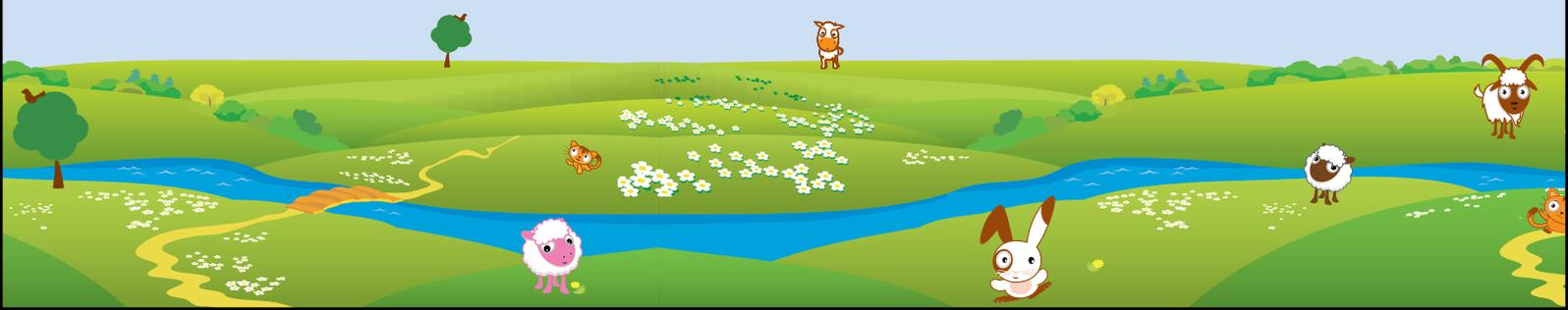


ДИЕТА ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАМ

Грудное молоко - лучшая пища для новорожденного. Оно содержит уникальные вещества, которые укрепляют иммунитет крохи и благотворно влияют на его здоровье и интеллект в дальнейшем.

Кормление грудью важно как для ребенка, так и для кормящей мамы. Грудное вскармливание помогает восстановлению физического и эмоционального состояния матери: уменьшает риск возникновения осложнений после родов, риск развития рака молочной железы и яичников в дальнейшем, способствует восстановлению фигуры женщины, обеспечивает крепкую эмоциональную связь мамы с ребенком. Для ребенка же польза грудного вскармливания состоит в снижении риска развития ожирения, диабета, детской лейкемии и детских инфекций, экземы. И, конечно же, для новорожденного грудное вскармливание – гарантия особой эмоциональной близости с мамой – самым главным для него человеком в этот период жизни.



Питание мамы в период ГВ

Если вы выбрали естественный способ кормления, необходимо обратить внимание на свое питание. Питание кормящей мамы по-прежнему оказывает влияние на здоровье крохи – также как и питание беременной женщины. Оно необходимо как для поддержания роста и гармоничного развития малыша, так и для обеспечения собственных потребностей мамы.

Итак, основные принципы здорового питания кормящей мамы:

- Хорошо сбалансированное питание с адекватной калорийностью. Калорийность зависит от вашего веса, обмена веществ, двигательной активности, но в период кормления обычно требуется дополнительно 300–500 ккал в день;
- Пища должна быть высококачественной и полезной – желательно исключить консервы, копчености, маринады, острые приправы, продукты с консервантами и красителями, жирные блюда;
- Стоит с осторожностью употреблять продукты, на которые у женщины есть индивидуальная негативная реакция: непереносимость, повышенное газообразование; продукты, которые могут быть потенциальными аллергенами (цитрусовые, клубника, яйца, молоко и др.). Это не значит, что их нельзя употреблять совсем, нужно просто ограничить их количество в своем рационе и внимательно наблюдать за реакцией собственного организма и организма малыша на эти продукты;
- Питание должно быть разнообразным;
- Пищу лучше готовить на пару, варить, тушить;
- Рекомендуется в период ГВ исключить из рациона алкоголь, сладкие газированные напитки, крепкий кофе;
- Кормящей маме стоит увеличить количество потребляемой жидкости. У кормящих женщин вырабатывается примерно 800–1200 мл молока ежедневно: на столько же необходимо увеличить и количество выпиваемой жидкости. Дополнительный объем жидкости привязывайте к кормлениям.



