

Чек-лист для мам: введение прикорма без стресса

Возражения и ответы

1. «Прикорм убьёт молоко»

Не замещай сразу несколько кормлений. Добавляй продукты шаг за шагом — лактация подстроится.

2. «Лучше потянуть — боюсь аллергии»

Отсрочка после старта прикорма не даёт плюса. Начинай с микродоз днём, по одному продукту, поддерживай регулярность.

3. «Без зубов кусочки нельзя»

Опасны жёсткие и скользкие формы. Делай продольную нарезку и готовь до мягкости.

4. «Он почти ничего не ест»

В начале объёмы малы — это нормально. Цель — навык и спокойный опыт.

5. «Страшно, что подавится»

Еда только сидя вертикально, взрослый рядом; исключай формы риска; отличай gag от удушья.

6. «Нет времени готовить отдельно»

Отделяй детскую порцию из общего блюда до соли/острого, замораживай «мэш», держи «дежурные» продукты.

7. «Сок полезнее воды»

До 12 месяцев сок не нужен. Вода — лучший стартовый напиток.

8. «Немного мёда можно»

До 12 месяцев мёд под запретом из-за риска ботулизма — даже «чуть-чуть».

9. «Ранний прикорм улучшит сон»

Сон зависит от рутин, возраста и развития, а не от объёма прикорма.

10. «Нужна норма по граммам»

В первые недели важнее навыки и позитивное отношение к еде; объём растёт по аппетиту ребёнка.

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