

Прикорм 9 месяцев: меню на неделю

Возражения и ответы

3 приёма + перекусы — многовато?

Нормально для 9 месяцев. Ориентируйтесь на аппетит; молоко остаётся базой.

Без мяса справимся?

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

Сок для перекуса?

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

Рыба опасна (ртуть/кости)

Берите низкортутные виды и тщательно удаляйте кости; порции маленькие.

Коровье молоко уже можно?

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

Кусочки = удушье

Опасна форма и посадка. Двигайтесь к мягким безопасным кусочкам, сидим строго вертикально.

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