

ВВОДИТЬ

ПРИКОРМ!



Шановні батьки!

В цьому буклеті ви знайдете необхідну інформацію про те, як годувати дитину першого року життя, як вводити прикорм, як і коли потрібно давати дитині нові продукти.

Бажаємо вам та вашій дитині здоров'я та щастя!

Підготовано та надруковано завдяки фінансовій підтримці ТНК-ВР Україна та агентства США з міжнародного розвитку.

Цей документ було розроблено за щедрої підтримки американського народу за допомоги Агентства США з міжнародного розвитку. Відповідальність за зміст цього документу несе Інститут досліджень та тренінгів корпорації JSI (США). Інформація, наведена в цьому документі, не завжди відображає погляди Агентства США з міжнародного розвитку чи уряду Сполучених Штатів.

Київ, 2008 рік



Зміст

1. Годування дитини від народження до 6 місяців	4
2. Дитині півроку: час вводити прикорм!	5
3. Турботливе годування	6
4. Коли, як та скільки?	7
5. Безпека дитини	9
6. Скільки годувати грудьми після введення прикорму?	10
7. Годування під час хвороби дитини	11
8. Основні продукти прикорму	12
9. Графіки фізичного розвитку дитини	17





Годування дитини від народження до 6 місяців



До народження дитина отримує всі поживні речовини через плаценту.

Коли маля вже народилося, воно так само повністю залежить від матері: тепер все необхідне дитина буде отримувати з грудним молоком. Вітаміни, мікроелементи, білки, жири та вуглеводи містяться в грудному молоці в оптимальних пропорціях, та мають оптимальний склад. Молоко пристосовується до зміни потреб зростаючої дитини.

Грудне молоко — не просто їжа: з кожним прикладанням до грудей дитина також отримує ферменти, що допомагають їй перетравлювати та засвоювати їжу, фактори росту та гормони, які тонко регулюють розвиток маляти, величезну кількість антиінфекційних факторів: антитіла, живі імунні клітини, лактоферин, лізоцим тощо. Тісний контакт під час годувань зміцнює зв'язок між матір'ю та дитиною.

З народження і до піврічного віку дитина має перебувати на виключно грудному вигодовуванні.

Це означає, що маля не отримує нічого, окрім грудного молока (та ліків, якщо лікар призначив лікування).

Дитина, молодша 6 місяців, ще не може повноцінно засвоювати іншу їжу. Вода, чаї, сік, будь-який прикорм (пюре, каші, сир, жовток) дитині цього віку не потрібні. Введення додаткових продуктів підвищує ризик гострих кишкових інфекцій, зменшує потребу у грудному молоці та тривалість грудного вигодовування.

Дитину потрібно прикладати до грудей так часто, як вона попросить, і вдень, і вночі.





Дитині півроку: час вводити прикорм!

Дитина росте, стає все більш активною. У віці 6 місяців грудне молоко залишається основним продуктом, для дитини, але виникає необхідність розширити її раціон: ввести до нього додаткові продукти — прикорм.

Прикорм — це продукти харчування, які вводяться в доповнення до грудного молока (молочної суміші у разі штучного вигодовування) дитині першого року життя.

Чому прикорм вводять тільки після того, як дитині виповнилося півроку?

Тому що мало просто нагодувати малюка кашкою чи пюре; треба, щоб це пішло йому на користь. Тільки ближче до 6 місяців маля зможе повноцінно перетравлювати та засвоювати що-небудь, окрім грудного молока.

Піврічна дитина сама дає батькам зрозуміти, що вона готова до прикорму:

- Малюк тримає голову і може деякий час сидіти без підтримки. Вертикальне положення зменшує ризик того, що дитина поперхнеться.
- У дитини з'являється інтерес до нових смаків. Вона активно цікавиться тим, що їдять дорослі. Малюк може брати пальчиками зі столу чи забирати у батьків шматочок хліба, печиво, сир та тягти «здобич» собі до рота. Коли дитині підносять ложку з їжею, дитина залюбки відкриває рота.
- З'являються жувальні рухи, навіть якщо зубів ще немає. Малюк здатен ковтати їжу, не виштовхує її язичком і не випльовує.
- Дитина здатна регулювати кількість того, що з'їла: відвертається від ложки з їжею, коли не голодна.





Турботливе годування

Малюка треба заохочувати та допомагати йому під час годування. Маленькі діти, як правило, їдять повільно та неохайно, легко відволікаються. Тому треба створити для дитини сприятливі умови та бути терплячими. Якщо малюк старався, їв, допомагав собі ручками, але забруднив і себе, і стіл, впустив три ложки на підлогу — не треба лаяти його за неохайність! Він обов'язково навчиться їсти охайно. А зараз похваліть його за те, що він старався і добре їв. Поступово у нього буде виходити все краще і краще.

Засади турботливого годування:

- Годуйте дитину самі і допомагайте старшим дітям, коли вони намагаються їсти самостійно.
- Не залишайте малюка один на один з тарілкою — адже він так легко відволікається
- Годуйте повільно і терпляче, заохочуйте дитину їсти. Не поспішайте нагодувати дитину якнайшвидше.





- Ніколи не примушуйте малюка їсти силоміць. Якщо дитина закриває рота та відвертається — не наполягайте. Уважно спостерігаючи за своєю дитиною, ви скоро будете безпомилково визначати, чи вона ще голодна, чи вже сита.
- Якщо дитина відмовляється від тих продуктів, що ви даєте, поекспериментуйте з іншими продуктами, смаками, консистенцією прикорму. Наприклад, діти старше 9 місяців можуть відмовлятися від пюре, що вже їм набридло, але охоче їдять ті продукти, які зручно брати пальчиками: м'які шматочки варених овочів, м'ясні чи рибні тюфтельки.
- Приберіть те, що відволікає дитину від їжі. Але це не означає, що потрібно ізолювати маля від родини на час годування.
- Діти навчаються через спостереження. Вони більш охоче їдять, коли бачать приклад дорослих. Якщо садовити дитину за сімейний стіл, маля швидше навчиться їсти «дорослу» їжу та користуватися столовим приладдям.
- Пам'ятайте, що час годування — це час навчання та любові. Розмовляйте з дитиною під час годування, дивлячись їй в очі.

