

## Прикорм 8 месяцев: расширение рациона

### Возражения и ответы

#### Три прикорма — не много?

Начните с двух и добавьте третий при устойчивом интересе и хорошей переносимости. Молоко остаётся базой.

#### Йогурт/сыр рано?

Пастеризованные кисломолочные можно как продукты; молоко как напиток — после 12 мес.

#### Рыба опасна (ртуть/кости)

Берите низкортутные виды; кости удаляйте тщательно, порции маленькие.

#### Глютен позже

Окно 4–12 мес; вводите малыми порциями без «больших доз» вначале.

#### Арахис опасен

Без высокого риска — безопасная форма (паста/порошок) и регулярность. Высокий риск — схема врача.

#### Кусочки = удушье

Опасна форма и посадка. Двигайтесь по лестнице текстур, строго вертикально; гэг — нормальный защитный рефлекс.

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