, незважаючи на розгاردіаш. ❖ Можна починати з напівтвердих продуктів, таких як пюре з тофу або бобових, картопляного пюре, такого як солодка картопля, бананового пюре, сиру, йогурту і протертого м'яса.
<p>9 – 12 місяців</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Може брати їжу руками і відправляти її в рот. ❖ Може тримати чашку під час пиття. ❖ Хапає ложку і тримає її. ❖ Розвиває навички жування. ❖ Поліпшена рівновага в положенні сидячи. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Пропонуйте добре проварену м'яку їжу за столом. ❖ Пропонуйте продукти, які можна їсти руками. ❖ Зробіть джерела білка м'якими і вологими: фарш з індички або яловичини, м'які шматочки курки або риби, яйця, варені боби. ❖ Можна подавати підсмажені вівсяні колечка, шматочки м'яких тортілій, несолоні крекери, скибочки підсмаженого хліба, варену локшину, рис. ❖ Пропонуйте грудне молоко або молочну суміш у чашці під час їжі. Сік не рекомендується вживати немовлятам.

Обговоріть питання / занепокоєння з приводу годування вашої дитини з Вашим лікуючим лікарем.