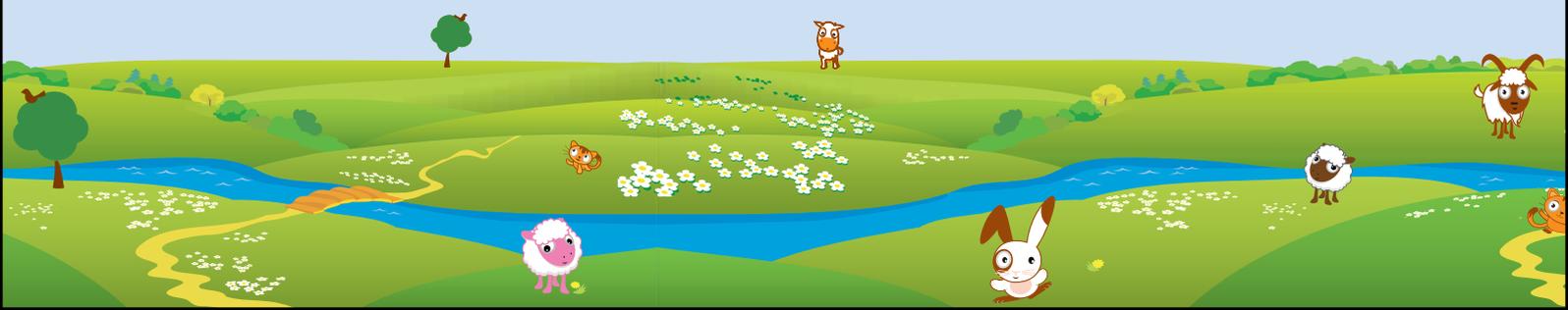
Без фанатизма!

Если вы выбираете грудное вскармливание – это вовсе не означает, что вы должны ограничивать себя во всем. В самом начале кормления необходимо быть особенно осторожной, так как ферментативная система ребенка еще очень нестабильна (в особенности – в первые три недели жизни). Вводить новые продукты надо постепенно, наблюдая за реакцией малыша. Обычно при хорошем самочувствии мамы и ребенка после 3 месяцев можно вернуться к обычному для матери рациону – если это, конечно, не чипсы, сладкая газировка и фастфуд.

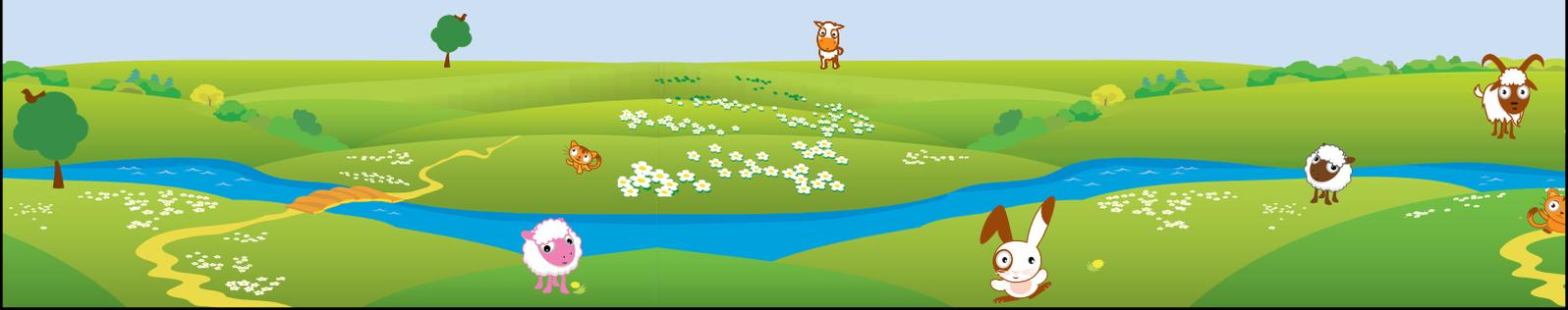
Вопрос о возможной аллергенности продуктов на сегодняшний день не имеет однозначного ответа: с одной стороны, животные белки молока, яиц, глютен в злаковых могут быть потенциальными аллергенами. С другой – пищевая аллергия и диатез чаще появляются у малышей при искусственном вскармливании (а также как реакция на средства по уходу и бытовую химию). Самое главное – вводите новые продукты понемногу и постепенно, наблюдая за реакцией ребенка. Исключите только те продукты, на которые есть аллергия у вас или у отца ребенка.

