

Время первого прикорма? Вот что вам для этого нужно

Приключение начинается! В период знакомства малыша с твердой пищей вы наблюдаете, как он реагирует на новые вкусы и текстуры. Оказывается, кроха может корчить такие забавные рожицы, какие вы даже не могли себе представить! Мы составили для вас удобный список всего, что понадобится в процессе введения прикорма.

- ☐ В формочках для льда удобно замораживать пюре, а в пакетах для заморозки — хранить его. Отличный набор для заготовки еды впрок.
- ☐ Не забудьте о кружке или поильнике для малыша. Желательно, чтобы в поильнике был носик, через который свободно выливается жидкость (без клапана) — это лучше для зубов крохи. Будьте готовы к тому, что часть напитка малыш обязательно прольет.
- ☐ Задумайтесь о покупке многоразовых баночек. В них вы сможете брать на прогулки пюре собственного приготовления.
- ☐ Кроме того, на улице вам понадобятся детские мисочки с плотно закрывающимися крышками.
- ☐ Для следующего этапа прикорма, когда малыш будет съедать за один прием пищи сразу несколько блюд, желательно приобрести большие пластиковые мисочки с разделителями.
- ☐ Внимательно отнеситесь к поиску стульчика для кормления. Он должен легко складываться, иметь крепкие ремешки, съемный поднос, чехол и подушки, которые легко почистить, а также возможность отрегулировать высоту, когда ребенок вырастет. Если хотите сэкономить, посмотрите сайты объявлений и группы для мам в соцсетях — там можно найти отличные, почти не использованные вещи гораздо дешевле, чем в магазинах.
- ☐ Повесьте на холодильник график кормления — он позволяет отслеживать, что и как часто пробовал малыш. Чтобы ребенок привык к новому вкусу, может понадобиться до восьми попыток, так что не сдавайтесь.
- ☐ Когда ребенок станет старше, вам пригодится стульчик-бустер. Он пристегивается ремешками к обычному стулу и позволяет наслаждаться едой вместе.

☐ Пластиковый коврик или пленка — необязательные аксессуары, однако если ваш ребенок любит бросаться едой, вы оцените их по достоинству. Мы уже говорили, что введение прикорма — грязное дело?

☐ Теперь, когда у вас все готово к знакомству малыша с твердой пищей, узнайте, [когда и как начинать прикорм](#).

☐ Если вы решили начать с пюре, обычный или погружной блендер могут значительно облегчить задачу.

☐ Толкушка и сито — тоже хороший выбор. Плюс какие-никакие физические нагрузки.

☐ Пластиковые миски подходят для посудомоечной машины, морозилки и микроволновки. А те, у которых есть присоски на дне, помогут вам пережить период, когда кроха бросается едой.

☐ Купите маленькие и гладкие пластиковые или силиконовые ложки с закругленными углами — нежные десны малыша будут благодарны вам за такой выбор.

☐ Возможно, вы захотите купить ложку с длинной ручкой — ей удобно доставать еду из баночек.

☐ Любите инновации? Купите ложки, которые меняют цвет, если еда слишком горячая. Но они не отменяют необходимости самостоятельно проверить и перепроверить температуру блюда перед подачей малышу.

☐ Пластиковые нагрудники легко вытираются и дают возможность реже стирать одежду малыша. Введение прикорма — грязная работа: дети любят играть с едой, ведь это так весело!

☐ Текстильные слюнявчики удобны для вытирания грязных щечек. Купите их с запасом — часть постоянно будет в стирке.

☐ Приобретите себе фартук, чтобы ваша одежда тоже оставалась красивой и чистой.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует исключительно грудное вскармливание в первые 6 месяцев и его продолжение в течение как можно более долгого периода. Компания Nestlé поддерживает данную рекомендацию.

* ребенок и я