Коли, як та скільки?

Новий продукт краще давати під час сніданку або обіду спільно з іншими членами сім'ї — в першій половині дня, коли малюк активний та має добрий апетит. Крім того, за день ви зможете прослідкувати, як дитина відреагує на цей продукт. Прикорм можна дати після короткого прикладання дитини до грудей.

Зручно вмотіть дитину у себе на колінах або в дитячому стільчику. Маля має сидіти вертикально, а не лежати чи напівлежати.

Прикорм завжди дають з ложки.

Процес травлення починається ще в ротовій порожнині, коли подрібнена їжа змішується зі слиною. Ферменти слини розщеплюють вуглеводи, яких багато, наприклад, в кашах. Якщо маля буде отримувати прикорм з соски, цей важливий етап травлення буде пропущений.

Щоразу після того, як дитина отримала прикорм, доцільно ще раз прикласти її до грудей. Це допоможе зберегти лактацію, а маля почуватиме себе задоволеним.

Звичайно, дитині буде потрібним якийсь час, щоб навчитися охайно їсти ложкою. Терпляче допомагайте малюкові і хваліть його за успіхи.





Перші порції прикорму мають бути зовсім невеличкими. Почніть знайомство малюка з новою їжею з неповної чайної ложечки. Якщо малюк добре переніс цей продукт, поступово пропонуйте більші об'єми: 2, 3, 4 чайні ложки. Пам'ятайте, що не треба примушувати дитину з'їдати певний об'єм («як у книжці»), треба орієнтуватися на її апетит.

Не треба замінювати прикладання до грудей прикормом чи якось обмежувати число годувань грудьми. І у другому півріччі грудне молоко є основою харчування дитини.

Крім того, грудне молоко — це не тільки харчування, це також захист дитини. Тому, як і раніше, прикладайте дитину до грудей стільки разів, скільки вона попросить. Малюк сам буде регулювати кількість отриманого молока та прикорму. Не хвилюйтеся, якщо в деякі дні він може з'їдати більше грудного молока та менше прикорму (наприклад, коли він хворіє або його непокоять зубки, що ріжуться). Це нормально. Грудне молоко допоможе маляті швидше одужати. Не примушуйте дитину їсти, пропонуйте їй улюблені страви і скоро вона знову почне активно їсти прикорм.

Продовжуйте годувати дитину грудним молоком за вимогою. Не обмежуйте число та тривалість прикладань дитини до грудей.

В 8 місяців прикорм дають 3 рази на добу (сніданок, обід, вечеря)

В 9-11 місяців малюк отримує прикорм 4 рази на добу (додається підвечірок).

В 12 місяців і далі прикорм дають 5 разів на добу: сніданок, обід, вечеря та ще два рази додатково.

На початку прикорму страви слід подрібнювати в пюре, а дещо пізніше можна почати давати м'яку їжу (наприклад, відварену цвітну капусту, броколі, тюфтельки тощо), щоб малюк вчився жувати.





Безпека дитини

Не давайте малюкові страви та продукти, якими він може подавитися. Небезпечними є горіхи, тверді шматочки овочів, цілі горошини, риба з кістками тощо. З цієї ж причини ніколи не можна залишати дитину під час годування саму.

Інколи у дитини можуть з'являтися алергічні реакції на продукти прикорму. Вони можуть проявитися як:

- Висипання на шкірі, подразнення в області підгузка;
- Проблеми з диханням;
- Закладений ніс, симптоми, схожі на застуду;
- Почервоніння та свербіж очей;
- Незвичайна роздратованість, кольки в животі;
- Розлад шлунку, блювання, діарея.

Якщо у дитини проявилася небажана реакція на новий продукт, доцільним є на деякий час відмінити його. Можна знов поспробувати дати трохи цього продукту через декілька тижнів, але якщо знов виникнуть небажані реакції, треба прибрати цей продукт на більший час.

Не забувайте мити руки з милом перед тим, як готувати їжу для дитини. Також необхідно мити з милом і рученята малюка перед тим, як сісти з ним за стіл. Посуд, з якого їсть дитина, треба мити гарячою водою.

Страви для прикорму слід готувати зі свіжих якісних продуктів. Куштуйте страву, яку збираєтеся запропонувати малюкові. Вона має бути не гарячою і не містити кісток чи інших твердих частинок. Не додавайте до страви сіль, цукор чи приправи.

Не можна залишати залишки їжі в теплі, розігрівати їх другий раз підряд.

Якщо ви купуєте для малюка пюре в баночках чи готові каші, обов'язково звертайте увагу на їх строк придатності. Кришка банки з пюре має хлопнути, коли ви відкриваєте її в перший раз. Якщо ви не чули хлопка, банка була закрита негерметично, і годувати дитину тим, що в ній знаходиться, небезпечно.

Не примушуйте дитину їсти, якщо вона не хоче.
Ніколи не годуйте малюка силоміць!





Скільки ще годувати грудьми після введення прикорму?

І після початку прикорму грудне молоко залишається найважливішим продуктом харчування для дитини. Всесвітня Організація охорони здоров'я рекомендує годувати дитину грудьми до двох років та довше, за бажанням матері та дитини.

Дослідження показали, що вміст захисних факторів, а також калорійність та жирність грудного молока після року навіть збільшується. Грудне молоко залишається важливим джерелом енергії, унікальних поживних речовин та захищає дитину і після того, як маля почало їсти прикорм.

Тривале грудне вигодовування корисне не тільки для дитини, але й для матері. Вчені виявили, що чим довше жінка годує, тим значніше зменшується для неї ризик розвитку раку грудей, яєчників, матки, щитовидної залози, стравоходу, а також знижується ризик розвитку діабету II типу, остеопорозу, ревматоїдного артрити.

Деякі діти старше року прикладаються до грудей тільки перед засинанням та вранці, деякі просять груди частіше. Якщо мама вийшла на роботу, маля може їсти прикорм у її відсутність та прикладатися до грудей ввечері, вночі та вранці. Це все варіанти норми. Дитина може частіше просити груди, якщо вона втомилася, захворіла або чимось засмучена.

