

Прикорм по Комаровскому: 10 основных правил, примеры и первая неделя

Коротко: после 6 месяцев, независимо от ГВ/ИВ; монокомпонентно и постепенно; интервал ~5 дней; замена одного кормления — около недели; без новинок при болезни и вокруг прививок.

10 правил прикорма (по Комаровскому) — расширенная таблица

Для здоровых доношенных детей. Индивидуальные решения — с вашим педиатром.

Правило	Что это значит на практике	Частые ошибки → Как правильно
1. Старт после 6 месяцев	Считаем прикорм актуальным после 6 мес, когда есть признаки готовности. Признаки: держит голову и сидит с поддержкой; тянется к еде/ложке; нет активного «выталкивания» языком.	Ошибка: «нам 5 мес — уже пора». Как правильно: дождаться всех признаков; если сомневаетесь — подождать 2–3 недели и попробовать снова.
2. Не зависит от ГВ/ИВ	Сроки одинаковы для грудного и искусственного вскармливания — около 6 мес.	Ошибка: «на ИВ начинаем раньше». Как правильно: смотреть на готовность ребёнка, а не на тип питания.
3. Только при здоровье	Новые продукты вводим, когда ребёнок здоров, нет лихорадки/ОРВИ/прорезывания с болью. Вокруг прививок — без «новинок».	Ошибка: «попробуем новое за день до вакцинации». Как правильно: 48–72 часа до и после прививки — не вводить новое; при болезни — подождать.
4. Спокойная обстановка	Едим дома, в привычной обстановке, в одно и то же время, без экранов и спешки. Ребёнок сидит строго вертикально, подбородок над грудью.	Ошибка: «на бегу, в гостях, в машине». Как правильно: 15–20 мин за столом, взрослые едят рядом то же блюдо — «эффект модели».
5. Сначала прикорм	Предлагаем новую еду до груди/смеси — на «первый голод». Потом докармливаем привычным молоком.	Ошибка: «сначала накормили молоком — ребёнок сыт и отказывается». Как правильно: 1–3 ч. л. прикорма → докорм молоком/смесью.
6. Отказ — это нормально	Не уговариваем и не давим. Меняем время/посуду/текстуру, повторяем через 1–3 дня.	Ошибка: «заставлю/отвлеку мультяшками». Как правильно: без давления и экранов; ребёнок решает «сколько».
7. Монокомпонентно	Вводим по одному продукту, чтобы понимать реакцию. Смеси «из 7 злаков» — только позже.	Ошибка: «сразу пюре-ассорти». Как правильно: 1 продукт → наблюдение → при переносимости добавляем следующий.
8. Меняем поэтапно	Сначала заменяем <i>одно</i> кормление прикормом. Следующее — только после полной и спокойной замены первого.	Ошибка: «за пару дней заменим два кормления». Как правильно: двигаться по шагам, смотря на стул/кожу/сон ребёнка.
9. Интервал ~5 дней	Новые продукты — не чаще одного раза в 5 дней: так понятно, на что была реакция.	Ошибка: «каждый день что-то новое». Как правильно: вести короткий дневник (дата, продукт, порция, реакция).
10. Неделя на полную замену	Пример наращивания одной порции: День 1 — 20 г, День 2 — 40 г, День 3 — 80	Ошибка: «сразу даём много». Как правильно: идти лестницей порций;

Правило	Что это значит на практике	Частые ошибки → Как правильно
	г, далее до возрастной порции. Через ~неделю — стабильная замена одного кормления.	сохранять молоко как базу.
+ Безопасность (всегда)	Поза 90°; безопасные формы (мягко и размером «с горошину»), без целых орехов/винограда/жёстких кусков. Различаем гэг (громкий, защитный) и удушье (тихий, экстренный).	Ошибка: «кормим полулёжа/даём большие куски». Как правильно: ребёнок под присмотром; пройти базовую первую помощь для младенцев.

Мини-пример недели (одно кормление)

Пн — 20 г → докорм молоком; Вт — 40 г; Ср — 80 г; Чт — 100–120 г; Пт–Вс — стабилизируем, наблюдаем. Со следующего Пн — новый продукт/второе кормление.

Пример первой недели (одно кормление)

День 1 — 20 г → докорм молоком/смесью; День 2 — ~40 г; День 3 — ~80 г; далее — доводим до возрастной порции. Через ~неделю можно переходить к следующему кормлению/новому продукту.

Здоровье, прививки и атмосфера

- **Новые продукты** вводят, когда ребёнок здоров; вокруг прививок — без новинок.
- **Поза и обстановка:** сидим строго вертикально, едим без экранов, даём ребёнку ложку, поощряем самопитание.

Актуализация: арахис и рыба

Комаровский отмечает исследования: **арахис** (в безопасной форме) с 6–8 мес может снижать риск аллергии; **рыба** допустима уже с ~8 мес при переносимости. Учитывайте семейный аллергический фон и консультируйтесь с врачом.

Внутренние ссылки

Рекомендуем связать материал с: [признаки готовности](#), безопасные формы, ранний ввод арахиса, [таблица 4–12 месяцев](#), вода при прикорме.

Полная статья на сайте mamilife.ru →