

Чек-лист для мам: введение прикорма без стресса

Пошаговая система: как понять готовность, подготовить пространство, начать с микропорций, безопасно вводить аллергенные продукты, перейти к текстурам и наладить режим без слёз. Внутри — таблицы, примеры и ссылки на PDF-материалы.

Что важно знать перед стартом

Принципы

- Ориентир — около 6 месяцев и набор признаков зрелости.
- Главная цель первых недель — навыки и спокойный опыт, а не граммы.
- Железо — в приоритете с первых дней прикорма.
- Безопасность: посадка вертикально, взрослый рядом, формы без риска.
- Аллергены — в микропорциях днём и регулярно, по одному продукту.

Чего избегать

- Начинать в дни болезни или сразу после прививок.
- Долго «застревать» на однородных пюре без перехода к текстурам.
- Опасных форм (цельные орехи, виноград целиком, жёсткие кружки).
- Гонок за «нормой» в граммах при игнорировании сигналов сытости.

Стартовый чек-лист готовности

Пункт	Как проверить	Если нет — что делать
Поза и голова	Сидение с поддержкой, голова держится 1–2 минуты	Подожди неделю, добавь упор для стоп и тренировку посадки
Рот и ложка	Ложка не выталкивается, губы закрываются, есть проглатывание	Повтори мини-тест через 5–7 дней
Интерес к еде	Следит, открывает рот, тянется рукой	Ешьте вместе, показывай пример, не торопись
Координация рука→рот	Берёт безопасный кусочек и подносит ко рту	Тренируй с мягкими палочками из овощей
Общее состояние	Нет лихорадки/острой инфекции/вакцинации сегодня	Начинай в спокойный период

Вывод: если 4–5 пунктов «да», можно стартовать. Сомневаешься — отложи на неделю и пересмотри чек-лист.

Подготовка: место, посуда, гигиена, режим

Посадка

- Стульчик с прямой спинкой и обязательной опорой для стоп.
- Ребёнок ест только сидя вертикально, без «на бегу».

Инструменты

- Малая ложка, открытая чашка или поильник без клапана.
- Тарелка с присоской, слюнявчик, нож для продольной нарезки.

Гигиена и хранение

- Чистые руки взрослого и ребёнка, отдельная доска под сырое мясо.
- Готовь небольшими порциями, охлаждай быстро, храни 24–48 ч в холодильнике.

Режим

- Выбирай окно бодрствования без сильного голода и усталости.
- Отвлекающие экраны убираем, темп — медленный, взрослый рядом.

Первая неделя: пошаговый план

День	Продукт и форма	Порция	Задача дня
1	Кабачок «крем»	¼–½ ч. л. → 1–2 ч. л.	Отслеживание глотания и позы
2	Кабачок «мэш»	2–3 ч. л.	Первый шаг к текстуре
3	Тыква «крем»	¼–½ ч. л. → 1–2 ч. л.	Смотрим на стул и кожу
4	Тыква «мэш»	2–3 ч. л.	Закрепление новой консистенции
5	Картофель «крем»	¼–½ ч. л. → 1–2 ч. л.	Вода из чашки с едой
6	Картофель «мэш»	2–3 ч. л.	Слушаем сигналы сытости
7	Повтор «любимого»	По аппетиту	Итоги недели и заметки

Альтернатива на неделю с акцентом на железо: 2–3 раза включай мясо/рыбу в мягкой форме (мясной «крем», лосось хлопьями), дополняй овощами с витамином С.

Частота, объёмы и дневной ритм

Возраст	Сколько раз предлагать	Ориентиры
6–8 мес	2–3 раза/день	Микропорции; молоко/смесь остаются базой
9–11 мес	3–4 раза/день	Появляется перекус; растёт доля кусочков и самоподачи
12–23 мес	3–4 раза/день	+1–2 перекуса; напитки — вода и молоко

Время	Что делаем	Примечание
Утро	Молоко/смесь	Не отменяется прикормом
Позже	Предложение прикорма	Вода из чашки глотками
День	Ещё один приём прикорма	Спокойная обстановка
Вечер	Молоко/смесь	По потребности

Аллергены: без паники и с алгоритмом

После начала прикорма тянуть не нужно. Начинать днём с микропорций по одному продукту и поддерживай регулярность.

Продукт	Безопасная форма	Первая порция	Дальше
Арахис	Паста/порошок в каше/йогурте	«След» → ¼ ч. л.	Наращивай и давай еженедельно
Яйцо	Омлет или хорошо проваренное	Крошечный кусочек / ¼ желтка	2–3 раза в неделю
Рыба	Мягкие хлопья без костей	½ ч. л.	1–2 раза в неделю
Кунжут/орехи	Тахини и пасты, мелкомолотые формы	¼ ч. л. в блюде	Фиксируй присутствие в рационе
Пшеница	Манка/лапша мягкой консистенции	1–2 ч. л.	Небольшие регулярные порции
Молочные	Натуральный йогурт, творог	1–2 ч. л.	Постепенно по аппетиту

Если появились тревожные симптомы (сыпь, отёк губ, рвота, свистящее дыхание) — прекрати продукт и обратись к врачу. План для детей с выраженной экземой согласуй заранее со специалистом.

Текстуры и безопасная нарезка

Этап	Консистенция	Примеры	Цель
1	«Крем»	Гладкий кабачок/тыква/картофель	Освоить глотание с ложки
2	«Мэш» вилкой	Овощи, банан, авокадо	Начать работу языка и щёк
3	Мягкие кусочки	Лосось хлопьями, индейка «мяш», переспевшая груша	Переход к жевательным движениям
4	Палочки для самоподачи	Кабачок, батат, омлет соломкой	Координация рука→рот, автономия

Нарезка: вдоль волокон, размером с два взрослых пальца, до мягкости. Опасные формы (цельные орехи, виноград целиком, жёсткие кружки) исключай.

Напитки: вода, соки, молоко

Напиток	Когда	Как давать	Комментарий
Вода	С началом прикорма	Из открытой чашки/поильника без клапана	Тренируем питьё, не заменяем молоко/смесь
Сок	После 12 месяцев	Редко и понемногу	Избыток сахаров уменьшает интерес к еде
Коровье молоко как напиток	После 12 месяцев	Постепенно, на фоне разнообразного рациона	До года основу составляют грудное молоко/смесь
Растительные напитки	После 12 месяцев	Как дополнение	Не полноценная замена молоку без назначения врача

Типичные сложности и решения

Запоры/стул «реже»
Добавь воду на приёмах еды, овощные «мэши», мягкие фрукты (груша, слива). Сохраняй спокойствие: изменение стула при старте — частая история.

Gag пугает
Это обучающий рефлекс с громким звуком и свободным дыханием. Уменьши размер и мягкость, сохраняй спокойствие.

Отказ от ложки
Предложи мягкие палочки для самоподачи и «двойную ложку» (одна у тебя, одна у ребёнка). Меняй текстуру и время.

Поездки и гости
Бери проверенные продукты и собственную чашку/ложку. Избегай новых аллергенов в дороге.

PDF-шпаргалка и карточки

Сохрани материалы на телефон или распечатай и держи на кухне.

[Скачать шпаргалку \(PDF\)](#). [Карточки возражений \(PDF\)](#).

Полная статья на сайте mamilife.ru →

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