По мірі того, як дитина росте, вона їсть все більше «дорослої» їжі, і кількість прикладань до грудей поступово скорочується, зменшується і тривалість самих годувань. Якщо не намагатися прискорювати розвиток подій, кількість молока у матері зменшується плавно, і коли малюк зовсім перестає прикладатися до грудей, груди у матері не переповаються і не болять.





Якщо ж переповнення таки трапилося, в жодному разі не потрібно перев'язувати груди. Перев'язування не прискорює закінчення лактації, є дуже болючим для матері, збільшує ризик застою молока і маститу. Але можна злегка підціжувати груди (не спустошуючи повністю), прикладати до грудей прохолодні компреси. Молоко саме поступово перестає вироблятися, якщо дитина не бере груди.

Годування під час хвороби дитини.

Хвора дитина може недоїдати, тому що:

- У неї немає апетиту, її нудить, їй боляче ковтати;
- батьки думають, що годування посилить хворобу;
- батьки дають дитині більш рідку їжу;
- Хворі діти часто потребують додаткового пиття чи харчування, наприклад, у випадках, коли у дитини діарея чи підвищена температура.

Під час хвороби дитини треба:

- збільшити кількість прикладань до грудей. Грудне молоко допоможе дитині скоріше одужати;
- частіше пропонувати дитині дрібні порції їжі. Маляти може бути важко з'їсти багато за один раз;
- м'яко заохочувати дитину їсти, навіть якщо вона не просить, але не примушувати маля їсти, якщо воно відмовляється;
- давати м'яку їжу, особливо, якщо малюкові боляче ковтати;
- давати більше пиття, особливо коли у малюка діарея чи лихоманка
- готувати для малюка його улюблені страви;
- годувати дитину, коли вона не сонна.

При появі цих ознак слід негайно звернутися до лікаря:

- хвора дитина відмовляється пити;
- у дитини пронос і вона мало п'є;
- у випорожненнях дитини кров;
- дитина кашляє, її дихання утруднене;
- дитина погано бере груди (особливо якщо дитині менше 2х місяців);
- у дитини висока температура;
- загальний стан дитини погіршується.





Основні продукти прикорму

Продукти, з яких готують прикорм для малюка, мають бути свіжими, якісними, багатими на поживні речовини.

Овочі

Бажано починати прикорм з овочевого пюре. Воно легко засвоюється та містить багато поживних речовин. Спочатку пюре треба готувати тільки з одного овоча, наприклад, кабачків, цвітної капусти, гарбуза, патисонів, моркви.

Щоб приготувати овочеве пюре, овочі треба бланшувати в невеликій кількості води до тих пір, поки вони стануть м'якими, та розім'яти виделкою в пюре.

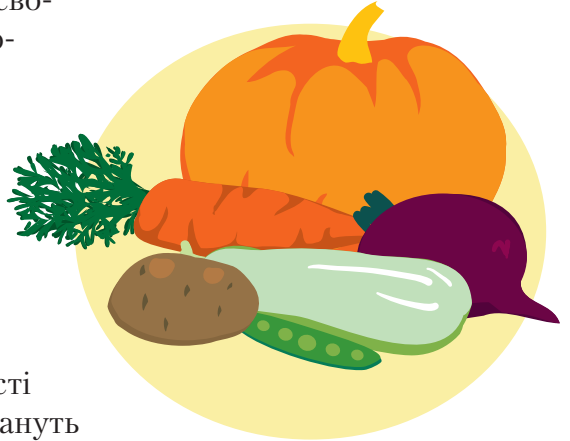
Пюре має бути досить густим, таким, щоб воно не стікало з ложки. Овочі також можна готувати на пару, так у них збережеться більше вітамінів. В приготоване для малюка пюре не треба додавати сіль чи цукор. Але треба збагатити його декількома краплями рослинної олії чи вершковим маслом на кінчику чайної ложечки. Коли дитина вже звикла до одного виду овочів, можна поступово вводити інші овочі і робити пюре з декількох видів овочів.

Чим більшою стає дитина, тим менше треба подрібнювати овочі. М'які шматочки овочів допоможуть малюкові навчитися жувати. Дитині, якій виповнився рік, дають овочі, приготовані як для дорослих, але не такі солоні та без гострих спецій.

Заохочуйте дитину брати овочі ручками. Це допомагає малюку стати більш самостійним та навчитися себе обслуговувати, а також покращує дрібну моторику дитини.

Об'єми овочевого пюре, які може за добу з'їдати дитина, віком до року:

з 6 міс	з 7 міс	з 8 міс	з 9 міс	з 10-12 міс
до 50-100г	до 150 г	до 170 г	до 180 г	до 200 г





Супи/борщі/бульони

Хоча суп та борщ є традиційними стравами в Україні, не слід давати маляті віком до року рідкі супи, борщі та бульони. Об'єм шлунку у дитини дуже маленький, такий, як її кулачок. Тому мала дитина просто не зможе з'їсти достатній об'єм супу, щоб отримати всі необхідні для неї поживні речовини та енергію. Натомість можна вийняти гущу з супа чи борща і розім'яти її для малюка в корисне та смачне пюре.

Каші

Кашу можна ввести в раціон дитини після овочевого пюре.

Для початку прикорму краще підходять рисова, гречана, кукурудзяна каші. Кашу з пшениці, ячменю та вівса вводять пізніше, тому що вони містять глютен (клійковину). Не всі діти можуть легко перетравлювати глютен, тому ці каші починають давати не раніше 8 місяців.

Не треба захоплюватися манною кашею, вона містить мало корисних для дитини речовин.

Змішані каші з декількох круп можна вводити тільки після того, як дитина уже отримувала каші з кожної крупи окремо.

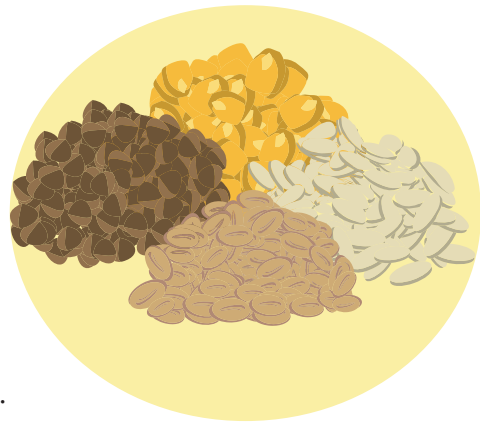
Як зробити кашу більш корисною та поживною?

