

Таблица прикорма по месяцам: 4–12+ мес, признаки готовности, порции и безопасность

Возражения и ответы

Ещё нет 6 мес — рано?

Если нет всех признаков — ждём. При наличии признаков допускается окно 17–26 недель с микропорций.

Начнём раньше, чтобы лучше спал

Не торопимся ради сна: ориентируемся на готовность и режим, а не на объём прикорма.

Боюсь аллергии

Аллергены вводим постепенно и в безопасной форме. Арахис у группы высокого риска — 4–6 мес по плану врача.

Опасаюсь удушья

Вертикальная посадка, безопасные формы/размеры, различаем гэг и удушье, учим первую помощь.

С чего начать?

С источника железа ежедневно: мясо, обогащённые каши, бобовые.

Нужна ли вода?

Да, с запуском прикорма — понемногу из чашки; ориентир 120–240 мл/сут в 6–12 мес.

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