

Прикорм. Пора или не пора?

Когда начинать прикорм?

Обычно прикорм рекомендуют начинать в возрасте от 4,5 до 6 месяцев¹ вне зависимости от того на грудном вскармливании ребенок или на искусственном.

Почему именно в этом возрасте:

1. Как правило, физиологически ребенок готов к началу прикорма. Готова его пищеварительная система, он может находиться в полувертикальном положении.
2. Ребенок начинает проявлять интерес к твердой (не жидкой) пище. Появившийся позитивный интерес всегда необходимо поощрять, потому что в противном случае он угаснет.
3. Период от 4 до 6 месяцев называют «окном толерантности», потому что знакомство с новыми продуктами в этом возрасте позитивно отражается на переносимости этих продуктов, снижает риск аллергических реакций.

С чего начинать?

Овощное пюре или каша – это наилучший старт.

Если у ребенка склонность к запорам, то предпочтительнее овощи, если врач считает, что есть риск дефицита каких-то веществ в рационе, то предпочтительнее каша, причем промышленного производства.

Когда какие продукты можно предложить малышу?

	Предпочтительно не ранее	Комментарии
Овощное пюре	4-5 месяцев	Начинать с монокомпонентных
Каша	4-5 месяцев	
Мясное пюре	6 месяцев	Начинать с пюре промышленного производства, гомогенизированные, без круп
Рыба	С 8 месяцев	Начинать с пюре промышленного производства
Фруктовое пюре	6 месяцев	По показаниям возможно с 5 месяцев, не в качестве первого прикорма
Желток	7 месяцев	Необходима длительная варка
Творог	8 месяцев	По показаниям возможно с 6 месяцев
Кисломолочные напитки неадаптированные	8 месяцев	Кисломолочные адаптированные смеси могут использоваться с рождения

¹ Национальная программа организации вскармливания детей первого года жизни.

Почему не рекомендуется начинать с фруктового пюре?

Практически все фруктовые пюре достаточно сладкие. Причем слаще грудного молока или смеси. И так как эволюционно у ребенка есть предпочтение сладкого, приучить ребенка к овощам после фруктов бывает сложно.

Когда можно предложить ребенку сок?

Соки предлагают ребенку не ранее 1 года. Соки содержат много простых углеводов, а вот по содержанию других пищевых веществ их относят к продуктам с низкой нутритивной ценностью. «Большая любовь» к сокам способствует формированию неправильных пищевых привычек. Кроме того, соки вытесняют другие ценные продукты из рациона ребенка (например, молочную смесь или грудное молоко), что может негативно повлиять на здоровье малыша

Когда можно давать ребенку оливковое или подсолнечное масло?

Растительное масло (оливковое, подсолнечное, кукурузное) начинают давать с 5-6 месяцев, добавляя в овощное пюре. После того, как порция овощного пюре достигла 50 граммов, можно добавить в него масло. Начинать с нескольких капель и постепенно дойти до половины чайной ложки. К 7-8 месяцам можно довести количество масла до 1 чайной ложки.

Когда можно давать ребенку сливочное масло?

Сливочное масло начинают давать с 5-6 месяцев, добавляя в кашу. После того, как порция каши достигла 50 граммов, можно добавить в него масло. Начинать с количества на кончике ножа и постепенно дойти до половины чайной ложки. К 8-9 месяцам можно довести количество масла до 1 чайной ложки. Вы можете на свое усмотрение использовать топленое или обычное несоленое сливочное масло.