



МАМАКО®

Бережное детское питание
на козьем молоке



Предложите ребенку
вкусный и полезный
прикорм!

Основные правила введения прикорма*

- 1 Основным питанием малыша в период введения прикорма** остаются грудное молоко или адаптированная детская молочная смесь.
- 2 Возраст введения прикорма.**

Прикорм детей как на грудном, так и на искусственном вскармливании рекомендовано начинать в возрасте 4–6 мес.

Ранее 4 месяцев ребенок еще не готов к усвоению пищи, отличной от грудного молока или детской молочной смеси.

Введение прикорма после 6 месяцев может вызвать выраженный дефицит микронутриентов (железа, цинка и др.) и привести к задержке формирования навыков жевания густой пищи.

Сроки введения прикорма устанавливаются индивидуально для каждого малыша.
- 3 Во время введения нового блюда в рацион ребенок должен быть здоров.**

Новые продукты не вводят во время острых инфекционных заболеваний, до и после проведения профилактических прививок (в течение 3–5 дней), а также в период резких смен климата и образа жизни (экстремальной жары, переезда в другой регион, разлуки с родителями).
- 4 Введение каждого нового продукта начинают с небольшого количества,** постепенно (за 5–7 дней) увеличивая до объема, рекомендованного в данном возрасте, при этом внимательно наблюдают за переносимостью.
- 5 Новое блюдо следует давать в первой половине дня** для того, чтобы отметить возможную реакцию на его введение.
- 6 Прикорм дают с ложки до кормления грудью или детской молочной смесью.**

Для сохранения лактации в период введения продуктов прикорма необходимо после каждого кормления прикладывать ребенка к груди.
- 7 Какой температуры должен быть прикорм?**

Блюда следует давать подогретыми до 37 °С. Не используйте СВЧ для подогрева. При необходимости используйте водяную баню или специальный подогреватель.
- 8 Детям, получающим прикорм, следует предлагать воду** (специальную детскую или кипяченую) небольшими порциями между кормлениями в объеме 150–200 мл в сутки, так как продукты прикорма в отличие от грудного молока и адаптированных смесей содержат в среднем лишь 30 % воды.
- 9 В качестве первого прикорма рекомендуется овощное пюре или каша.**

Выбор зависит от состояния здоровья и функционального состояния пищеварительной системы ребенка:

 - Детям со сниженной массой тела, учащенным стулом в качестве первого прикорма целесообразно вводить каши. Каши могут быть молочными или безмолочными. Прикорм на основе злаков следует начинать с безглютеновой каши (рисовой, гречневой или кукурузной), в дальнейшем вводятся глютеносодержащие продукты и смеси из нескольких круп. К кашам можно добавлять сливочное масло.
 - Малышам с избыточной массой тела и запорами следует вводить овощное пюре. Вначале овощной прикорм должен состоять из одного вида овощей, обладающих нежной клетчаткой, например, кабачков, цветной капусты или брокколи. Далее целесообразно использовать комбинацию из 3–4 овощей. К овощам можно добавлять растительное масло.
- 10 Когда вводят кусочки?**

В первые дни введения прикорма продукты должны быть достаточно жидкими и постепенно становиться более густыми. Прикорм должен быть однородным по консистенции и не вызывать у ребенка затруднений при глотании (каши, пюре). С возрастом требуется переводить малыша на более густую, а позже и на плотную пищу — в возрасте 9–10 месяцев гомогенизированные и пюреобразные продукты следует постепенно заменять на мелкоизмельченные.
- 11 Предпочтительнее использовать продукты и блюда прикорма промышленного выпуска,** которые изготовлены из высококачественного сырья, соответствуют строгим гигиеническим требованиям к показателям безопасности, имеют гарантированный химический состав, в том числе витаминный, независимо от сезона и необходимую степень измельчения.

Почему нельзя вводить несколько новых продуктов одновременно?

Одновременное введение нескольких новых продуктов в случае возникновения аллергической реакции затрудняет установление ее причины. Если у малыша отягощена наследственность по аллергическим реакциям, желателен вести пищевой дневник — в нем отмечается введение каждого нового продукта и оценивается состояние ребенка.

* Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации, 2019 г.



МАМАКО®

Бережное детское питание
на козьем молоке



Примерная схема введения прикорма*

Наименование продуктов и блюд (г, мл в сутки)	Возраст малыша				
	4–5 мес.	6 мес.	7 мес.	8 мес.	9–12 мес.
Овощное пюре	10–150	150	150	150	150
Каша	10–150	150	150	180	200
Мясное пюре промышленного производства ¹ / отварное мясо	–	5–30/ 3–15	40–50/ 20–30	60–70/ 30–35	80–100/ 40–50
Фруктовое пюре ²	5–50	60	70	80	90–100
Желток	–	–	1/4	1/2	1/2
Творог ³	–	–	–	10–40	50
Рыбное пюре	–	–	–	5–30	30–60
Фруктовый сок	–	–	–	5–60	80–100
Кефир и другие детские неадаптированные кисломолочные напитки	–	–	–	200	200
Печенье детское	–	3	5	5	5
Хлеб пшеничный, сухари	–	–	–	5	10
Растительное масло ⁴	1–3	5	5	6	6
Сливочное масло ⁵	1–3	4	4	5	5

* Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации, 2019 г.

1 – Без добавления растительного сырья (овощей и круп). 2 – Не в качестве первого прикорма. 3 – По показаниям с 6 месяцев.

4 – Добавляется к овощному пюре. 5 – Добавляется к каше.

Грудное молоко является лучшим питанием для младенцев. ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка и продолжение грудного вскармливания после введения прикорма до возраста 2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсультироваться со специалистом. Материал носит информационный характер и не может заменить консультацию специалиста здравоохранения.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-234-35-65
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®
www.mamako.ru

КАК ВЫБРАТЬ И ВВЕСТИ
ПЕРВЫЙ ПРИКОРМ МАЛЫШУ:

