

Основные принципы питания при грудном вскармливании



1

Пяти — шестиразовое питание мамы (3 основных приема и 2 перекуса). Прием пищи лучше приурочить к кормлению — самое лучшее время за 30 минут до него.

2

Отварной и паровой способы приготовления, отказ от жирных и жареных продуктов.

3

Употребление только свежеприготовленной натуральной пищи, исключаются полуфабрикаты, продукты с красителями и консервантами, все виды консервов.

4

Введение большого количества молочных продуктов до 600-800 мл в сутки: кефир, ацидофилин, натуральный йогурт без добавок, творог, нежирный и малосоленый сыр. Оптимальная жирность продуктов - 2,5%, а творога — 5-9%.

5

Употребление нежирных сортов мяса и рыбы, в отварном, запеченном виде или приготовленных на пару.

6

Соблюдение питьевого режима — 1,5-1,6 л в день (очищенная вода, столовая вода без газа, компоты, морсы). Потребление жидкости — один из важных факторов продолжительной лактации. Нужно выпивать стакан воды за 10 минут до кормления. В то же время нельзя употреблять жидкости свыше нормы, что может вызывать отечность, нагрузку на почки и избыточную выработку молока и впоследствии *лактостаз*.

7

При лактации исключаются продукты, усиливающие брожение: бобовые, бананы, виноград, сладкие яблоки, квашеные овощи, белокочанная капуста, огурцы, газированные напитки, квас, черный хлеб, кондитерские изделия, конфеты, шоколад, сладкие сырки, творожные пасты, сладкие каши, кофе, мороженное, сгущенное молоко.

8

Ограничить употребление сырых овощей и фруктов, поскольку в этом виде они усиливают перистальтику и вызывают вздутие. По этой причине овощи и фрукты лучше запекать, или тушить и начинать употреблять с небольших порций, поскольку большое количество клетчатки может вызвать послабление стула у ребенка и вздутие.

9

Не разрешаются овощи с грубой клетчаткой и эфирными маслами, которые являются сильными стимуляторами пищеварения (редька, редис, репа, сельдерей, щавель, грибы), а у ребенка могут вызывать вздутие и кишечные колики.

10

К концу второго-третьего месяца рацион уже значительно расширяется, но вводить новые продукты нужно осторожно в течение 3-4 дней подряд и наблюдать за поведением малыша. В первый день можно съесть небольшой кусочек какого-либо продукта, а на следующий день осмотреть кожу ребенка и пронаблюдать за его общим состоянием. Если высыпания, покраснения или шелушения на коже отсутствуют, можно на второй день есть этот продукт в чуть большем количестве и снова наблюдать за реакцией. На третий день снова употребляется этот же продукт и оценивается состояние малыша, если все нормально — можно оставить этот продукт в рационе.

