• 6 – 12 МІСЯЦІВ •

Американська педіатрична академія рекомендує в перші шість місяців життя вигодовувати дитину тільки груддю, після чого годувати груддю принаймні до 12 місяців.

ПРОДУКТИ	6 – 8 МІСЯЦІВ	8 – 12 МІСЯЦІВ
ГРУДНЕ МОЛОКО АБО СУМІШ ДЛЯ НЕМОВЛЯТ, ЗБАГАЧЕНА ЗАЛІЗОМ	Годування груддю: 3-5+ годувань.	Годування груддю: 3-4 годування
	Суміш: 24-32 унцій.	Суміш: 24-32 унцій, запропонуйте чашечку
	Протягом першого року життя немовлята потребують материнське молоко або суміш дле немовлят, збагачену залізом. У пляшці можна давати тільки материнське молоко, суміш чи воду.	
ЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ	Збагачені залізом пластівці для немовлят або збагачені гарячі каші (4-6 столових ложок) Сухі тости, маленькі шматочки крекеров чи сухі пластівці.	Збагачені залізом пластівці для немовлят або збагачені гарячі каші (4-6 столових ложок) Хліб, локшина, рисове пюре, каша з кукурудзяної крупи або шматочки м'якої тортильї
	Пропонуйте каші з зерна одного виду, наприклад, рисову, перлову або вівсяну. Не давайте пшеничної каші до 8 місяців.	
100% СІК	100% пастеризований фруктовий або овочевий сік (не більше 4 унцій)	100% пастеризований фруктовий або овочевий сік (не більше 4 унцій)
	Давайте сік тільки в чашці! Для вашої дитини корисніше отримувати поживні речовини з цільних фруктів, ніж з соку. Коли дитині виповниться 6 місяців, програма WIC забезпечить вас магазинними фруктами для немовлят замість соку.	
ОВОЧІ	Протерті чи потовчені у пюре приготовані овочі або куплені в магазині овочі для немовлят, такі як гарбуз, горох, зелена квасоля, морква, шпинат, солодка картопля чи брокколі (3-4 столові ложки).	Варені потовчені у пюре або мілко порізані м'які овочі (3-4 столові ложки).
ФРУКТИ	Потовчені свіжі фрукти або фруктові пюре з таких фруктів, як банани, персики чи груші, або куплені в магазині фрукти для немовлят (3-4 столові ложки).	Потовчені чи мілко порізані м'які свіжі фрукти без шкірки, або фрукти, консервовані у воді, або сік, з таких фруктів, як банани, персики, груші чи диня (3-4 столові ложки).
	Уникайте фруктових десертів. Виймайте насіння і кісточки з фруктів.	
ПРОДУКТИ З ВИСОКИМ ВМІСТОМ ПРОТЕЇНУ	Добре проварене просте м'ясо або птиця, протерті або у виді пюре, або куплені в магазині готові м'ясні консерви для немовлят. (1-2 столові ложки) Яєчний жовток, квасолеве пюре, простий йогурт.	Добре проварене пісне м'ясо, птиця, риба, порізані маленькими шматочками або молоті, яєчний жовток, негострий сир, простий йогурт, домашній сир, квасолеве пюре (1-3 столові ложки)

ПОРАДИ З ГОДУВАННЯ

Уникайте їжі, яка може спричинити задушення:

- Сирі овочі (зелений горошок, стручкова квасоля, селера, морква)
- Приготивані або сирі зерна кукурудзи
- Тверді шматочки сирих фруктів
- Цільні виноградинки, ягоди, вишні, кавун чи диня кульками чи помідори-вишні
- Сушені фрукти та родзинки
- Сосиски, м'ясні палички, ковбаси
- Жорстке м'ясо або великі шматки м'яса
- Великі шматки сиру або сирні палички
- Арахісове масло та масло з інших горіхів
- Горіхи
- Цільні боби
- Тверді цукерки та желейні боби
- Зефір "маршмеллоу"
- Попкорн, картопляні чіпси, сухі кренделики "прецелс"

Інші види їжі, яких треба уникати протягом перших 12 місяців:

- Готові обіди, бекон, м'ясна нарізка, сосиски
- Картопля фрі
- Овочеве пюре
- Пудінги, печиво, цукерки, торти
- Содові напої, фруктови пунші та напої, кава і чай

Ці види їжі містять занадто багато жиру і/або цукру!

Коли ви починаєте давати дитині густу чи тверду їжу, не забувайте про таке:

- Не додавайте солі, цукру, зайвого жиру, підливки, кетчупу або спецій до страв для вашої дитини.
- Незагайно ставте у холодильник відкриті баночки з купленим у магазині дитячим харчуванням і споживайте його протягом 48 годин.
- Підігрівайте тільки таку кількість їжі, яка подрібна вашому немовляті на кожне годування.
- Годуйте густою чи твердою їжею з маленької тарілочки. Не годуйте прямо з баночки.
- Почніть з маленької кількості. Якщо дитина не наїсться, завжди можна дати їй більше.
- Викидайте будь-яку нез'їдену їжу, що залишилася у тарілці.
- Для приготування немовляті страв користуйтеся блендером, ситом або спеціальною дробилкою для дитячої їжі. Попереднє пережовування їжі для дитини не є безпечним методом.
- Не давайте дитині яєчні білки до одного року, оскільки вони можуть викликати алергічну реакцію!
- Не давайте немовляті мед або продукти, які його містять.
- Коли дитина досягає 6-8 місяців, їй треба давати на день 4-6 унцій води.
- У 10-12 місяців дитина повинна їсти більшість своїх страв зі загального столу і навчатися їсти самостійно. Готуйтеся до того, що під час навчання буде багато бруду.