- Готуйте густу кашу. Консистенція каші має бути такою, щоб вона не стікала з ложки. Якщо зробити кашу рідкою, вона заповнить шлуночок дитини, але не наситить маля;
- Збагачуйте кашу: до неї можна додавати зціджене грудне молоко (або суміш — для дітей на штучному вигодовуванні), вершкове масло або рослинну олію;
- Якщо ви готуєте кашу самі, крупу для неї можна трохи піджарити.
- В кашу можна додавати овочі та фрукти, але тільки після того, як дитина спробувала кожен з цих продуктів окремо.

Кількість каші, яку може за добу з'їдати дитина віком до року:

з 6 міс	з 7 міс	з 8 міс	з 9 міс	з 10-12 міс
до 50-100г	до 100-150 г	до 150 г	до 180 г	до 200 г

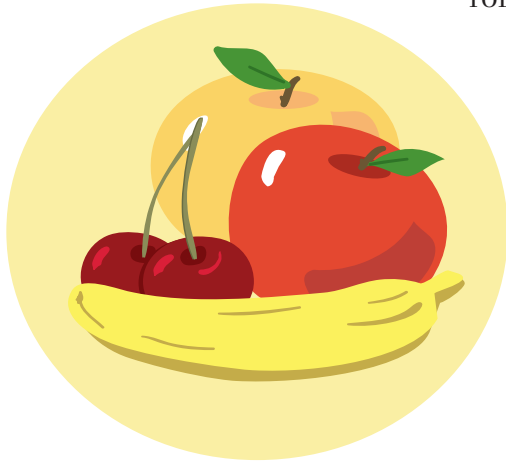
Скибочку хліба чи печиво можна давати дитині після 8 місяців.





Соки та фрукти

Не треба вводити соки та фрукти з перших місяців життя. Виявилось, що раннє введення соків може викликати алергійні реакції, збільшує ризик діареї, здуття живота, провокує розвиток карієсу. Це також стосується чаїв та інших напоїв. Зараз ВООЗ рекомендує починати давати соки після того, як дитині виповниться рік. Грудне молоко містить всі необхідні вітаміни для дитини.



Можна давати сік, коли маля вже отримує всі інші продукти прикорму. Сік дають в невеликій кількості (до 100 мл), пересвідчившись, що дитина випиває достатньо грудного молока (чи суміші у разі штучного вигодовування). Соки не потрібно розводити водою та добавляти в них цукор.

Фруктові пюре можна вводити в раціон дитини з 6-9 місяців, але також вже після того, як дитина стала їсти інші види прикорму. Фрукти солодкі, тому краще, щоб дитина спочатку звикла до смаку овочів.

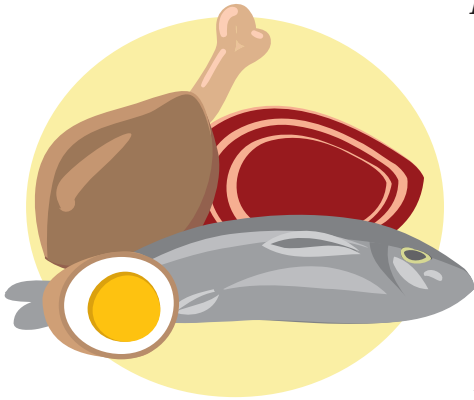
Для маляти можна приготувати пюре з свіжих, печених чи припущених на пару фруктів. Фруктовим пюре можна збагачувати інші страви прикорму, наприклад каші. Не треба намагатися урізноманітнити раціон дитини екзотичними фруктами — можливі алергійні реакції.

Дитині, якій виповнилося 8 місяців, вже можна пропонувати м'які шматочки фруктів, які вона зможе брати руками.

Кількість фруктового пюре, яку може за добу з'їдати дитина віком до року:

з 6 міс	з 7 міс	з 8 міс	з 9 міс	з 10-12 міс
до 40-50 г	до 50-70 г	до 50-70 г	до 80 г	до 90-100 г





Продукти тваринного походження

М'ясо, риба, морепродукти, яйця багаті на поживні речовини, вітаміни, мінерали та мікроелементи.

В них багато білку, заліза, цинку, і ці речовини добре засвоюються.

Залізо та цинк потрібні для профілактики анемії, тому м'ясо зараз рекомендовано вводити рано, після 6 місяців. Для маляти віком 6-9 місяців добре підходить телятина, курятина,

індюшати́на, крільчати́на, нежирна свинина. М'ясо додається до основної страви прикорму, овочевого пюре або каші. Починати треба з дрібно перекрученого м'яса, поступово переходячи до шматочків та фрикадельок, які дитина може брати ручками. М'ясо для маляти треба готувати так, щоб воно зберігало природну вологість, було соковитим та м'яким. Якщо м'ясо буде сухим, малюку буде важко його ковтати.

Не слід давати дитині копчені м'ясні продукти, ковбасу, сосиски, навіть якщо вони називаються дитячими. Хоча вони і виглядають апетитно, ці продукти не є корисними навіть для дорослих. Ковбасні вироби містять багато жирів, солі, консервантів та інших шкідливих для малюка домішок.

Ячний жовток можна починати давати з 7 місяців. Ячний білок є алергенним продуктом, і його можна давати пізніше – після того, як дитині виповнився рік. Рибу можна починати давати з 8-10 місяців.

Кількість продуктів тваринного походження, які може за добу з'їдати дитина віком до року:

	з 6 міс	з 7 міс	з 8 міс	з 9 міс	з 10-12 міс
м'ясо	до 5-30г	до 30 г	до 50 г	до 50 г	до 50-60г
риба	-	-	до 10-20г	до 30-50г	до 50-60г
жовток	-	1/8-1/4 шт	1/4-1/2 шт	1/2 шт	1/2-1 шт





Молочні продукти

Помилковою є думка, що піврічній дитині вже потрібне коров'яче молоко. Це важкий продукт для маляти. Коров'яче молоко в раціоні дитини може бути причиною багатьох проблем: кольків, алергії, розладів травлення, анемії. Не треба поїти дитину до року коров'ячим молоком. Те ж саме стосується і нерозведеного козячого молока. Не можна

вигодовувати маля виключно козячим молоком через ризик виникнення фолієводефіцитної анемії.

