**Как правильно вводить прикорм?**

**Как правильно вводить прикорм грудничку? У молодых родителей возникает много вопросов на эту тему. Например, с какого возраста вводят прикорм? Что лучше — каша, овощи или рыба? В какой последовательности вводить в рацион малыша новые продукты?**

Современная педиатрия считает, что с определенного возраста младенцу недостаточно питательных веществ, которые он получает с грудным молоком или из молочных смесей для искусственного вскармливания. Согласно рекомендаций, разработанным в 2017 г. Международным комитетом по питанию ESPGHAN, **первый прикорм начинают вводить** в 4-6 месяцев. Он необходим для удовлетворения потребности ребенка в питательных и минеральных веществах, витаминах. Постепенное расширение перечня продуктов формирует, с точки зрения детских психологов, нормальное «пищевое поведение» человека в будущем.

Конечно, материнское молоко ничем не заменить. Его значение для младенца до года огромно. Однако наступает момент, когда нужно расширить рацион. Педиатры рекомендуют начинать прикорм самых простых блюд —. Найдите таблицу прикорма, выберите нужную схему — для ребенка на грудном или искусственном вскармливании.

**Во сколько вводят прикорм грудничкам?**

Раньше 4 месяцев прикорм не назначают, поскольку пищеварительная система младенца не может усвоить иные продукты, кроме материнского молока или детской смеси. К четырем месяцам в ЖКТ:

* появляется местный иммунитет;
* уменьшается проницаемость слизистой оболочки кишечника;
* созревают пищеварительные ферменты.
* снижается вероятность аллергических реакций;
* развивается навык глотания полужидкой или густой пищи.

На вопрос, **со скольки месяцев вводят прикорм детям,** педиатры отвечают — в период с 4 до 6 месяцев. Это «критическое окно», позволяющее сформировать правильное пищевое поведение маленького человека. Упускать этот период нельзя. С одной стороны, в организме ощущается дефицит макроэлементов, витаминов, а с другой возможна задержка навыка жевания твердой пищи.

**Учет индивидуальных особенностей ребенка**

Для каждого малыша время первого прикорма врач-педиатр определяет индивидуально. Возраст 5 месяцев — оптимальное время. Как понять, что уже пора дать **первый прикорм ребенка, с чего начать** и когда? Признаками готовности являются

* появление первых зубов;
* нормализация работы пищеварительной системы;
* способность малыша самостоятельно сидеть;
* готовность ребенка к знакомству с новыми вкусами и продуктами.

**Правила первого прикорма**

День, когда ребенок получит первый прикорм, должен быть спокойным и неторопливым. Малыш должен находиться в привычном месте, в окружении знакомых людей, быть здоровым, выспавшимся, в настроении. Любая новая еда должна быть в виде однородного пюре без твердых частиц и комочков.

Нужно быть готовым и к тому, что ребенок откажется от незнакомого продукта. Иногда на то, чтобы он его распробовал, уходит полтора десятка попыток. Сохраняйте нежность, спокойствие, чтобы прикорм не стал для малыша синонимом напряжения и неприятностей.

Если все складывается удачно, дайте ему выбранный в качестве прикорма продукт:

* до основного кормления;
* маленькой ложечкой;
* немножко — к суточной норме количество прикорма доводят постепенно, в течение недели.

**Когда с прикормом лучше подождать?**

Отложите введение прикорма, если малышу нездоровится, находится с родителями на отдыхе, ему предстоит прививка. Подождав еще неделю, можно вернуться к попытке ввести прикорм. Измельченный в пюре продукт питания должен быть теплым.

После 9-10 месяцев следует переходить от пюре к мелкоизмельченной пище, чтобы обеспечить нагрузку зубам. Если малыш на грудном вскармливании, после каждого прикорма ему следует давать грудь — это сохранит лактацию.

**Какие продукты использовать для прикорма?**

Много вопросов возникает относительно продуктов для прикорма. **Как правильно начинать прикорм ребенка**?

1. С 4 месяцев младенцу дают фруктовый сок и пюре.
2. С 5-6 месяцев вводят каши или овощное пюре. Если ребенок быстро набирает вес, склонен к запорам, ему подойдет пюре. При слабом наборе веса лучше выбрать однокомпонентную крупяную или зерновую кашу.
3. С 6 месяцев можно вводить творог, растительное масло, сухари, печенье,
4. В 7 месяцев в рацион добавляют яичный желток, мясное пюре, сыр, сливочное масло.
5. К 8 месяцам малышу предлагают кисломолочные продукты, пшеничный хлеб, рыбное пюре.

**Где покупать продукты?**

Для прикорма рекомендуется использовать продукты фабричного производства, в том числе с молочных кухонь. Свежесть продуктов должна быть безупречной. Следует смотреть на реакцию организма малыша на тот или иной продукт. Если что-то вызывает проблемы с перевариванием, кожные высыпания, от таких продуктов лучше отказаться.

Введение прикорма — длительный процесс. Воспользуйтесь таблицами прикорма, в которых дан перечень продуктов, возраст, с которого их можно включать в рацион, количество в граммах в сутки. Зная эту информацию, родителя легко сбалансируют рацион питания малыша, чтобы обеспечить его организм необходимыми питательными, минеральными веществами и витаминами.