

Прикорм по месяцам: полное руководство для мам

Возражения и ответы

Рано? Ещё нет 6 месяцев

Если признаки готовности есть, стартуем в окне 17–26 недель. Начинаем с 1–2 чайных ложек железосодержащей еды и наблюдаем 2–3 дня.

Боюсь аллергии

Вводить лучше рано и понемногу: арахис только разведённой пастой или порошком; яйцо — хорошо прожаренным. Поддерживаем 2–3 раза в неделю.

Опасно подавиться

Пюре → мягкие кусочки с горошину, поза сидя с поддержкой. Исключаем целые орехи, виноград, сырую морковь кружками.

Молока хватает

Молоко — база, но железо после 6 месяцев нужно из еды: мясо 30–50 г или каша 120–150 мл или бобовые 2–3 столовые ложки плюс продукт с витамином С.

Сколько воды

30–60 мл к каждому приёму из открытой чашки; к 12 месяцам примерно 100–250 мл в сутки. Соки до года не даём.

Чуть соли или сахара

Нет. Используем травы и запекание — вкусно и без добавления соли и сахара.

Порции непонятны

Смотрим сигналы сытости: овощи 60–100 г, мясо 30–50 г, каша 120–150 мл, йогурт 50–100 г.

Запоры

Баланс: вода к приёмам, клетчатка (тыква, брокколи, груша, чернослив), меньше сухих каш, ложка масла в пюре.

Мы без мяса

Обогащённые каши, бобовые и хумус, цельнозерновые плюс витамин С. Добавки железа — только по назначению педиатра.

Рыба пугает

Низкортутные виды (лосось, треска, сардины) 1–2 раза в неделю; 20–30 г в 8–9 месяцев и 30–40 г к году. Без костей, готовим до мягкости.

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