



Прикорм

Спикер:
Яна Кулакова, Консултант по прикорму
[@kulakova_yanaa](#)



 TAKECARE_MOM

Прикорм - это введение дополнительных продуктов, более плотных, чем грудное молоко или молочная смесь, которые постепенно дополняют рацион малыша и готовят его к переходу на общий стол.

Когда и с чего начинать:

1. Не рекомендуется добавлять соль до года и сахар до трех лет в рацион ребенка.
2. ВОЗ рекомендует вводить прикорм в три этапа:
 - В 6-7 месяцев - перемолотые продукты.
 - В 7-12 месяцев - растертые или рубленые продукты, которые ребенок может есть руками.
 - 12+ месяцев - общий стол, за исключением запрещенных продуктов.
3. Не рекомендуется начинать прикорм раньше 6 месяцев, так как грудное молоко или молочная смесь обеспечивают ребенка всеми необходимыми питательными веществами и калориями.
4. Начинать прикорм раньше 6 месяцев может привести к вытеснению грудного молока, что приведет к дефициту молока у матери.
5. До 6 месяцев грудное молоко или адаптированная молочная смесь должны быть основой питания для ребенка.
6. Педиатрические рекомендации для введения прикорма - с 18 до 27 недель (5-6 месяцев).
7. Признаки готовности к прикорму включают удвоение веса от рождения, способность держать спину вертикально, пищевой интерес, угасший выталкивающий рефлекс и способность отказаться от еды.



Виды прикорма:

1. Педиатрический прикорм: Включает покупные пюреобразные продукты или приготовленные дома, к которым родители следуют по схеме и пропорциям.
2. Педагогический прикорм: Позволяет ребенку кушать самостоятельно, держать ложку и попробовать микродозы различных продуктов, постепенно увеличивая порции.
3. BLW (Baby-Led Weaning): Этот метод предполагает предложение малышу мягких кусочков фруктов и овощей, чтобы он мог самостоятельно кушать, используя приборы. Здесь ребенок определяет количество еды по своему аппетиту.

Ошибки при введении прикорма:

- Кормление пюреобразной пищей слишком долго. Начинайте предлагать ребенку первые кусочки уже в 7-9 месяцев.
- Ограничение рациона малыша небольшим набором продуктов. Рацион должен быть разнообразным и пестрым.
- Начинать прикорм во время болезни или стрессовых ситуаций (переезд, пребывание в гостях).
- Длительное кормление с ложечки и не позволение ребенку брать еду руками.
- Кормить против воли. Позволяйте ребенку кушать по аппетиту и доверяйте ему.
- Доводить порции до определенного размера и тем самым перекармливать малыша.
- Начинать прикорм, не учитывая признаки готовности ребенка.