Кисломолочні продукти (натуральний йогурт, кефір) можна вводити в раціон дитини після 8 місяців. М'яким свіжим сиром можна збагачувати овочеві та фруктові пюре.

Об'єми молочних продуктів, які може за добу з'їдати дитина віком до року:

	з 6 міс	з 7 міс	з 8 міс	з 9 міс	з 10-12 міс
кисломолочні продукти	-	-	до 50-100 г	до 100-150г	до 150-200г
сир	до 5-25 г	до 10-30 г	до 30 г	до 30 г	до 50 г

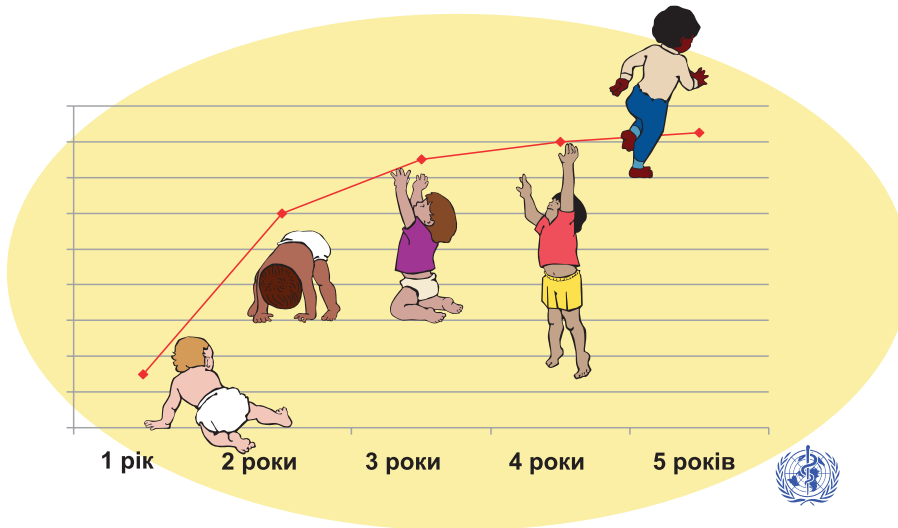
Напої

Важливо: напої не повинні заміщувати в раціоні дитини прикорм та грудне молоко: апетит малюка може погіршитися, він також може не отримати належної кількості поживних речовин.

Дитині достатньо рідини, яку вона отримує з грудним молоком. З 6 місяців деякі діти інколи можуть потребувати воду. Але не можна давати маляті дистильовану, газовану або мінеральну воду.

Дитині не підходять жодні газовані напої. Також до 2-х років не рекомендується давати будь-які види чаю (чорного, зеленого, трав'яного) та каву. Ці напої перешкоджають всмоктуванню заліза. Після того, як дитині виповнилося два роки, чай давати можна, але не під час їжі.





Графіки фізичного розвитку дитини

В 2006 році ВООЗ випустила нові графіки фізичного розвитку дитини. Вони базуються на результатах великого багаторічного дослідження, що проводилося в 6 країнах світу. Спеціалісти спостерігали як ростуть і розвиваються декілька тисяч здорових малюків, яких годували грудьми. Ці норми рекомендовані ВООЗ як стандарт фізичного розвитку дітей раннього віку. Лікарі використовують ці норми при кожному обов'язковому медичному оглядові малюка. Спостерігаючи за тим, як росте малюк, можна помітити можливі проблеми та скоригувати їх на ранньому етапі.

В цьому буклеті приведені графіки «маса тіла до віку» та «маса тіла до зросту» (стор 18-21). Ці графіки не призначені для того, щоб ставити будь-які діагнози, тому обов'язково проконсультуйтеся з лікарем, якщо у вас виникли якісь сумніви.

Діапазон нормальних значень виділений зеленим кольором. Важливо пам'ятати про те, що всі діти різні. Маса тіла та зріст деяких дітей будуть «йти» по нижній межі норми, інших — по верхній. Все це нормально, якщо дитина здорова, активна та життєрадісна.

Нові Норми розвитку дітей також містять вікові діапазони шести ключових етапів розвитку моторики дітей (стор. 22).

