Последнее время учёные твердят, что не стоит спешить с введением прикорма. Так как у малыша в 3 месяца только начинает формироваться достаточный уровень иммунитета кишечника, созревает ряд пищеварительных ферментов, начинают действовать механизмы, помогающие глотать пищу.

1. Чтобы воздержаться от введения прикорма до 6 месяцев, существует много оснований:
2. У малыша может снизиться потребность в сосании, что приведёт к уменьшению пребывания грудного молока.
3. Ранние прикормы и переход на ИВ могут послужить причиной к появлению аллергических заболеваний у ребёнка.
4. У ребёнка может возникнуть непереносимость инородного продукта из-за неподготовленности пищеварительной системы.
5. Не исключено инфицирование организма малыша через продукты питания, еще не готового к сопротивлению.

Но введение прикорма после шести месяцев может вызвать проблемы с приспособлением организма к пище.

Существуют следующие правила введение прикорма:

1. Прикорм необходимо давать перед кормлением грудью.
2. Начинать введение любого нового продукта можно только тогда, когда ребенок здоров.
3. Нельзя начинать введение прикорма в жаркую погоду и во время проведения прививок (за неделю до прививки и в течение недели после).
4. Новые продукты нужно начинать давать в маленьких количествах (соки с 0,5 чайной ложки, а пюре и каши – с 1 чайной ложки) и постепенно, через неделю увеличивают до полной порции.
5. Следующий вид прикорма необходимо начинать вводить не ранее, чем через 2 недели.
6. Сразу после того, как малыш получил прикорм, нужно приложить его к груди!
7. Прикорм давайте не из бутылочки через соску, а чайной ложечкой маленькими порциями (на кончике ложки) и осторожно кладите ребенку на середину языка, тогда он легко проглотит его.
8. Никогда не кормите ребёнка в лежачем положении! Малыш может захлебнуться, необходимо кормить под углом 45 градусов.
9. Прикорм должен быть свежеприготовленный, без комочков и иметь температуру

не более 37 градусов.

10. Не заставляйте ребёнка кушать насильно. Последите за его поведением во время кормления. Если малыш выталкивает пищу изо рта, "выплевывает" ее, отворачивает лицо от ложки с едой, кормление продолжать напрасно.

11. Во время кормления не нужно стеснять ребенка в движениях. Дайте малышу в правую руку "его" ложку, пусть он привыкнет к ней. Придет время, и ребенок сам начнет есть этой ложкой.

Вначале обычно вводят **фруктовые и овощные соки** (т.к. они имеют жидкую консистенцию). Соки обеспечивают малыша новыми для него пищевыми веществами. Однако не стоит торопиться с введением сока. Начинать лучше всего с яблочного сока, который обычно не вызывает аллергии у детей. Потом можно предложить ребёнку сливовый, абрикосовый, грушевый, позднее можно - персиковый, вишневый и другие соки .

Если малыш на ГВ, сок не стоит вводить до 6 месяцев! В случае ИВ сок можно давать 3 месяцев, но потребности в этом нет. Если у ребенка проявляется склонность к аллергии, то это также служит поводом для того, чтобы повременить с введением новых продуктов до 6 месяцев. Вводить прикорм начинают с половинки чайной ложки. К году можно давать 100 мл сока.

Через 2 недели после введения соков можно начинать вводить **фруктовые пюре**. Пюре — более густая пища, но не требующая от малыша умения жевать. Очерёдность введения фруктов, та же, что и для фруктовых соков.

Еще через 2-4 недели после начала введения фруктового пюре можно разнообразить меню малыша **овощным пюре**. У него более густая консистенция и более высокая энергетическая ценность: через время овощное пюре даже заменяет целое кормление. В качестве первого овоща рекомендуется использовать пюре из моркови, картофеля, капусты или кабачков. Позднее можно включать смешанные пюре из моркови и картофеля, моркови и цветной капусты, моркови и тыквы.

Если вы готовите пюре сами, придерживайтесь следующих правил:

1. Тщательно вымойте овощи, очистите их и снова вымойте!

2. Отварите овощи на пару или в небольшом количестве воды (отдельно).
3. Измельчите в блендере или через ситечко до однородной массы без комочков.
4. Разведите пюре овощным отваром.
5. Можно добавить масло (подсолнечное, кукурузное или оливковое) - 1 ч. л. на порцию пюре 150 г

С 6 месяцев овощное пюре можно давать с желтком (с 1/4 частью) сваренного вкрутую яйца, а с 7 месяцев - овощное пюре с мясом.

Спустя месяц после введения овощного пюре можно начинать вводить в рацион малыша злаковый прикорм - **кашу**. Сначала малышу дают только рисовую, гречневую, кукурузную каши. Вводить прикорм нужно начиная с 10 г. Через месяц можно полностью заменить кашей одно кормление грудью.

После безглютеновых каш можно вводить следующие крупы: перловую, манную, овсяную. Если ребенок недостаточно прибавляет в весе, можно менять очередность прикормов, начиная с каши вместо овощей.

Творог можно давать малышу с 5-6 месяцев, начиная с 10 грамм. В твороге содержится много молочных белков.

Яичный желток можете добавить в рацион малыша не ранее 6 месяцев. Начиная с четвертинки, далее желток можно добавлять в каши.

Мясо вводится с 7 месяцев, при этом начинать необходимо с мясного гомогенизированного пюре (5 - 10 г). В 8 месяцев можно давать мясо отварное (желательно телятину, говядину). Давать нужно протертым, Также мясо можно добавлять к овощным пюре и кашам

Коровье молоко вводят с 8 месяцев, лучше в виде кисломолочных продуктов (кефир, "Агуша"), которые менее аллергенны. Если используются домашнее жирное молоко, то его необходимо разводить кипячёной водой, 1:1 соответственно, потом прокипятить его!

Учтите, что молоко кипять можно только один раз!

Рекомендованная Министерством здравоохранения примерная схема введения продуктов и блюд прикорма (возраст, указанный в таблице минимальный, ранее которого вводить данный продукт не рекомендуется!)

Автор: Евгения Овчинникова

Источник: http://women.dn.ua/