

# ВВЕДЕНИЕ ПРИКОРМА



**Ведущая:**  
**Наталья Разахацкая,**  
**консультант по грудному вскармливанию, IBCLC**

# КОГДА НАЧИНАТЬ ПРИКОРМ?

- **ВОЗ** рекомендует кормить ребенка грудным молоком до **2 лет и более**.
- При этом первые 6 месяцев ребенок должен получать исключительно грудное молоко
- А начиная с **6 месяцев рацион ДОПОЛНЯЕТСЯ** др. продуктами.
- Европейское педиатрическое общество **ESPGHAN** также считает, что введение доп.продуктов желательно в 6 месяцев.
- **Американская академия педиатрии** предлагает вводить в рацион младенца доп.продукты, обогащенные железом, приблизительно в 6-8 месяцев, и как исключение с 4.
- В «**Национальной программе оптимизации вскармливания детей первого года жизни**» в РФ 2008-2010 года рекомендуется продолжать ГВ до 1-1,5 лет и вводить прикормы в возрасте 4-6 месяцев.

# ТАБЛИЦЫ ПО ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА

Наименование продуктов	Возраст ребенка, мес.						
	3	4	5	6	7	8	9-12
Фруктовый сок, мл	5-30	40-50	50-60	60	70	80	90-100
Фруктовое пюре, г.	5-30	40-50	50-60	60	70	80	90-100
Овощное пюре, г.	5-30*	10-100	150	150	170	180	200
Молочная каша, г.	-	-	50-100	150	150	180	200
Творог, г.	-	-	10-30	40	40	40	50
Желток, шт.	-	-	-	0,25	0,5	0,5	0,5
Мясное пюре, г.	-	-	-	-	5-30	50	60-70
Рыбное пюре, г.	-	-	-	-	-	5-30	30-60
Кефир, др. кисломолочные продукты	-	-	-	-	200	200	400-500
Цельное молоко, мл*	-	-	-	200	200	200	200
Сухарики, печенье, г.	-	-	3-5	-	5	5	10-15
Хлеб пшеничный, г.	-	-	-	-	5	5	10
Растительное масло, г.	-	1-3	3	3	5	5	6
Сливочное масло	-	-	1-4	4	4	5	6

1\*Если прикорм начинается с овощей, тогда они даются на 3 месяце, если с соков- то овощи даются на 4-м месяце.

2\* Сейчас многие врачи рекомендуют не вводить ребенку цельное молоко до 1,5 лет, т. к оно плохо усваивается организмом.

# ТАБЛИЦЫ ПО ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА

Возраст	6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
4–4,5 месяца	Грудное молоко или детская молочная смесь – 180,0	Грудное молоко или детская молочная смесь – 180,0 Фруктовый сок – 20,0	Овощное пюре – 130,0 Грудное молоко или смесь – 50,0 Фруктовый сок – 20,0	Грудное молоко или детская молочная смесь – 140,0 Фруктовое пюре – 40,0 <sup>2</sup>	Грудное молоко или детская молочная смесь – 180,0
5 месяцев	Грудное молоко или детская молочная смесь – 200,0	Каша – 150,0 Фруктовое пюре – 50,0	Овощное пюре – 150,0 Раст. масло – 1/2 ч. л. Грудное молоко или смесь – 50,0	Грудное молоко или детская молочная смесь – 150,0 Творог – 30,0 Фруктовый сок – 50,0	Грудное молоко или детская молочная смесь – 200,0
6 месяцев	Грудное молоко или детская молочная смесь – 200,0	Каша – 150,0 Фруктовое пюре – 30,0 Желток – 1/4	Овощное пюре – 150,0 Раст. масло – 1/2 ч. л. Мясное пюре – 30,0 <sup>3</sup> Фруктовый сок – 60,0	Грудное молоко или детская молочная смесь – 130,0 Творог – 40,0 Фруктовое пюре – 30,0	Грудное молоко или детская молочная смесь – 200,0
7 месяцев	Грудное молоко или детская молочная смесь – 200,0	Каша – 170,0 Фруктовое пюре – 30,0 Желток – 1/2	Овощное пюре – 160,0 Раст. масло – 1 ч. л. Мясное пюре – 50,0 Хлеб – 5,0 Фруктовый сок – 70,0	Грудное молоко или детская молочная смесь – 120,0 Творог – 40,0 Фруктовое пюре – 40,0 Печенье – 5,0	Грудное молоко или детская молочная смесь – 200,0
8 месяцев	Грудное молоко или детская молочная смесь – 200,0	Каша – 170,0 Фруктовое пюре – 30,0 Желток – 1/2	Овощное пюре – 180,0 Раст. масло – 1 ч. л. Мясное пюре – 50,0 Фруктовый сок – 70,0 Хлеб – 5,0	Грудное молоко или детская молочная смесь – 110,0 Творог – 40,0 Фруктовое пюре – 50,0 Печенье – 10,0	Грудное молоко или кефир – 200,0
9–10 месяцев	Грудное молоко или детская молочная смесь – 200,0	Каша – 180,0 Фруктовое пюре – 50,0 Желток – 1/2	Овощное пюре – 180,0 Раст. масло – 1 ч. л. Мясное пюре – 60,0 (или рыбное – 30,0) Хлеб – 10,0 Фруктовый сок – 70,0	Грудное молоко или кефир – 100,0 Творог – 50,0 Фруктовое пюре – 50,0 Печенье – 10,0	Грудное молоко или кефир – 200,0
11–12 месяцев	Грудное молоко или детская молочная смесь – 200,0	Каша – 200,0 Фруктовый сок – 100,0 Желток – 1/2	Овощное пюре – 180,0–200,0 Раст. масло – 1 ч. л. Мясное пюре – 70,0 (или рыбное – 60,0) Хлеб – 10,0 Фруктовое пюре – 50,0	Грудное молоко или кефир – 150,0 Творог – 50,0 Фруктовое пюре – 60,0 Печенье – 10,0–15,0	Грудное молоко или кефир – 200,0

