



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЕСТЕСТВЕННОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ ДЕТЕЙ, СРОКИ ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМОВ



Грудное вскармливание – это обеспечение малыша не только питанием, но и всеми необходимыми веществами и микроэлементами, необходимыми для нормального развития и крепкого здоровья.



### Как кормить новорожденного

- Кормить малыша следует по требованию примерно до 2 месяцев жизни, включая ночные кормления.
- Затем необходимо ввести 6-разовый режим вскармливания.
- После введения первого прикорма – 5-разовый режим.



### Первый прикорм – с 6 месяцев жизни (вводится перед кормлением):

- жидкое овощное монопюре (кабачок, капуста), начиная с 5–10 г, и в течение недели доводится до объема разового кормления, либо
- жидкая аглиадиновая монокаша (рис, греча) – каша, приготовленная на адаптированной молочной смеси или на фруктово-овощном отваре, начиная с 5–10 г.



### Второй прикорм – вводится через месяц после введения первого (примерно в 7 месяцев жизни). Прикорм проводится перед кормлением и включает такие продукты, как:

- аглиадиновая монокаша, начиная с 5–10 г,
- овощное монопюре (кабачок, капуста), начиная с 5–10 г.

В течение недели необходимо постепенно перейти от жидкой каши или пюре к густой. Отдается предпочтение кашам промышленного производства, которые готовятся по рецептуре производителя.



### Между первым и вторым прикормом (вплоть до третьего прикорма) вводятся:

- яичный желток с 1/8 до 1/2 штуки 3–4 раза в неделю;
- творог с 5 до 50 г к 1 году жизни;
- мясной фарш с 5–10 г до 70 г к первому году жизни (к 1 году можно куриное мясо);
- фруктовые моносоки (с каплей) и монопюре (с 5 г) – из груши, яблока.



К первому году жизни объем десерта рассчитывается по следующей формуле:  
 $V \text{ (мл)} = 10 * n$ , где  $n$  – число месяцев жизни ребенка.



### Третий прикорм – с 8 месяцев жизни – в виде кисломолочной адаптированной смеси, соблюдать правило постепенности.

- С 9 месяцев жизни – кефир.
- Не ранее чем с одного года жизни ребенка – цельное коровье молоко.
- В течение дня – фруктово-овощной отвар в объеме разового кормления.
- Первое и последнее кормление остаются в виде грудного молока (до 1 года жизни ребенка).

Желаем вам скорейшего выздоровления!

Коллектив клиники «Здоровёнок»

и ваш лечащий врач \_\_\_\_\_