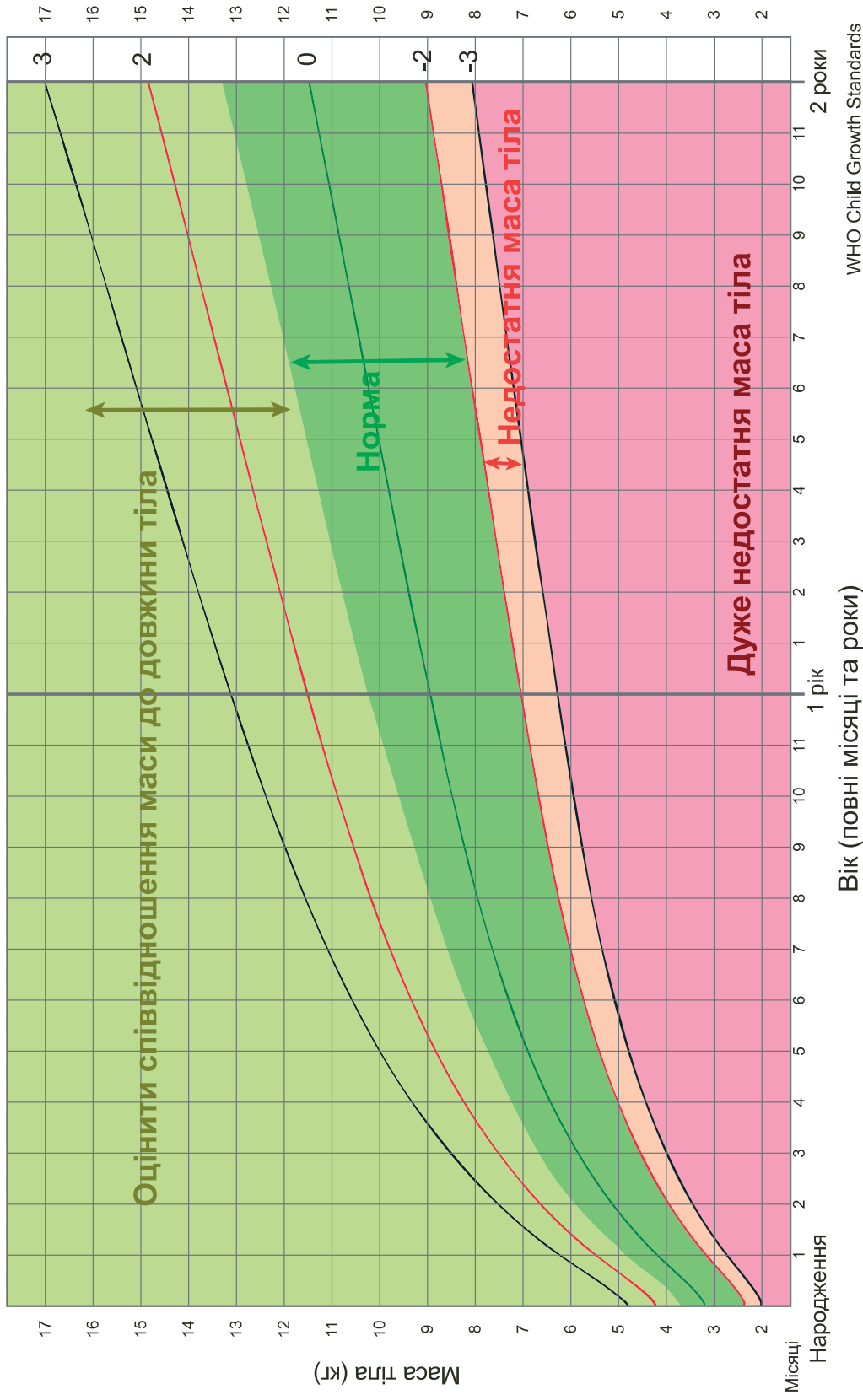




Маса до віку, дівчатка



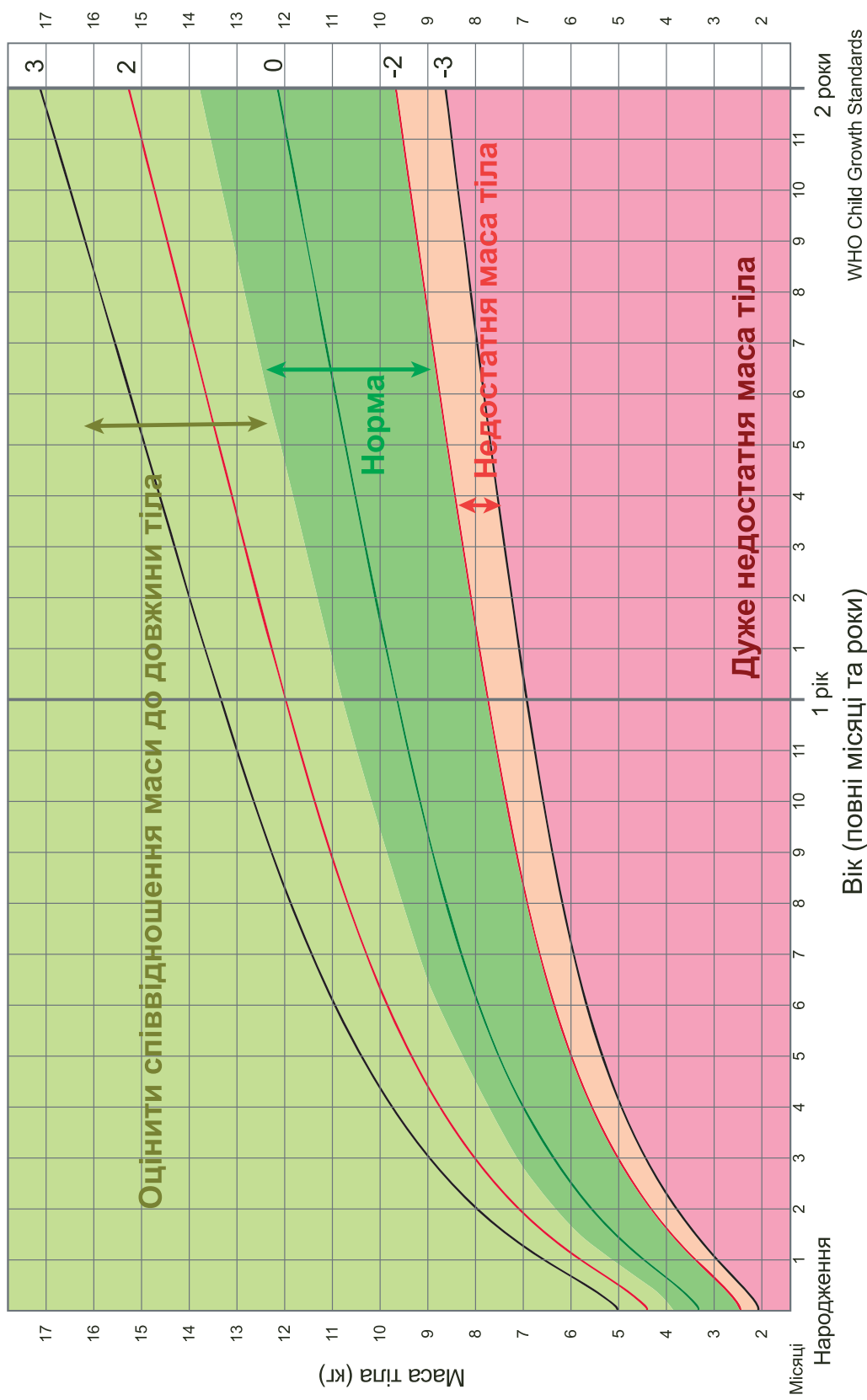
Від народження до двох років (z-scores)



