



Открывай ротик – летит самолёттик!

Введение прикорма в возрасте 4–6 месяцев

Повод для радости: Малыш впервые пробует прикорм!

Первая проба прикорма — настоящее событие для малыша. Новые текстуры. Новые вкусы. Новые навыки — и новые поводы для радости! Все дети разные, поэтому не торопитесь и радуйтесь тому, как малыш учится есть. Эти вопросы и ответы помогут сделать первое знакомство малыша с едой радостным.

Как понять, что малыш готов к прикорму?

Большинство малышей готовы к прикорму в возрасте 4–6 месяцев. Кроме того, ребёнок должен уметь сидеть с поддержкой, держать голову и шею, тянуть предметы в рот и глотать еду, а не выталкивать её. **Давать ребёнку прикорм ДО 4 месяцев НЕ рекомендуется.**

С какого продукта начать?

Исследования показывают, что прикорм можно начинать с разных однокомпонентных продуктов, включая мясное, овощное и фруктовое пюре. Важно каждый день предлагать ребёнку продукты, содержащие железо и цинк. К ним относятся обогащённые железом детские каши, например овсяная, а также мясное пюре, особенно из говядины.

Можно ли добавлять прикорм в бутылочку?

Прикорм, включая кашу, всегда следует давать с маленькой ложечки — ни в коем случае не из бутылочки. Если давать прикорм из бутылочки, малыш может подавиться. К тому же есть с ложечки гораздо интереснее!

Сколько и как часто кормить малыша?

Предлагайте небольшие порции однокомпонентного прикорма с ложечки 1–2 раза в день. Следите за сигналами малыша и прекращайте кормление, если он отворачивается от ложки или отказывается открывать рот. Ничего страшного, если на подносе еды окажется больше, чем в животике! На этом этапе главное — познакомить малыша с продуктами, которые он постепенно полюбит есть. До 1 года грудное молоко или смесь должны оставаться основным источником питания ребёнка.

Как приготовить кашу для малыша?

Смешайте примерно 2–4 столовые ложки однокомпонентной каши с грудным молоком или обогащённой железом смесью до консистенции жидкого соуса. Когда малыш привыкнет к другим продуктам, попробуйте добавлять в кашу фруктовое, овощное или мясное пюре.

Как вводить разные продукты? А как быть с аллергией?

Предлагайте по одному продукту за раз. Перед тем как предложить новый однокомпонентный продукт, подождите 3–5 дней, чтобы отследить возможные признаки непереносимости или аллергии.

Самые заметные признаки пищевой аллергии — сыпь, зуд и/или покраснение кожи. Если вы заметили такие признаки на коже малыша, обратитесь к врачу.

К более тяжёлым аллергическим реакциям относятся отёк губ или языка, рвота, крапивница по всему телу или затруднённое дыхание. Если у малыша появился любой из этих симптомов, немедленно позвоните по номеру 9-1-1.

Что делать, если малышу не нравится прикорм?

Для малышей еда — весёлое и увлекательное приключение, но им может понадобиться время, чтобы привыкнуть. Продолжайте предлагать маленькие порции — примерно половину чайной ложки — на кончик языка малыша, чтобы он пробовал и постепенно привыкал к новым ощущениям.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Утренний перекус

1–2 столовые ложки детской каши, смешанной с грудным молоком или обогащённой железом смесью, либо фруктового или овощного пюре.

Дневной перекус

1–2 столовые ложки мясного пюре

В возрасте 4–6 месяцев дети по-прежнему получают основное питание из грудного молока или смеси, необходимых для роста и развития. В этом возрасте дети на грудном вскармливании обычно прикладываются к груди 6–8 раз в день или чаще. Дети на искусственном вскармливании выпивают 30 унций смеси в день.

