Вводим прикорм

Автор: admin
27.03.2011 01:18 -

Перед каждой молодой мамой в определённый момент встаёт вопрос о прикорме малыша. С чего начать? В каком количестве? А главное тереть всё самой или пользоваться готовыми пюре? Это, пожалуй, основные вопросы, которые возникают перед молодой мамой,которая говорит -"все, пора: **вводим прикорм**".
Во-первых, сначала необходимо вводить овощи, затем фрукты, а после каши. Начинать нужно с минимальной дозы. Буквально пол чайной ложки. Если Вы решите кормить малыша протёртыми собственноручно овощами и фруктами, то Вы должны быть 100% уверены в том, что это натуральные продукты. Выращенные без различных химических удобрений. Такую уверенность могут дать продукты только с собственной грядки. Либо с грядки хороших знакомых. Овощи и фрукты, которые продают в магазинах - не подходят для первого прикорма! Если нет возможности кормить с огорода, вводите "баночный" прикорм. Лучшие в этой области "Hipp" и "Gerber".
Итак, овощи. Для малыша подойдёт кабачок, брокколи, цветная капуста, тыква, шпинат, морковь. Овощи необходимо хорошенько проварить, а затем так же тщательно протереть. Либо взбить с помощью блендера. Внимательно следите за реакцией малыша на тот или иной продукт. Когда ребёнок хорошо и с удовольствием будет кушать овощи, можно приняться за фрукты. Яблоки, банан, груша - прекрасный вариант для **первого прикорма** !
Дальше у нас по плану каши. Начать лучше с безмолочных кашек. Если вы будете варить каши сами, то первое что попробует ваш малыш будет манка. Но, вообще я рекомендую пользоваться готовыми детскими кашками. Например "Хайнц". Для начала можно наливать кашку в рожок.
В общем, главное в этом деле действовать без спешки. Чутко прислушиваться к своему малышу, и внимательно следить за реакцией на вводимые продукты.
Удачи вам в этом нелегком деле.