

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ПЕРШИХ РОКІВ ЖИТТЯ

Навчальний посібник

Київ
2025

УДК 616-053.3:613.287.1

В 68

*Затверджено Вченою радою Національного медичного університету
імені О.О. Богомольця. Протокол № 10 від 19 червня 2025 р.*

Авторський колектив

Волосовець О.П., Кривопустов С.П., Хоменко В.Є., Мозирська О.Ф.,
Ємець О.В., Прохорова М.П., Каруліна Ю.В., Купкіна А.В.,
Кривопустова М.В., Слюсар Н.А.

Рецензенти

Починюк Т.В. – д-р мед. наук, проф. (Національний медичний
університет імені О.О.Богомольця)

Шадрін О.Г. – д-р мед. наук, проф. (ДУ «Всеукраїнський центр
охорони материнства і дитинства НАМН України»).

Волосовець О.П., Кривопустов С.П. та ін.

В 68 Харчування дітей перших років життя: Навч. посіб. – К.:
МЕДПРИНТ, 2025. – 100 с., м'яка обкл.

ISBN 978-966-370-287-2

У навчальному посібнику висвітлено сучасні уявлення щодо харчування дітей перших років життя. Особливу увагу приділено грудному вигодовуванню як ідеальному харчуванню немовлят. Наголошено на питаннях раціонального харчування немовлят та дітей задля формування засад їх фізичного та ментального здоров'я.

Навчальний посібник призначений для здобувачів 2-го рівня вищої освіти закладів вищої медичної освіти, лікарів-інтернів, лікарів-педіатрів, лікарів загальної практики – сімейної медицини.

Також книга стане в нагоді усім, хто цікавиться правильним харчуванням дітей.

УДК 616-053.3:613.287.1

ISBN 978-966-370-287-2

© Авторський колектив, 2025
© ТОВ "МЕДПРИНТ", 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
I. Грудне вигодовування.....	7
II. Штучне вигодовування.....	32
III. Прикорм.....	56
IV. Харчування після року	78

ПЕРЕДМОВА

Шановні Колеги, Ви тримаєте у руках нове методичне видання кафедри педіатрії №2 Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, присвячене вигодовуванню та харчуванню дітей перших років життя, що є одним із найбільш важливих способів задля забезпечення та збереження здоров'я і виживання дитини.

Відповідно до Конвенції про права дитини, кожне дитина має право на належне харчування. Перші 1000 днів життя дитини від моменту зачаття та характер її харчування у цей найвідповідальніший період дають унікальну можливість вплинути на формування мікробіоти, низку аспектів метаболічного та імунного здоров'я та сталого розвитку людини протягом усього життя.

Особливо це стосується грудного молока, що є ідеальною їжею для немовлят. Воно є безпечним, нешкідливим та містить антитіла, які допомагають захистити дитину від багатьох поширених хвороб, зокрема інфекційних, що стрімко поширюються у світі в останній час.

Грудне молоко забезпечує немовля всієї необхідної енергією та поживними речовинами в перші місяці життя, а в другій половині першого року воно продовжує забезпечувати до половини або більше потреб дитини в харчуванні, а на другому році життя – до однієї третини. Адже дитина, яка перебуває на грудному вигодовуванні, показує у подальшому кращі результати при інтелектуальному оцінюванні її розвитку, рідше страждає надмірною вагою або ожирінням і менш схильна до розвитку діабету. Можна без перебільшення сказати, що завдяки грудному вигодовуванню рятується життя сотні тисяч немовлят.

Проте, незважаючи на рекомендації ВООЗ, менше половини немовлят віком до 6 місяців отримують виключно грудне вигодовування. Не є виключенням і ситуація в Україні, де ситуація з грудним вигодовуванням немовлят за роки війни і

пандемії тільки погіршилась, адже у прифронтових регіонах до 6 місяців на грудному вигодовуванні знаходиться менше 30 відсотків немовлят. Найвищий рівень прихильності до грудного вигодовування спостерігається тільки у м. Києві, де у тримісячному віці завершило грудне вигодовування тільки кожне 6 немовля. Війна в Україні, безумовно вплинула на практики вигодовування дітей, зокрема на рівень грудного вигодовування, доступність якісних продуктів харчування для дітей.

У той же час грудне вигодовування має виняткове значення саме у таких надзвичайних ситуаціях, оскільки воно є дійсно унікальним, безпечним та доступним джерелом повноцінного харчування для немовлят та дітей раннього віку. Воно не тільки знижує тягар дитячих хвороб, але й зменшує ризики розвитку деяких видів раку та неінфекційних захворювань у матерів.

За даними ВООЗ вжиття заходів щодо його пропаганди та реального підвищення показників грудного вигодовування може дозволити врятувати життя понад 820 тисяч дітей щороку.

Саме тому ЮНІСЕФ і ВООЗ під час щорічних тижнів, спрямованих на підтримку грудного вигодовування звертають увагу суспільства та медичних працівників щодо необхідності зміцнення заходів підтримки грудного вигодовування як найважливішого засобу скорочення нерівності у сфері охорони здоров'я та захисту прав охорони здоров'я та захисту прав.

І донині навколо харчування дітей перших років життя існує чимало концепцій та міфів, де традиційні підходи переплітаються із сучасними методиками. Але нові наукові данні та сучасні джерела інформації дозволяють постійно удосконалювати лактаційну медицину, організацію грудного вигодовування, введення прикорму, здорове харчування дітей раннього віку.

Ознайомити здобувачів вищої медичної освіти із сучасними уявленнями щодо грудного вигодовування та харчування немовлят і дітей раннього віку має на меті цей навчальний посібник. Він також буде корисним для дитячих і сімейних лікарів та батькам (опікунам).

Віце-Президент Асоціації педіатрів України,
завідувач кафедри педіатрії №2 Національного
медичного університету імені О.О. Богомольця,
член-кореспондент НАМН України, доктор
медичних наук, професор

О. П. Волосовець