

Когда начинать прикорм: мнение врачей и опыт мам

Возражения и ответы

Ещё нет 6 месяцев — рано?

Если нет всех признаков готовности — ждём. При наличии признаков допускается окно 17–26 недель.

Начну раньше из-за плохого сна

Сон не индикатор готовности. Смотрим дневные признаки и пробуем дневные микропорции.

Боюсь аллергии

Вводим в безопасной форме и маленькими шагами, поддерживаем регулярность.

Арахис до 6 мес нельзя?

Разрешён только группе высокого риска 4–6 мес и по плану врача.

Опасно подавиться

Прямая посадка, мягкие формы, без опасных размеров и текстур.

Молока достаточно — зачем прикорм

После ~6 мес нужен «якорь железа» и тренировка текстур; молоко остаётся базой.

С чего начать

С источника железа ежедневно: мясо, обогащённые каши, бобовые.

Когда давать воду

С запуском прикорма — по 30–60 мл из открытой чашки к каждому приёму.

Можно соки

До 12 месяцев соки не нужны: вытесняют питательные продукты.

Мы без мяса

Ставка на обогащённые каши и бобовые + продукт с витамином С. Добавки — только по назначению врача.

[Полная статья на сайте mamilife.ru →](#)