

Как правильно ввести прикорм ребенку после 6 месяцев?

После того как ребенку исполняется четыре месяца, каждой маме предстоит решить, начинать ли прикорм своего малыша. Соседи и знакомые, бабушки и тетушки, даже просто посторонние люди принимаются давать советы относительно питания ее ребенка. Стоит быть терпимой к подобным разговорам и понимать, что с каждым годом условия жизни меняются, а с ними меняются медицинские показания по введению новых продуктов в рацион грудничка.

Следует уточнить, что подобные нормы в первую очередь отличаются для детей, находящихся на грудном вскармливании, и детей, находящихся на искусственном питании. Так для первых лучшим показателем для введения прикорма является прорезывание первых зубов, то есть примерно шестой месяц. Правда, следует учитывать, что появление зубов у разных деток происходит индивидуально в пределах от 4 до 9 месяцев. Но **именно в 6 месяцев пищеварительная система ребенка окончательно сформирована и готова к приему новой пищи**.

Для искусственников эти сроки могут быть отодвинуты к 4 месяцам. Такое отличие обуславливается тем, что эти дети не получают с материнским молоком достаточное количество витаминов и питательных веществ, поэтому вынуждены получать его из дополнительных источников.

Приступаем к прикорму

Новая пища является стрессом, поэтому вводиться должна постепенно и в малых количествах. Начинать следует с пары чайных ложек и, если все в порядке, с каждым днем это количество увеличивать вдвое до достижения 100-120 г за один прием. После введения нового продукта в течение трех дней нужно наблюдать за здоровьем малыша.

Высыпания на коже, необычный стул и вялое поведение ребенка должны стать поводом для прекращения прикорма. Возобновить его можно будет только после полного исчезновения этих признаков. Не вводят прикорм и во время болезни.

Продукты первого прикорма

Еще 10-20 лет назад любая мама знала, что первым продуктом, который должен попробовать ребенок, является яблочный сок. Даже в наши дни некоторые педиатры по-прежнему настаивают именно на таком начале. И все-таки большинство врачей пришли к выводу, что этот продукт слишком насыщен кислотами и может навредить.

Оптимальным считается **овощной отвар и пюре из овощей**. Изначально вводят однокомпонентное пюре, то есть из одного овоща. Будет это картофель, кабачок, цветная капуста или брокколи, вам предстоит решить самостоятельно. Если в течение недели не возникло болезненных реакций, то добавляется еще один овощ и так далее. Лучше всего новую пищу давать в первой половине дня и постепенно заменить одно из кормлений на пюре.

В следующую очередь наиболее часто рекомендуют вводить **молочнокислые продукты**. Начинать следует с нежирного кефира с постепенным добавлением в него творога. Оптимально, если это будут кефир и творог с молочной кухни. Так же, как и с овощами, в одно из кормлений даем пару чайных ложек кефира и докармливаем привычной едой (материнским молоком или смесью). С каждым днем увеличиваем это количество вдвое, пока не достигнем 120-160 г. Таким образом, заменяется второе кормление – желательное кормление, которое ближе к вечеру.

После 8 месяцев в рацион можно вводить **каши**. Производители детского питания предлагают очень широкий ассортимент, и главным, на что вы должны ориентироваться, являются вкусовые пристрастия ребенка. Единственная каша, которую не стоит давать ребенку до года – это манная. Она богата клейковиной и в раннем возрасте может спровоцировать серьезные кишечные заболевания.

С 8-9 месяцев можно вводить **мясное пюре**, предпочтительно кролик, курица или индейка. С 10 месяцев – **рыба и яйцо**. Начиная с 6 месяцев, нужно давать малышу фрукты. В результате к году все дневные кормления заменяются взрослой пищей. Если же вы планируете грудное вскармливание до 2-3 лет, то можете оставить кормление перед сном и ночные кормления грудным молоком.

Как правильно ввести прикорм ребенку после 6 месяцев

Автор: admin

31.01.2011 19:41 - Обновлено 04.11.2014 09:22

В заключение хотелось бы посоветовать мамам в первую очередь ориентироваться на свои ощущения и вкусовые пристрастия ребенка. Малыш сам подскажет, что именно ему нужно, а статьи и таблицы нужны лишь для того, чтобы родители были проинформированы об общепринятых нормах.

Автор - **Ирина Баздырева**

[Источник](#)