

Прикорм 5 месяцев: первые шаги

Базовый ориентир — около 6 месяцев. В 5 месяцев начинать можно при всех признаках готовности и после консультации с педиатром; раньше 4 месяцев — нельзя.

Чек-лист готовности

Признак	Что наблюдаем
Удерживает голову, сидит с поддержкой	Спина/шея стабильны в стульчике
Интерес к еде	Тянется к ложке/еде, открывает рот
Глотание	Еду не выталкивает языком, может проглотить
Захват и перенос к рту	Берёт предметы/пищу и подносит ко рту
Оценка врача	Масса/рост по графику, нет противопоказаний

Если нет всех признаков — подождите 2–3 недели и пересмотрите вопрос с педиатром.

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

Сценарий	Действие	Почему
Нет всех признаков готовности	Подождать 2–3 недели	Нужна зрелость навыков; до 4 месяцев начинать нельзя
Все признаки есть, ребёнок здоров	Старт малыми объёмами	Укладывается в окно 17–26 недель (4–6 мес)
Болезнь/вакцинации рядом	Перенести новинки	Чтобы не путать реакции и не перегружать организм
Высокий риск по арахису	План врача, безопасные формы	Риск аллергии снижается при правильном вводе

Если начинаем в 5 месяцев

- **Цель:** знакомство с едой; грудное молоко/смесь остаются основой.
- **Объёмы/частота:** 1 раз/день по 1–2 ч. л., затем до 1–2 ст. л.; молоко не заменяем.
- **Приоритет — железо:** обогащённая каша или мясное пюре ежедневно; затем овощи.
- **Форма:** гладкие пюре без сахара/соли; мёд и сок до 12 мес — нельзя.
- **Вода:** навык чашки обычно с 6 мес; в 5 мес — несколько глотков по ситуации. В 6–12 мес ориентир воды 120–240 мл/сутки.
- **Безопасность:** сидим строго вертикально; отличаем гэг (громкий, защитный) от удушья (тихое — экстренная помощь).

Мини-меню на первую неделю

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

Аллергены: ранний арахис (для высокого риска)

Детям с тяжёлой экземой/аллергией на яйцо арахис могут вводить в **4–6 месяцев** после оценки врача. Форма — **паста/порошок**, разведённые до соуса. Сначала убедитесь, что ребёнок готов к твёрдой пище.

Внутренние ссылки

Свяжите материал с: [признаки готовности](#), безопасные формы и посадка, ранний ввод арахиса, [таблица прикорма 4–12](#), вода при прикорме.

Полная статья на сайте mamilife.ru →

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