



Примерна схема за хранене на детето през първата година



Първи месец

Кърмете детето 7 пъти през около 3 часа (напр. в 6,9,12,15,18,21 и 24 ч.). Ако детето спи в 24 часа, а се събужда и плаче към 3 часа през нощта, можете да изместите нощното хранене към 3 часа.

При липса на кърма използвайте адаптирано мляко за начално хранене по 80-100мл.

Втори месец

Кърмете детето 6 или 7 пъти през около 3 часа. Към средата на месеца започнете даването по 1-2 чаени лъжички на прясно изцеден плодов сок.

При недостиг на кърма използвайте адаптирано мляко.

Забележка: количеството на добавката от адаптирано мляко се определя след извършване на пробно кърмене при личния лекар.

Трети месец

Нощното кърмене постепенно отпада. Ако детето е родено с ниско тегло, както и при недостиг на кърма,



можете да продължите с нощното кърмене.

Кърмете детето 6 пъти през около 3 часа. Увеличете постепенно плодовия сок до 30-40 мл.

Четвърти месец

Кърмете детето 6 пъти през около 3 часа. Към края на месеца един път дневно (за препоръчване преди обедното кърмене) давайте на детето по няколко лъжички готово зеленчуково-млечно пюре или млечно-плодова каша (кисел).

Забележка: Захранването с всеки вид пюре или кисел започва постепенно – 1 лъжичка, 2 и т. н. В случай, че бебето приеме 4-5 лъжички без да се наблюдават странични реакции – повръщане, разстройство, обриви и др. може да се замести обедното кърмене с новата храна.

6 ч.	кърма или адаптирано мляко	130-160 мл
9 ч.	кърма или адаптирано мляко, сок или бебешки нектар	130-160 мл 1/2 к. чашка
12 ч.	няколко лъжички готово зеленчуково пюре или безглутенова каша+кърма (адаптирано мляко)	130 мл
15 ч.	кърма или адаптирано мляко	130-160 мл
18 ч.	кърма или адаптирано мляко, сок или бебешки нектар	130-160 мл 1/2 к. чашка
21 ч.	кърма или адаптирано мляко	130-160 мл

Пети месец

Хранете детето 6 пъти през около 3-3 1/2 часа.

6 ч.	кърма или адаптирано мляко	130-160 мл
9 ч.	кърма или адаптирано мляко, сок или бебешки нектар	130-160 мл 1/2 кафена чашка
12 ч.	готово зеленчуково пюре, през два дни по 1/4 жълтък (твърдо сварен)	150 г
15.30ч.	кърма + постепенно захранване с безглутенова каша, сок или детски нектар	до 150 г 1/2 кафена чашка
19 ч.	кърма или адаптирано мляко	130-160 мл
22 ч.	кърма или адаптирано мляко	130-160 мл

Шести месец

Хранете детето 5 пъти през около 3 1/2 часа. Зеленчуковото пюре редувайте с готово пюре с месо.

6.30 ч.	кърма или частично адаптирано мляко (кисело мляко с 5 % захар)	150-200 мл
10 ч.	кърма или частично адаптирано мляко сок или детски нектар	150-200 г 1 кафена чашка
13.30ч.	готово зеленчуково пюре,	150-200 г



	през ден 1/2 твърдо сварен жълтък, 2-3 пъти седмично готово пюре с месо	150-200 г
17 ч.	каша, сок или детски нектар	150-200 мл 1 кафена чашка
20.30ч.	кърма или частично адаптирано мляко (кисело мляко с 5 % захар)	150-200 мл

Седми месец

Хранете детето 5 пъти през около 3 1/2 часа. Още едно млечно хранене заместете с попара със сирене.

6.30 ч.	кърма или частично адаптирано мляко (кисело мляко с 5 % захар)	150-200 мл
10 ч.	попара със сирене, сок или детски нектар	150-200 г 1 кафена чашка
13.30ч.	зеленчуково пюре, сварен жълтък, през ден готово пюре с месо	150-200 г през ден 1/2 150-200 г
17 ч.	каша, сок или детски нектар	150-200 г 1 кафена чашка
20.30ч.	кърма или частично адаптирано мляко (кисело мляко с 5 % захар)	150-200 мл

Осми месец

Хранете детето 5 пъти през около 3 1/2 часа. На обяд преди пюрето давайте по 1/2 кафена чашка (30 г) зеленчукова или месна супа. Вместо сок можете да давате настъргани плодове.

6.30 ч.	кърма или частично адаптирано мляко (кисело мляко с 5 % захар)	200 мл
10 ч.	попара със сирене, детски нектар или настъргани плодове	150-200 г 1 кафена чашка
13.30ч.	супа или бульон, зеленчуково пюре, 1 твърдо сварен жълтък 3 пъти седмично готово пюре с месо 3-4 пъти седмично, коричка хляб	1/2 каф. чашка 150-200 г 150-200 г
17 ч.	каша,	200 г



	сок или детски нектар	1 кафена чашка
20.30ч.	кърма или частично адаптирано мляко (кисело мляко с 5 % захар)	200 мл

Девети и десети месец

Хранителният режим остава същият, с една промяна. На обяд давайте по няколко лъжички подходяща обща храна (със смяно месо, нетлъста, мека, без запръжки и дразнещи подправки). След 9-месечна възраст можете да преминете на 4-кратно хранене през около 4 часа. Това може да стане само по изключение и по-рано, ако детето приема по-големи порции храна.

Единадесети месец

Вечерното кърмене заместете с кисело мляко, подсладено с захар, 1 бисквита или парче кифла, козунак, кейк.

6.30 ч.	кърма или частично адаптирано мляко (кисело мляко с 5 % захар)	200 мл
10 ч.	попара със сирене, детски нектар или настъргани плодове	200 г 1 кафена чашка
13.30ч.	супа, зеленчуково пюре или ястие, 3-4 пъти седмично месно пюре или ястие с месо или с яйце, няколко хапки хляб, настърган плод	1/2 каф. чашка 150-200 г 150 г
17 ч.	млечен крем или кейк, реване, мляко с ориз нектар или настъргани плодове	200 г 1 кафена чашка
20.30ч.	кисело мляко с 1 бисквита	200 г

Дванадесети месец

Хранете детето 4 пъти дневно. Заменете и последното вечерно млечно хранене с постно зеленчуково ястие и кисело мляко. Разнообразявайте закуските и ястията.



8 ч.	кисело мляко с 1 бисквита или парче кифла	200 г
12.30ч.	супа, зеленчуково ястие, 3-4 пъти седмично ястие с месо, няколко хапки хляб, настърган плод	1 кафена чашка 150 г 150 г 1 кафена чашка
17 ч.	млечен крем или кейк, реване, мляко с грис, нектар или настъргани плодове	200 г 1 кафена чашка
20.30ч.	постно зеленчуково ястие, филийка хляб, кисело мляко	150 г 100 г

Източник: "Хранене на бебето"

Автор: Проф. д-р Лиляна Трифонова