# ОПАСНОСТЬ ВВЕДЕНИЯ РАННЕГО ПРИКОРМА ПО ТАКИМ ТАБЛИЦАМ:

- Угроза диспептических заболеваний
- Угроза развития пищевой аллергии, астмы, дерматитов, аллергических ринитов
- Увеличение угрозы развития пневмонии и повторяющихся отитов
- Только в возрасте 6 месяцев у ребенка начинается достаточная выработка антител IgA, которые защищают кишечник от пищевых антигенов

# ПРИЗНАКИ ГОТОВНОСТИ РЕБЕНКА К ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА

- Угасание выталкивающего рефлекса
- Удвоение веса при рождении
- Малыш может осознанно отворачиваться от ложки, если еда не нравится
- **ГЛАВНОЕ:** малыш проявляет пищевой интерес!

Некоторые детки только к 8-9 месяцам

# КАК И ЧЕМ ПРИКАРМЛИВАТЬ?

- Дилемма: педагогический и педиатрический прикорм?
- Что давать в качестве первого прикорма: каши, овощи, фрукты?
- Какие овощи или каши выбрать?

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИКОРМА

- ▣ **Детям интересно есть только то, что едят их родители**
- ▣ **Цель прикорма – познакомить, а не накормить**
- ▣ **Не кормим насильно или за пляски-сказки**
- ▣ **Ждем пока малыш попросит сам**
- ▣ **Основа прикорма – натуральная, сбалансированная пища**



# ОСОБЕННОСТИ ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА ДЛЯ РЕБЕНКА НА ГВ:

- ❑ Не спешите заменять кормления грудью прикормом!  
Грудное молоко сохраняет свою ценность и после 6-12 месяцев.
- ❑ Если ребенок плохо кушает прикорм, это не повод отлучать его от груди
- ❑ Стимул для ребенка – вести себя как взрослый, а не насытиться
- ❑ Некоторые продукты надо дать попробовать 8-10 раз!

# СПИСОК ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО-ВТОРОГО ГОДА ЖИЗНИ:

- Мед
- Цельные орехи
- Кофе, зеленый и черный чай
- Цельное молоко
- Грибы
- Шоколад
- Фастфуд

# ЭТАПЫ ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

- 6-7 месяцев – знакомство с едой в виде микродоз (1-2 ч.л. за раз)

Консистенция продуктов – мягкая, можно добавлять сцеженное молоко

7-8 месяцев – диапазон продуктов расширяется, консистенция уже более густая, объем регулирует ребенок

8-10 месяцев – малыш учится справляться с кусочками

10-12 месяцев – малыш постепенно переходит на обычную пищу с семейного стола



НАЧНИ ПРИКОРМ С СЕБЯ! 😊  
СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!