ПИТАНИЕ РЕБЁНКА ДО ГОДА — ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Понятная схема для молодых родителей · ГБУЗ «Городская детская больница»

КОГДА НАЧИНАТЬ

Начинайте прикорм в 5–6 месяцев (не раньше 4 и не позже 6). Грудное молоко остаётся основным питанием до года.

Признаки готовности: ребёнок уверенно сидит с поддержкой, проявляет интерес к еде, открывает рот при приближении ложки, исчезает рефлекс выталкивания языка.

ПРАВИЛА ВВЕДЕНИЯ

1. Новый продукт — утром, с ½ чайной ложки.
2. Увеличивайте объём за 5–7 дней до возрастной нормы.
3. Один новый продукт за раз. Следите за стулом и кожей.
4. Давайте с ложечки до кормления грудью/смесью.
5. Предлагайте воду (кипячёную или детскую) между кормлениями.

4–5 МЕСЯЦЕВ (старт)

- Начинаем с овощного пюре (кабачок, цветная капуста, брокколи)
- или безмолочной каши (гречка, рис, кукуруза) — если ребёнок плохо набирает вес
- Объём: от ½ ч.л. → до 100–150 г
- Остальное — грудное молоко

6 МЕСЯЦЕВ

- Продолжаем овощи + каши
- Вводим мясное пюре (кролик, индейка, телятина) — 5–30 г
- Можно добавить растительное масло (1–3 г)
- Фруктовое пюре (яблоко, груша) — по показаниям или после мяса

7 МЕСЯЦЕВ

- Каша 150 г, овощи 150 г
- Мясо 40–50 г
- Желток — с ¼ до ½
- Фруктовое пюре 60–70 г
- Сливочное масло 4 г

8 МЕСЯЦЕВ

- Каша 150–180 г
- Мясо 50–70 г
- Творог 10–40 г
- Рыба (нежирная) 5–30 г 1–2 раза в неделю
- Кефир / йогурт без добавок — до 200 мл

9–12 МЕСЯЦЕВ

- Каша до 200 г, овощи 150 г, мясо 80–100 г
- Рыба 30–60 г, творог 50 г, желток ½
- Фрукты 90–100 г, детское печенье, хлеб
- Можно мягкие кусочки (finger food)
- Грудное молоко — 1–2 кормления в день

С ЧЕГО НАЧАТЬ (порядок)

1. Овощи светлые: кабачок → цветная капуста → брокколи
2. Безглютеновые каши: гречка → рис → кукуруза
3. Мясо: кролик / индейка → телятина → говядина
4. Фрукты: яблоко, груша, чернослив
5. Позже: рыба, творог, желток, кисломолочные

ВАЖНО ПОМНИТЬ

- До года не давать: мёд, цельное коровье молоко, соль, сахар, орехи, цельные ягоды
- Новый продукт — только утром
- При сыпи, рвоте, сильном изменении стула — отменить и обратиться к врачу
- Прикорм не заменяет, а дополняет молоко/смесь

ОБЪЁМЫ (ориентир)

- Овощное пюре: 150 г
- Каша: 150–200 г
- Мясо: 50–100 г
- Фрукты: 60–100 г
- Творог: 40–50 г
- Рыба: 30–60 г (1–2 раза/нед)
- Грудное молоко: по требованию / по схеме

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Не заставляйте есть — предлагайте спокойно.
- Может потребоваться 8–15 попыток, чтобы ребёнок принял новый вкус.
- Лучше промышленные пюре первого прикорма — они безопасны и однородны.
- С 8–9 месяцев можно давать мягкие кусочки (вареные овощи, банан).

ЕСЛИ РЕБЁНОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ

- Не давите, предложите снова через несколько дней.
- Меняйте консистенцию (более жидкое / густое).
- Кормите в спокойной обстановке, без гаджетов.
- Сохраняйте грудное молоко / смесь как основу до года.

Вопросы по питанию ребёнка — звоните в колл-центр: 292-500

ГБУЗ «Городская детская больница» · Схема основана на Программе оптимизации вскармливания детей первого года жизни (Союз педиатров России)