

Прикорм по месяцам: полное руководство для мам

Когда начинать прикорм (окно готовности 17–26 недель), ключевые признаки, таблица прикорма 4–12 месяцев, безопасные формы, вода, ввод аллергенов, пример меню и порции. Внизу страницы доступны PDF и FAQ.

Когда начинать прикорм: быстрое объяснение

Коротко: начинаем в окне готовности 17–26 недель (обычно около 6 месяцев), если есть ключевые признаки. Прикорм — добавка, а не замена: грудное молоко или смесь остаются базой рациона в первый год.

- **Приоритет — железо** с первого дня прикорма.
- Сразу планируйте безопасные формы подачи и воду из открытой чашки.
- Аллергены не откладываем: вводим постепенно и поддерживаем регулярность.

Это обзор для здорового доношенного ребёнка. Если есть экзема, пищевая аллергия, недоношенность или хронические состояния — согласуйте план с педиатром.

Признаки готовности ребёнка к прикорму

- Уверенно держит голову, сидит с поддержкой.
- Тянется к еде и открывает рот на ложку.
- Исчез выталкивающий рефлекс: не выталкивает еду языком.
- Может перекачивать пищу к глотанию, не захлёбывается пюре.
- Есть координация рука → рот.

Подробнее — [признаки готовности к прикорму](#).

Прикорм по месяцам: таблица 4–12+ (обзор)

Важно: ориентир — около 6 месяцев. Разделы «4 мес» и «5 мес» относятся к окну 17–26 недель и применяются только при явных признаках готовности и по согласованию с педиатром.

Возраст	Цели	Навыки и текстуры	Примеры
4 мес	Только при признаках готовности и после консультации. Знакомство со вкусами без замены молока.	Гладкие монокомпонентные пюре; 1–2 ч. л. до 1–2 ст. л., 1 раз/день. Без соли и сахара.	Каша, обогащённая железом (с грудным молоком/смесью), пюре из мяса, овощные пюре. Вода как напиток — обычно с 6 мес. Соки не даём. Мёд запрещён.
5 мес	Расширяем ассортимент, молоко остаётся базой. Цель — регулярный «якорь железа» из пищи.	Гладкие → более густые пюре; 1–2 приёма/день по сигналам голода/сытости. Сидение с поддержкой, стабильный контроль головы.	Каша 1–2 ст. л.; мясное пюре 20–40 г; овощные пюре 40–80 г; фруктовые — малыми порциями. Воду из открытой чашки обычно вводим с 6 мес.
6 мес	Запуск прикорма, ежедневно источник железа	Пюре → давлёные	Обогащённая каша, мясо/бобовые, овощи; вода из чашки
7 мес	2–3 приёма/день	Мягкие кусочки размером с горошину, ложка	Крупы (гречка, овсянка), кисломолочные в блюдах (без сахара), глютен
8–9 мес	3 приёма/день, самопитание	Щепотный хват, кусочки	Рыба низкой ртути 1–2 раза/нед, яйцо, макароны, мягкие фрукты
10–11 мес	3–4 приёма/день	Семейная еда без соли и сахара	Крупа + белок + овощи/фрукты; компонент с железом ежедневно
12+ мес	Общий стол	Как у семьи, безопасные формы	Цельное молоко как напиток после 12 мес; мёд разрешён

Детальные планы на каждый возраст: [6](#) → [7](#) → [8](#) → [9](#) → [10](#) → [11](#) → [12+](#) месяцев.

Порции и безопасные формы

Группа продуктов	Пищевая роль	6–8 мес	9–12 мес
Мясо/печень	Железо, цинк	30–50 г пюре	30–60 г мелко нарезанного или размятого
Бобовые	Растительный белок, железо	2–3 ст. л. пюре/хумуса	3–5 ст. л. размятых
Крупы	Энергия, железо (обогащённые)	Каша 120–150 мл	Паста/крупка 60–100 г
Овощи	Витамины, клетчатка	Пюре 60–100 г	Мягкие кусочки 60–120 г
Фрукты	Витамины, клетчатка	2–3 ч. л. пюре	Мягкие кусочки 3–5 ст. л.
Кисломолочные в блюдах	Кальций, белок	Йогурт/творог 50–100 г (без сахара)	50–100 г (не заменяет молоко)
Рыба (низкая ртуть)	Омега-3, йод	—	20–30 г в 8–9 мес; 30–40 г к 12 мес; 1–2 раза/нед

Безопасные формы и подача

- Последовательность: пюре → давлёные → мягкие кусочки размером с горошину.
- Рыба готовится до мягкости и перебирается на кости.
- Исключаем формы-риски: целые орехи, виноградины, сырую морковь кружками, попкорн. Мёд до 12 месяцев нельзя.

Отдельная памятка: безопасные формы прикорма.

Ввод аллергенов: пошагово и безопасно

- Арахис — только в виде пасты или порошка, разведённых до соуса: 1/2 чайной ложки, затем 1–2 чайные ложки. После успешного запуска поддерживаем 2–3 раза в неделю.
- Яйцо — хорошо термически обработанное (омлет или скрэмбл): от 1–2 чайных ложек до 1–2 столовых ложек с регулярным повторением.
- Молочные в блюдах — йогурт или творог без сахара 50–100 г; цельное коровье молоко как напиток после 12 месяцев.
- Пшеница/глютен — каша или хлеб безопасной формы в возрастных порциях.
- Рыба — виды с низкой ртутью, без костей; 1–2 раза в неделю.

Пошаговые инструкции: как вводить арахис, [яйцо в прикорме](#), [список низкортутной рыбы](#).

Вода и напитки при прикорме

Вода: предлагайте 30–60 мл к каждому приёму пищи из открытой чашки. К 12 месяцам обычно 100–250 мл в сутки. Ориентируйтесь на стул, мочеиспускание и погоду. Соки до 12 месяцев не нужны.

Подробнее — вода при прикорме: нормы и ошибки и почему сок до года не нужен.

Пример меню на день (6–7 месяцев)

- **Завтрак:** каша обогащённая 120–150 мл плюс фруктовое пюре 2–3 чайные ложки.
- **Обед:** мясное пюре 30–50 г плюс овощное пюре 60–100 г.
- **Полдник:** йогурт 50–80 г без сахара.
- **Ужин:** бобовое пюре 2–3 столовые ложки плюс овощи 60–80 г.
- **Вода:** по 30–60 мл к каждому приёму из открытой чашки.

Готовые планы на неделю: [меню 6–7 месяцев \(PDF\)](#), [8–9 месяцев](#), 10–12 месяцев.

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

Материал сайта «Мамин Мир» — mamilife.ru. Носит справочный характер и не заменяет консультацию педиатра.