

4. Первые 6 месяцев кормите только грудным молоком, даже воду давать не нужно; с 6 месяцев вводите прикорм и продолжайте грудное вскармливание

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

каждый день

много силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Начинайте кормить грудью в течение первого часа после рождения ребёнка. Первые 6 месяцев кормите только грудным молоком, даже воду давать не нужно. С полных 6 месяцев вводите прикорм. Каждый день в нём должны быть продукты животного происхождения с высоким содержанием железа. Продолжайте кормить грудью до 2 лет или дольше. Если грудного молока не хватает или кормить грудью нельзя, используйте молочную смесь и не вините себя. То, чем кормят ребёнка, влияет на его безопасность гораздо меньше, чем положение во сне.

Россия. В России тоже советуют начать грудное вскармливание в течение первого часа после родов. Исключительно грудное вскармливание рекомендуют до 6 месяцев, затем — продолжать его вместе с прикормом. Однако в другой российской выдержке прикорм допускается не ранее 4 месяцев.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует, а ещё позволяет сэкономить на молочной смеси. Требуется времени: кормление каждый день занимает немало

времени. Трудность в том, чтобы продолжать кормить: в первые 6 месяцев нельзя прекращать грудное вскармливание

Россия. Стоимость и затраты времени в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Всемирная организация здравоохранения рекомендует «начинать грудное вскармливание в течение первого часа после рождения». В первые 6 месяцев — «исключительно грудное вскармливание, то есть без какой-либо другой пищи или жидкости, включая воду». Затем — «с 6 месяцев вводить безопасный прикорм в достаточном количестве, продолжая грудное вскармливание до 2 лет или дольше». Руководство по оказанию услуг Национальной комиссии здравоохранения КНР (国家卫健委) также рекомендует исключительно грудное вскармливание в возрасте от 0 до 6 месяцев. Это руководство также требует, чтобы с полных 6 месяцев «ежедневный прикорм обязательно включал продукты животного происхождения, богатые железом»

Россия. Грудное молоко названо безопасной пищей, которая даёт малышу необходимые питательные вещества и помогает защищать организм после рождения.

Примечания

Китай — исходная версия. Если грудного молока не хватает или состояние здоровья не позволяет кормить грудью, используйте молочную смесь. Разница между грудным вскармливанием и кормлением смесью гораздо меньше, чем влияние того, о чём говорится в пункте о безопасном сне. Частота прикорма: в возрасте от 6 до 8 месяцев — от 1 до 2 раз в день, от 9 до 12 месяцев — от 2 до 3 раз в день. Ежедневный рацион должен включать как минимум четыре из семи групп продуктов (перечень этих групп в пункте не указан). Если у ребёнка тяжёлая экзема или аллергия на яйца, о том, нужно ли избегать арахиса, см. пункт 12 этого раздела (не избегайте арахиса).

Россия. В этих источниках не указано, нужно ли давать воду, когда завершать грудное вскармливание и должен ли прикорм ежедневно включать продукты животного происхождения.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. World Health Organization. Breastfeeding. www.who.int/health-topics/breastfeeding
2. 国家卫生健康委办公厅 (2024). 婴幼儿营养喂养评估服务指南 (试行) (国卫办妇幼函〔2024〕452 号) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202502/content_7002872.htm

Россия — источники

1. Региональные - Роспотребнадзор. Проверено 08.10.2026.
zpp.rospotrebnadzor.ru/news/regional/576338
2. О рекомендациях по выбору молока | Управления.... Проверено 08.10.2026.
01.rospotrebnadzor.ru/content/o-рекомендациях-по-выбору-молока