



# **Харчування дітей перших років життя**

(0–23 місяців)

(клінічна настанова)

**Автори:**

**Катілов Олександр Васильович**, к. мед. н., доцент, Вінницький національний медичний університет імені М. І. Пирогова, Вінницька дитяча обласна клінічна лікарня (Вінниця, Україна).

**Варзарь Андрій Вікторович**, лікар-неонатолог, Дитячий діагностичний консультативний центр “Аспиромед” (Кишинів, Молдова).

**Белоусова Ольга Юрївна**, д. мед. н., професор, завідувач кафедри педіатричної гастроентерології та нутриціології Харківської медичної академії післядипломної освіти (Харків, Україна).

**Риков Олексій Аркадійович**, медичний директор по педіатрії медичної мережі “Добробут” (Київ, Україна).

**Ліщишина Олена Михайлівна**, директор департаменту стандартизації медичних послуг державного підприємства «Державний експертний центр МОЗ України», кандидат медичних наук, старший науковий співробітник (Київ, Україна).

**Рецензенти:**

**Арунас Валюліс**, професор, завідувач центру загальної педіатрії медичного факультету та Інститут клінічної медицини Вільнюського університету, завідувач клініки дитячих хвороб Вільнюської клінічної лікарні, член Виконавчого комітету Європейської Академії Педіатрії (EAP / UEMS), Брюссель, Бельгія (Вільнюс, Литва).

**Вайдотас Урбонас**, доцент медичного факультету Інститут клінічної медицини Вільнюського університету, президент Литовського педіатричного товариства (Вільнюс, Литва).

**Маменко Марина Євгенївна**, доктор медичних наук, професор, декан педіатричного факультету НМАПО імені П. Л. Шупика (Київ, Україна).

**Беш Леся Василівна**, д. мед. н., професор, завідувач кафедри педіатрії № 2 Львівського Національного медичного університету імені Данила Галицького, керівник Львівського міського дитячого алергологічного центру (Львів, Україна).

**Недельська Світлана Миколаївна**, д. мед. н., професор, завідувач кафедри факультетської педіатрії Запорізького державного медичного університету (Запоріжжя, Україна).

**Артур Мазур**, професор, декан, керівник клініки дитячої ендокринології і діабетології медичного факультету у Жешувському університеті (Жешув, Польща).

**Іване Чхайдзе**, доктор медичних наук, професор педіатрії, завідувач кафедри педіатрії Тбіліського державного медичного університету, медичний директор Центральної дитячої лікарні імені Іашвілі, Голова правління Грузинського респіраторного товариства (Тбілісі, Грузія).

**Видання здійснене за сприяння ТОВ “Нестле Україна”**

X20 **Харчування дітей перших років життя (0–23 місяців) : клінічна настанова / Катілов О. В., Варзарь А. В., Белоусова О. Ю. – Вінниця : Нова Книга, 2019. – 64 с.**  
ISBN 978-966-382-736-0

Харчування дітей перших років життя (0–23 місяців) (клінічна настанова). Керівництво підготовлено з урахуванням рекомендацій Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я та Міністерства охорони здоров'я України із харчування для дітей грудного і молодшого віку. Використовувалися клінічні стандарти, консенсуси, гайдлайни провідних держав світу (США, Швейцарії, Франції, Нідерландів, Великої Британії, Австралії та ін.).

Для лікарів-інтернів та практикуючих лікарів-педіатрів, сімейних лікарів, лікарів-курсантів факультетів післядипломної освіти, студентів старших курсів вищих медичних навчальних закладів.

УДК 616-053.2

## Зміст

Умовні скорочення .....	5
-------------------------	---

### 1. Харчування в перші 6 місяців життя .....

1.1. Грудне вигодовування .....	7
1.2. Переваги грудного вигодовування .....	7
1.3. Чинники, що впливають на грудне вигодовування .....	9
1.4. Виключно грудне вигодовування .....	11
1.5. Початок годування груддю .....	11
1.6. Частота і тривалість грудного вигодовування .....	12
1.7. Правильне положення дитини і матері для годування груддю .....	13
1.8. Ознаки ефективного грудного вигодовування .....	14
1.9. Зціджування і зберігання грудного молока .....	15
1.10. Медичні протипоказання в період лактації .....	16
1.11. Труднощі грудного вигодовування – проблеми з грудьми .....	17
1.12. Відновлення лактації та система догодовування .....	17
1.13. Замінники грудного молока для немовлят .....	18
1.14. Приготування замінників грудного молока .....	19
1.15. Кількість рекомендованого замінника грудного молока .....	19
1.16. Транспортування замінників грудного молока .....	20
1.17. Використання сосок та пустушок .....	20
1.18. Використання чашечки .....	21

### 2. Харчування дитини від 6 до 23 місяців .....

2.1. Основні принципи введення прикорму .....	24
2.2. Тривалість грудного вигодовування .....	26
2.3. Мінімально допустимий об'єм харчування. Мінімально допустиме різноманіття .....	26
2.4. Введення продуктів прикорму .....	27
2.5. Кількість прийомів їжі при введенні прикорму .....	28
2.6. Порція їжі .....	28

2.7. Оцінка практики прикорму . . . . .	29
2.8. Приготування і зберігання продуктів харчування, призначених для дітей до 2-х років. . . . .	29
2.9. Харчова алергія . . . . .	30
<b>3. Харчові добавки для дітей (мікроелементи і вітаміни) . . . . .</b>	<b>32</b>
3.1. Харчові добавки заліза. . . . .	32
3.2. Харчові добавки кальцію. . . . .	33
3.3. Харчові добавки з вітаміном D . . . . .	33
3.4. Харчові добавки з йодом. . . . .	34
3.5. Харчові добавки з вітаміном А. . . . .	34
<b>4. Харчування жінок у період вагітності і годування груддю . . . . .</b>	<b>36</b>
4.1. Дієта під час вагітності і годування груддю . . . . .	36
4.2. Добавки в раціон харчування жінок у період вагітності та годування груддю . . . . .	37
<b>5. Порушення росту і розвитку, пов'язані зі статусом харчування у дитини . . . . .</b>	<b>40</b>
5.1. Антропометричні виміри для оцінки росту, розвитку і стану адекватності харчування . . . . .	41
5.2. Вимірювання обводу голови . . . . .	42
5.3. Графіки фізичного розвитку . . . . .	43
5.4. Принципи оцінки фізичного розвитку дитини. . . . .	44
5.5. Дії у випадку порушень фізичного розвитку, пов'язаних зі статусом харчування . . . . .	50
<b>Додатки. . . . .</b>	<b>54</b>
<b>Бібліографія . . . . .</b>	<b>58</b>

*Навчальне видання*

**Катілов** Олександр Васильович  
**Варзарь** Андрій Вікторович  
**Белоусова** Ольга Юріївна та ін.

## **Харчування дітей перших років життя (0–23 місяців)**

Клінічна настанова

Редактор *Ю. В. Лозович*  
Коректор *Л. Я. Шутова*  
Комп'ютерна верстка: *О. С. Парфенюк*

Підписано до друку 13.02.19. Формат 70×100/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 5,18. Зам. № 181.

ПП “Нова Книга”  
21029, м. Вінниця, вул. М. Ващука, 20  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготівників  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 2646 від 11.10.2006 р.  
Тел. (0432) 56-01-87. Факс 56-01-88  
E-mail: [info@novaknyha.com.ua](mailto:info@novaknyha.com.ua)  
[www.novaknyha.com.ua](http://www.novaknyha.com.ua)