Часто кормящих матерей волнует вопрос лишнего веса, набранного во время беременности. Период ГВ – неподходящее время для жестких «похудательных» диет. Если вы будете придерживаться принципов правильного питания – не злоупотреблять мучным, сладким, жирным, – то ваш вес постепенно придет в норму. А заниматься физкультурой (без фанатизма!) вы можете с того самого момента, как почувствуете себя готовой к этому (конечно, если нет особых противопоказаний для физической активности после родов).

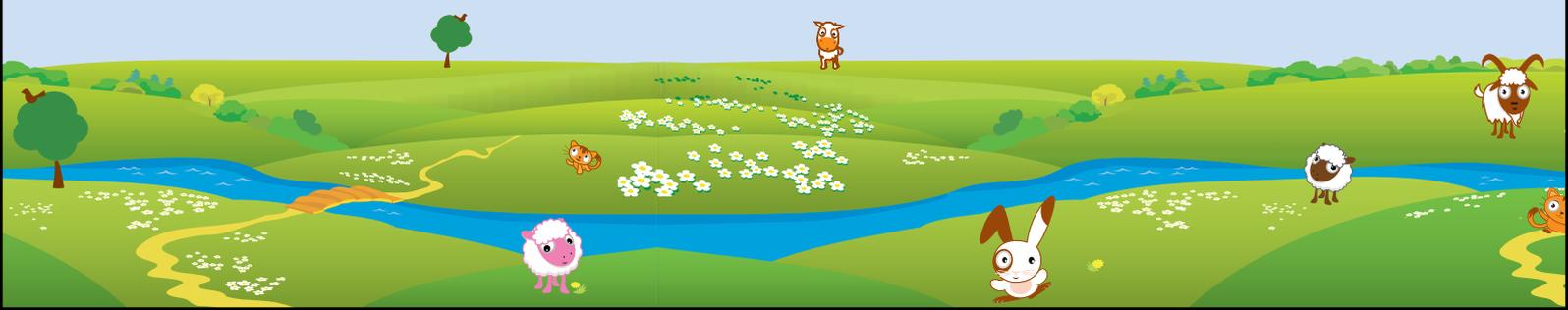
Приведенное ниже меню является примерным – каждая женщина может составлять свой рацион, придерживаясь основных правил, а также ориентируясь на состояние ребенка и свое самочувствие.