Маса до віку, хлопчики



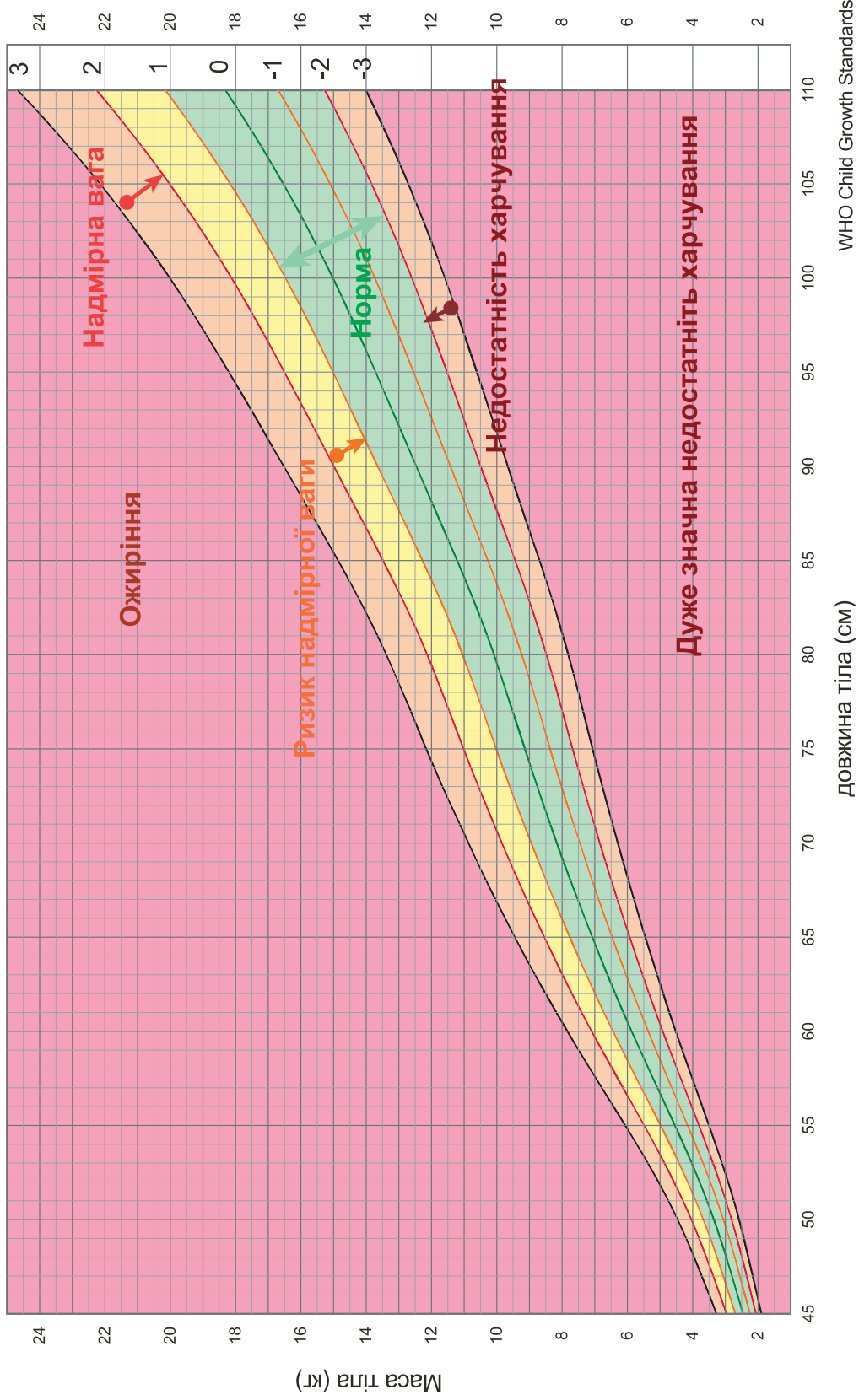
від народження до двох років (z-scores)





Маса до довжини тіла, дівчатка

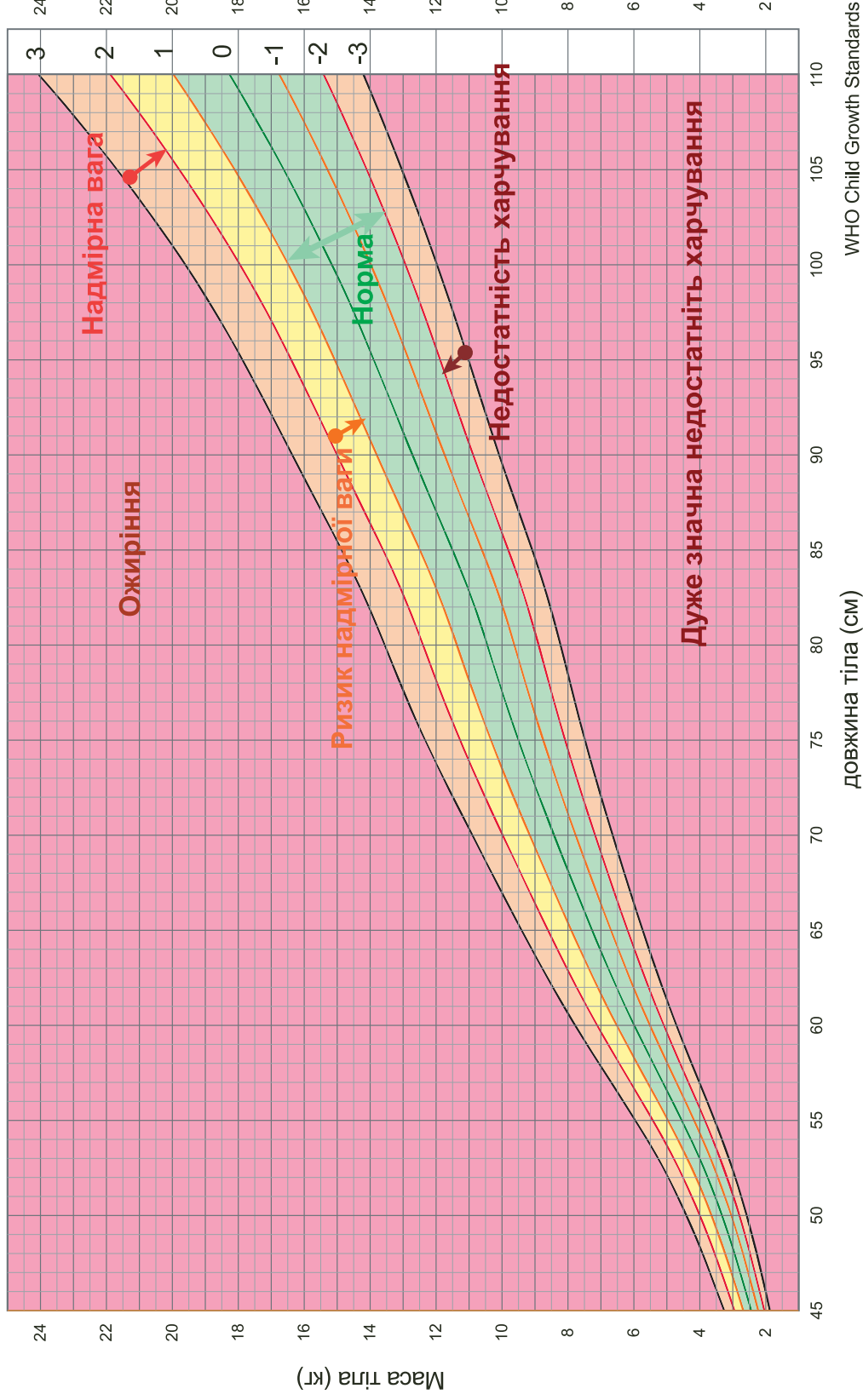
від народження до двох років (z-scores)



