

Прикорм 4 месяца: стоит ли начинать

Для большинства детей прикорм начинают около 6 месяцев. В 4–5 месяцев он возможен только при всех признаках готовности и после консультации с педиатром. Не раньше 4 месяцев.

Признаки готовности

Признак	Что наблюдаем
Удерживает голову, сидит с поддержкой	Спина и шея стабильны за столом
Интерес к еде	Тянется к ложке/еде, открывает рот
Глотание	Не выталкивает пищу языком, может проглатывать
Захват	Берёт предметы/пищу и подносит ко рту
Рост/масса	Оценка педиатра; частый ориентир — удвоение массы

Решение в 4–5 месяцев: «да» или «подождать»

Сценарий	Действие	Почему
Нет признаков готовности	Ждём 2–3 недели	Нельзя раньше 4 мес; нужен навык сидения/глотания
Все признаки в 17–26 недель	Обсудить с педиатром и стартовать малыми порциями	Допускается окном ESPGHAN
Болезнь/вакцинации «около»	Перенести новинки	Чтобы не путать реакции и не перегружать организм
Высокий риск аллергии (арахис)	План раннего арахиса 4–6 мес с врачом	Снижает риск аллергии при соблюдении безопасности

Если стартуем в 4–5 месяцев

- **Цель:** знакомство, а не объём; молоко остаётся основной пищей.
- **Объёмы/частота:** 1 раз в день по 1–2 ч. л., затем до 1–2 ст. л.; молоко не заменяем.
- **Приоритет — железо:** обогащённая каша/мясное пюре ежедневно; далее овощи.
- **Форма:** гладкие пюре, без сахара и соли; без мёда и сока до 12 мес.
- **Вода:** обычно с 6 мес; в 4–5 мес — несколько глотков из чашки по необходимости.
- **Безопасность:** сидим строго вертикально; знаем разницу между гэгем и удушьем.

Мини-меню (пример на 1 неделю)

День	Продукт	Форма	Примечание
1	Обогащённая железом каша	Гладкое пюре	1–2 ч. л., разводим молоком/смесью
2	Мясное пюре	Гладкое	1–2 ч. л.
3	Овощное пюре (кабачок/тыква)	Гладкое	1–2 ч. л.
4–7	Повтор переносимых продуктов	Гладкие пюре	До 1–2 ст. л.; наблюдаем переносимость

Особые случаи: ранний арахис (для высокого риска)

Детям с тяжёлой экземой/аллергией на яйцо арахис вводят в **4–6 месяцев** после оценки врачом. Форма — **паста/порошок**, разведённые до соуса. Сначала дайте пару других безопасных «новинок», чтобы убедиться в готовности к твёрдой пище.

Полная статья на сайте mamilife.ru →