

Прикорм 6 месяцев: меню и продукты

Возражения и ответы

Сразу два прикорма?

Начните с одного по 1–2 ст. л., затем добавьте второй при хорошем интересе.

Без мяса обойдёмся?

Следите за железом: обогащённая каша/бобовые + витамин С; мясо — удобный вариант.

Сок полезнее пюре?

До 12 месяцев сок не рекомендуют; лучше вода и цельные фрукты.

Коровье молоко сейчас?

Как напиток — после 12 месяцев; до этого — ГВ/смесь.

Аллергенов боюсь

Не затягивайте: вводите постепенно и повторяйте регулярно; арахис у высокого риска — по плану врача.

Кусочки опасны

Опасна форма, а не сам прикорм. Двигайтесь к мягким безопасным кусочкам, сохраняя вертикальную посадку.

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