Как начинать вводить прикорм?

Автор: admin
11.12.2010 05:40 -

В первые месяцы после рождения ваш малыш не нуждался ни в чем,кроме маминого молока или адаптированной смеси. Однако ребенок растет и ему требуется все больше питательных веществ и витаминов и родители задумываются о прикорме. Цели начала прикорма познакомить ребенка с новыми вкусами и подготовить его организм к принятию взрослой пищи.
Когда начинать вводить прикорм?
Существует много нескончаемых споров,когда же начинать **первый прикорм**.Решать конечно же Вам. Но не следует начинать вводить твердую пищу до тех пор,пока ребенку не исполнится четыре месяца,так как желудочно-кишечный тракт еще не приспособлен к перевариванию твердой пищи.
Так же нужно постараться не опоздать,потому что в возрасте старше шести месяцев ребенок может не воспринимать прикорм,как новый вид еды.
Существует несколько признаков готовности малыша к принятию твердой пищи:
1.Ребенок может сидеть с поддержкой
2.Уверенно держит головку и может отвернуться в случае не желания приема пищи.
3.Вес ребенка с рождения удвоился.
4.У ребенка появился пищевой интерес:он наблюдает за процессом принятия пищи взрослыми и буквально заглядывает в рот,когда сидит за столом вместе со взрослым.
Нельзя начинать вводить твердую пищу во время прорезывания зубов,температуры,болезни.
С чего начинать прикорм?
Прикорм лучше всего начинать с пюре,желательно в вареном виде.Не следует начинать прикорм с соков,тем более с яблочного.Так как яблочный сок может вызвать раздражение слизистой желудка и спазмы даже у взрослого человека.
Желательно отдавать предпочтение овощам зеленого цвета,так как в желтых и красных содержатся аллергены,которые могут вызвать высыпания на коже вашего малыша.
Можно попробовать начать с зеленого кабачка.Он в меру сладковатый и не имеет резкого вкуса и запаха.
Можете купить пюре в отделах детского питания,так как сейчас довольно широкий ассортимент детского питания, произведенного по всем стандартам здравоохранения.Для начала прикорма покупайте только однокомпонентные пюре.Так Вы сможете отследить реакцию вашего малыша на тот или иной продукт.
А можете сварить дома.Для этого кабачок нужно очистить от кожуры, потому что на ней могут содержаться всякого рода химикаты, сварить на пару или в небольшом количестве воды и протереть через сито или измельчить в блендере.Учтите, что при приготовлении на пару, в воду не уходят самые полезные вещества и витамины.
Как вводить прикорм?
Начинать вводить прикорм лучше всего в первой половине дня,когда Ваш малыш выспится и будет в хорошем настроении. Каждый продукт нужно вводить в очень маленьких количествах:примерно в одну пятую часть чайной ложки. Потом дать запить грудным молоком или смесью.
На следующий день,если не наблюдается никаких реакций,таких как понос,рвота или высыпания на коже,можно дать четвертинку чайной ложки,а на третий день-треть.И так увеличивать порцию каждый день в течении недели,доводя до 70 грамм в день.

Если все проходит нормально,можно вводить другой вид продуктов.Ребенок может поначалу не воспринять новый вкус,тогда можно новый вид смешивать с прежним видом овоща, постепенно увеличивая долю нового продукта.
Второй ступенью могут стать фрукты, тоже желательно зеленые, потом можно осторожно вводить желтые овощи и фрукты наблюдая за реакцией малыша. А позже красные.
Третьей ступенью могут стать безглютеновые каши,такие как гречневая, рисовая и т.д. Манная и пшеничная крупы содержат глютен,который может не перевариваться еще слабым детским желудком.Так что их следует давать с осторожностью.
Лучше будет,если Вы заведете тетрадь с записями,куда будете вводить дату,количество и вид нового продукта. Если у ребенка появится аллергия, Вы поймете на какой продукт она появилась.
В любом случае перед началом прикорма обязательно посоветуйтесь с педиатром.
Желаем Вашему малышу хорошего аппетита и крепкого здоровья!!!!