WHO Child Growth Standards

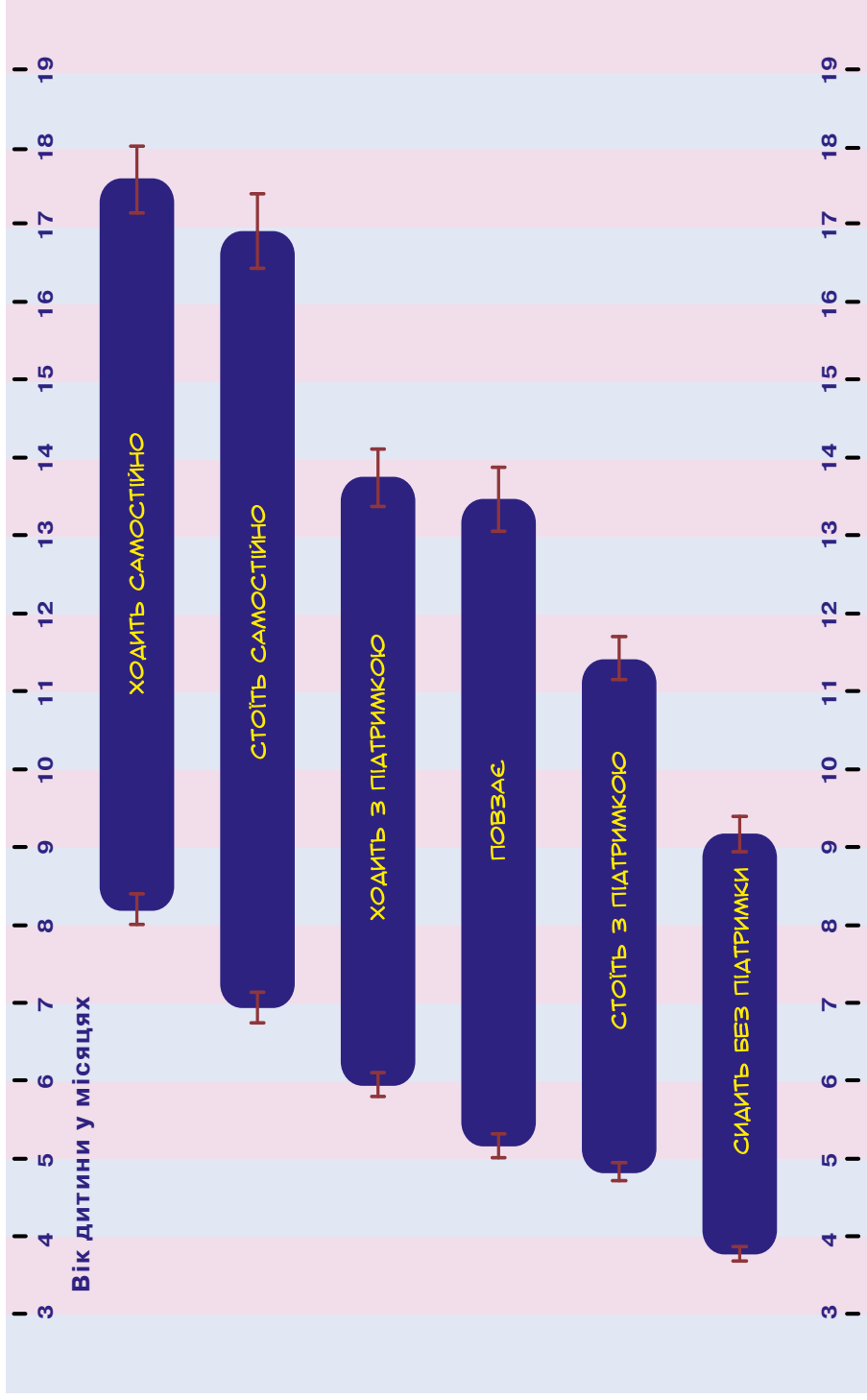
Маса до довжини тіла, хлопчики

Від народження до двох років (z-scores)





Основні моторні навички дитини: коли вони з'являються?



Проект «Здоров'я матері та дитини»

01025, Київ, Україна

ул. В. Житомирська 8/14, оф. 5

E-mail: office@jsi.com.ua

Тел: (+380-44) 279-45-12

Факс: (+380-44) 278-10-06

www.mihp.com.ua



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**Проект «Здоров'я
матері та дитини»**