Примітка: Ці рекомендації стосуються здорових доношених немовлят, і продукти розраховані на один день; розмір порцій може бути різним для різних немовлят. За додатковою інформацією про годування немовлят просимо звертатися у свій місцевий офіс WIC або до лікаря вашої дитини. Ці рекомендації Департамента сільського господарства США можна знайти на http://www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/Infant_Feeding_Guide.html.

Департамент охорони здоров'я й обслуговування осіб старшого віку і є роботодавцем рівних можливостей/позитивних дій. Послуги надаються на бездискримінаційній основі. Щоб отримати альтернативні форми цієї публікації для інвалідів, зверніться в цей департамент штату Міссурі по тел. 573-751-6204. Телефон для осіб з порушеннями слуху й мови 1-800-735-2966. ГОЛОСОВИЙ –1-866-735-2460.

MISSOURI DEPARTMENT OF dhss HEALTH AND SENIOR SERVICES

Харчування для росту

З НАРОДЖЕННЯ ДО 6 МІСЯЦІВ

Американська педіатрична академія рекомендує в перші шість місяців життя вигодовувати дитину тільки груддю, після чого годувати груддю принаймні до 12 місяців.

ПРОДУКТИ		З НАРОДЖЕННЯ ДО 4 МІСЯЦІВ	4 – 6 МІСЯЦІВ	ПОРАДИ З ГОДУВАННЯ
ГРУДНЕ МОЛОКО АБО СУМІШ ДЛЯ НЕМОВЛЯТ, ЗБАГАЧЕНА ЗАЛІЗОМ		Годування груддю: За вимогою 8-12+ годувань Суміш: 0-1 місяць 14-24 унцій 1-4 місяців 22 -32 унцій	Годування груддю: 5+ годувань Суміш: 26-39 унцій	Протягом першого року життя немовлята потребують материнське молоко або суміш дле немовлят, збагачену залізом. У пляшці можна давати тільки материнське молоко, суміш чи воду. Стрибки росту – це періоди, коли дитина може вживати більше грудного молока або суміші, ніж звичайно. Стрибки росту, як правило, бувають, коли дитині приблизно: • 2-4 тижні • 6 тижнів • 3 місяці • 6 місяців
ВОДА		Нічого	Нічого	

ВВЕДЕННЯ ГУСТОЇ ЇЖІ ПРИБЛИЗНО У 6 МІСЯЦІВ

Годування дитини густою їжею – це хвилюючий крок у її розвитку. З такою їжею рекомендовано почекати до 6 місяців. Якщо ваша дитина демонструє ознаки готовності, Ваш лікар чи медична сестра може вам порадити почати раніше. Програма WIC не забезпечує дитину їжею до 6 місяців.

ЗАНАДТО РАННЄ ВВЕДЕННЯ ГУСТОЇ ЧИ ТВЕРДОЇ ЇЖІ ДО 4 МІСЯЦІВ МОЖЕ:

- Спричинити удушення
- Підвищити ризик розвитку у немовляти харчової алергії
- Спричинити споживання меншої кількості грудного молока чи суміші, ніж потрібно дитині

Ваша дитина готова до густої їжі, коли вона може:

- Сидіти самостійно або з деякою підтримкою
- Контролювати рухи головки та шиї
- Відкривати ротик, коли бачить їжу
- Тримати язичок унизу, щоб приймати ложку
- Утримувати їжу в ротику і ковтати, а не виштовхувати язичком

Перша їжа

Першою густою їжею для вашої дитини краще за все зробити кашу для немовлят, збагачену залізом, з ложечки.

- Почніть з 1-2 столових ложок каші для немовлят, змішаної з материнським молоком, сумішшю чи водою.
- Після кожного годування викидуйте нез'їдену кашу.
- Пропонуйте каші для немовлят з одного вида зерен, наприклад, рисову, перлову або вівсяну. Рисова каша легше за все переварюється дитиною. Пшеничну або змішану кашу для немовлят давайте тільки після 8 місяців.

Поради, як почати давати густу їжу

- Завжди годуйте їжею для немовлят з ложечки.
- Спочатку вводіть один новий продукт, потім другий. Наступний новий продукт можна пропонувати тільки через сім днів після попереднього, щоб дати дитині час до нього звикнути. Таким чином, якщо у вашої дитини буде реакція, ви будете знати, на що вона.
- Їжу для немовляти легко приготувати вдома і заощадити гроші. Не рекомендовано давати дітям до 6 місяців шпинат, буряк, турнепс, моркву та листову капусту домашнього приготування через високий рівень нітратів.
- Ваша дитина дасть вам знати, що вона наїлася. Вона буде відвертати голівку, закривати ротик, відштовхувати їжу і повільніше їсти, - все це є ознаками, що вона добре попоїла.
- Спробуйте годувати дитину разом із всією сім'єю. Ваша дитина хоче брати участь у сімейних сніданках, обідах та вечерях.
- Не давайте немовляті мед або продукти, які його містять!

Якщо ваша дитина не любить якусь їжу, все одне пропонуйте її час від часу. Смак немовлят до їжі часто міняється.

Примітка: Ці рекомендації стосуються здорових доношених немовлят; розмір порцій може бути різним для різних немовлят. За додатковою інформацією про годування немовлят просимо звертатися у свій місцевий офіс WIC або до лікаря вашої дитини.

WIC #618 Ukrainian (05/10)