

ПРАВИЛА ВВЕДЕНИЯ ПЕРВОГО ПРИКОРМА

1. Когда начинать? (Признаки готовности, а не возраст)

Возраст — это ориентир, но главное — **готовность ребенка**. Идеальное время:

- **На грудном вскармливании** — с 6 месяцев.
 - **На искусственном вскармливании** — с 5–5.5 месяцев (после консультации с педиатром).
- Никогда не начинайте раньше 4 месяцев (ЖКТ не созрел) и позже 7–8 месяцев (риск задержки жевательных навыков и анемии).**

Ребенок ГОТОВ к прикорму, если:

- ✓ Умеет сидеть с поддержкой (или самостоятельно).
- ✓ Не выталкивает ложку языком (исчез «рефлекс выталкивания»).
- ✓ Проявляет интерес к еде — смотрит, тянется, открывает рот.
- ✓ Удвоил свой вес при рождении (для недоношенных — свои критерии).

2. Главные правила первого прикорма

№	Правило	Почему это важно
1	Начинаем с микродозы — 1/2 чайной ложки (2–3 г)	ЖКТ привыкает постепенно
2	Новый продукт даем УТРОМ (до 12:00)	Чтобы отследить реакцию (аллергия, боль в животе) за 8–12 часов
3	Только монопродукт — 1 овощ или 1 каша	Если начнется аллергия, вы поймете, на что
4	Интервал 3–5 дней между новыми продуктами	Иммунная система успевает отреагировать
5	Консистенция — жидкое пюре (как кефир или жидкая сметана)	Ребенок учится глотать, не давится
6	Без соли, сахара, масла в первую неделю	Не искажаем вкус, не нагружаем почки
7	Предлагаем до кормления грудью/смесью , а не после	Голодный ребенок охотнее пробует новое
8	Кормим с ложки (силиконовой, мягкой), не из бутылочки	Формируем пищевое поведение
9	Не заставляем — если отворачивается, выплевывает, убираем на неделю и пробуем снова	Принуждение = рвота и пищевое отвращение
10	Ведем дневник прикорма (что, когда, сколько, реакция)	В случае аллергии вы покажете врачу точную картину

3. С чего начать?

Вариант А (рекомендован ВОЗ и большинством педиатров): ОВОЩНОЕ ПЮРЕ

Идеально для: здоровых детей с нормальным весом, особенно склонных к запорам.

Почему овощи:

- Меньше риск аллергии, чем у фруктов.
- Не формируют привычку к сладкому.
- Клетчатка нормализует стул.

С каких овощей начинаем (по степени нежности):

1. Кабачок
2. Цветная капуста
3. Брокколи
4. Тыква (если нет аллергии на каротин)

Позже добавятся: картофель, морковь, кабачок можно давать первым.

Вариант Б (для детей с плохой прибавкой веса): БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ КАША

Если ребенок: худенький, плохо набирает вес, частый жидкий стул.

Какие каши:

- Гречневая (самая гипоаллергенная)
- Рисовая (крепкий стул — осторожно при запорах)
- Кукурузная

Важно: каша на воде или на смеси/грудном молоке, без молока и сахара.

4. Как готовить первый прикорм (пошагово)

Овощное пюре (домашнее):

1. Овощ вымыть, очистить, нарезать кубиками.
2. Варить на пару или в небольшом количестве воды до мягкости (10–15 мин).
3. Измельчить блендером до жидкого пюре **без комочков**.
4. Добавить немного грудного молока или смеси (для знакомой консистенции).
5. Не солить, не добавлять масло (масло — с 7 месяцев).

Каша (первая):

1. Крупу перемолоть в кофемолке в муку.
2. Залить водой 1:4 (1 ложка муки на 4 ложки воды).
3. Варить 5–7 минут, постоянно мешая.
4. Остудить до 37°C.

Готовая баночная еда: тоже хороший вариант (удобно в дороге), но проверяйте состав — только овощ/каша и вода, без крахмала, соли, сахара.

5. Схема первого прикорма (по дням)

День	Объем пюре/каши	Примечание
1	1/2 ч. ложки (2–3 г)	После — грудь/смесь до сытости
2	1 ч. ложка (5 г)	
3	2 ч. ложки (10 г)	
4	3 ч. ложки (15 г)	
5	4 ч. ложки (20 г)	

День	Объем пюре/каши	Примечание
6	30 г (примерно 6 ч.л.)	
7	40 г	
8	50 г	
Далее +10–15 г в день до нормы (100 г к концу 1-го месяца)		

Норма в 6 месяцев — 100–150 г пюре/каши за одно кормление.

6. Чего НЕЛЬЗЯ делать при первом прикорме

Ошибка	Почему опасно
Давать пюре из бутылочки	Ребенок не учится жевать, глотать густую пищу, высок риск поперхнуться
Вводить 2 новых продукта одновременно	Не поймете, на что аллергия
Солить, подслащивать, добавлять масло	Нагрузка на поджелудочную, привыкание к яркому вкусу
Заставлять доест, играть в «самолетик»	Формируется отвращение к еде, риск рвоты
Давать прикорм вечером	Аллергию или колики вы заметите только ночью, пропустите начало
Продолжать прикорм, если у ребенка сыпь, диарея, рвота	Нужна пауза и консультация врача

7. Когда временно ОСТАНОВИТЬСЯ и отменить продукт

- Сыпь на щеках, теле, за ушами (аллергия).
- Жидкий пенистый стул (непереносимость).
- Сильные колики, беспокойство после еды.
- Отек губ, век (редко, но срочно к врачу).

Что делать: отменить продукт на 2–4 недели, вернуться к монокомпоненту позже. Если реакция повторилась — исключить надолго.

8. Короткая шпаргалка (наклейка на холодильник)

ПЕРВЫЙ ПРИКОРМ: КОГДА И КАК

- ✓ Начинаем в 6 месяцев (не раньше 4, не позже 8)
- ✓ Ребенок сидит, не выталкивает ложку, хочет есть
- ✓ Первый продукт: кабачок (овощ) или гречка (каша)
- ✓ Первая доза: 1/2 чайной ложки УТРОМ
- ✓ Консистенция: жидкое пюре (как кефир)
- ✓ Новый продукт — раз в 3–5 дней
- ✓ Не солить, не сладить, без масла
- ✓ Не заставлять — не хочет, убрали и пробуем через неделю

✓ Дневник прикорма — обязательно

НЕЛЬЗЯ: из бутылочки, на ночь, 2 продукта сразу, насильно.

9. Частые вопросы родителей

Вопрос: Можно ли давать сок как первый прикорм?

Ответ: Нет. Сок агрессивен для желудка, вызывает брожение, сладкий — ребенок потом откажется от овощей. Соки не рекомендуются до 8–9 месяцев (и то разбавленные).

Вопрос: Что делать, если ребенок подавился пюре?

Ответ: Слишком густое. Вернитесь к более жидкой консистенции. В норме пюре должно стекать с ложки, а не стоять горкой.

Вопрос: Нужно ли допаивать водой после прикорма?

Ответ: Между кормлениями — да, предложите 20–30 мл кипяченой воды. Но не заливайте сразу после еды.

Вопрос: Ребенок съел 2 ложки и всё — нормально?

Ответ: Да. Первый месяц — это знакомство, а не полноценная еда. Основное питание — гр. молоко/смесь.

Сохраните памятку. Помните: главное в прикорме — не объем, а готовность ребенка и ваше спокойствие. Поспешность приводит к аллергии и отвращению к еде.