

Питание кормящей матери





ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

- Нужно знать:

Практически все, что ест мама, в том или ином виде присутствует в молоке.

Следует избегать продуктов, которые могут ухудшить вкусовые качества молока (соленое, кислое, острое) и его запах (чеснок).

Некоторые продукты, например, бобовые и белокочанная капуста, плохо действуют на кишечник ребенка, иногда вызывая понос.

ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

- Чем выше жирность молока, тем больших усилий потребует его переваривание, тем тяжелее будет ребенку сосать, а матери сцеживать.
- Поэтому сознательно повышать жирность молока, поглощая в больших количествах жиры (сметана, свинина, масляные кремы и т.п.), не надо.
- Растительные жиры (подсолнечное и кукурузное масло) предпочтительнее, в сравнении с животными.

ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

- Нужны овощи и фрукты (не менее 500 г в сутки), разнообразные и желательно, в свежем, а не в консервированном виде.
- Всегда следите за реакциями ребенка. Если сомневаетесь - можно съесть или нельзя - съешьте немножко.

С ребенком все в порядке – не появилась сыпь, не изменились сон и стул – кушайте на здоровье.





ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

- Вопрос о том, надо ли много пить кормящей матери, до настоящего времени остается спорным.
- В конце концов, если молока хватает или оно остается, то Вы ничего не должны пить специально, против желания.

ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

- **Оптимальные напитки:**

- чай (зеленый лучше черного) с молоком,

- компот из сухофруктов (курага, яблоки, изюм);

- соки (яблочный, виноградный, морковный), но в меру;

- коровье молоко и кисломолочные продукты.

Молоко желательно кипяченое или топленое.

Перечень продуктов по степени аллергенного воздействия:

Низкая степень развития аллергии:

1. Кисло-молочные продукты
2. Конина, мясо кролика, индейка, постная свинина
3. Перловка, кукуруза
4. Цветная, брокколи, кабачки, патиссоны, огурцы
5. Зеленые сорта яблок и груш, белая и красная смородина, белая и черная черешня, желтые сорта слив
6. Огородная зелень (петрушка, укроп)

- Роль режима питания, заболеваний, возраста кормящей женщины незначительна.

Как бы женщина плохо не питалась, белка в ее молоке всегда достаточно для ребенка. Но если кормящая неправильно питается, то страдает концентрация витаминов и микроэлементов в грудном молоке.

- На объем молока не влияет количество съеденной кормящей женщиной пищи.