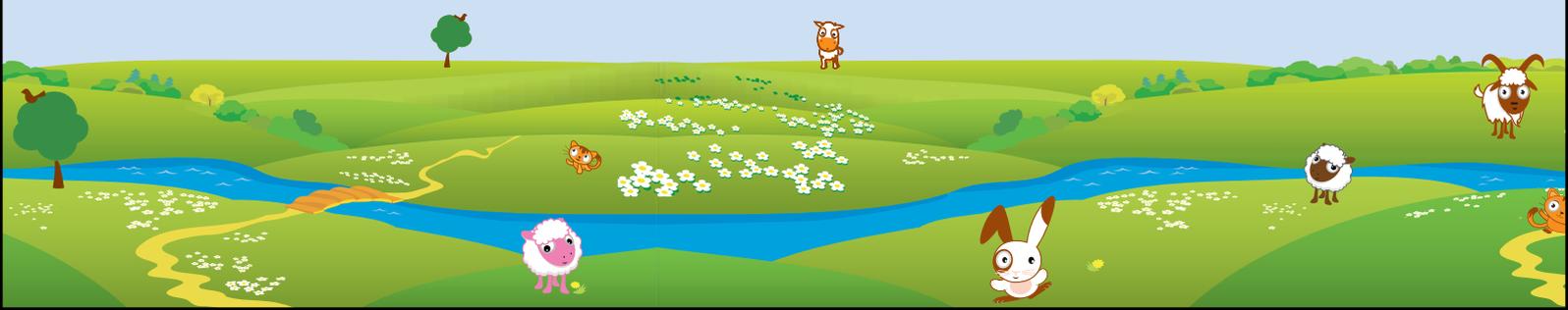
Дни недели	1-й завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
ПН	Хлеб, сыр. Некрепкий чай с молоком	Овсяная каша с яблоком. Отвар шиповника	Салат из свеклы. Овощной суп-пюре из кабачков, картофеля, моркови, цветной капусты. Котлета паровая рыбная с гречкой	Банан	Паровая мясная котлета с овощами. Кефир
ВТ	Творожная запеканка. Компот из сухофруктов	Рисовый пудинг. Зеленый чай с молоком	Куриный суп на некрепком бульоне. Кабачки, фаршированные мясом и рисом. Отвар шиповника	Запеченное яблоко. Кефир	Рыба в сметанном соусе с цветной капустой. Мятный чай
СР	Яблочно-грушевое пюре	Рисовая каша. Вареное яйцо	Суп-пюре из тыквы. Ежики. Компот	Сырники со сметаной, запеченные	Куриная котлета с морковной запеканкой. Кефир
ЧТ	Хлеб с сыром. Компот	Овсяная каша с яблоком	Суп рыбный. Говядина, тушенная с овощами. Отвар шиповника	Рисовый пудинг	Куриная печень с гречкой. Кефир
ПТ	Ряженка. Сухие хлебцы	Молочная каша. Сыр	Салат из листовой зелени. Вегетарианский суп. Котлета с картофельным пюре. Компот	Яблоко, груша	Творожная запеканка со сметаной. Отвар шиповника
СБ	Овсяная каша с грушей. Чай	Творожная запеканка с тыквой	Салат из свежей моркови. Овощной суп-пюре. Тушенная говядина с гречкой. Отвар трав	Кабачковые оладьи	Рыба с овощами. Мятный чай
ВС	Мюсли с нежирным молоком	Фруктовый салат	Салат из отварной свеклы с грецкими орехами. Фаршированные кабачки. Компот	Творог с зеленью	Овощное рагу. Кефир



Дни недели	1-й завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
ПН	Кефир	Гречневая каша на молоке. Отварное яйцо. Отвар шиповника	Тертая морковь с курагой. Овощной суп. Ежики. Компот	Яблоко в тесте	Творожная запеканка со сметаной
ВТ	Хлеб с сыром. Зеленый чай с молоком	Овсяная каша с яблоком	Свекла с грецким орехом. Суп-пюре из овощей. Говядина с гречкой. Компот	Ряженка. Несдобное печенье	Рыба с овощами. Отвар шиповника
СР	Биоогурт	Каша рисовая с бананом	Куриный суп. Паровая котлета с овощами. Компот из свежих фруктов	Груша. Сыр	Ризотто с курицей и овощами. Кефир
ЧТ	Творожная запеканка. Чай с лимоном	Фруктовый салат	Салат из листовой зелени. Фаршированные кабачки. Компот	Булочка. Кефир	Рыба с картофельным пюре. Отвар шиповника
ПТ	Мюсли с нежирным молоком	Груша. Сыр	Овощной суп. Рис с курицей и овощами. Компот	Ряженка. Банан	Мясная котлета с гречкой. Мятный чай
СБ	Омлет. Хлеб. Чай с молоком	Кабачковые оладьи	Рыбный суп. Печень куриная с гречкой. Отвар шиповника	Яблоко. Рисовый пудинг	Творог с курагой. Чай
ВС	Биоогурт питьевой	Овсяная каша с яблоком	Тертая морковь со сметаной. Суп-пюре из брокколи. Биточки со спагетти из твердых сортов пшеницы. Компот	Оладьи из кабачков	Рыбная котлета с цветной капустой. Отвар шиповника



Дни недели	1-й завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
ПН	Овсяная каша с яблоком. Чай с молоком	Хлеб с сыром	Салат из свеклы. Куриный суп. Котлета паровая с гречкой. Компот	Банан. Кефир	Рыба с овощами. Отвар шиповника
ВТ	Яблочно-грушевое пюре. Чай с молоком	Рисовая каша. Яйцо	Суп-пюре из овощей. Фаршированные кабачки. Компот	Сырники со сметаной	Куриная котлета с морковной запеканкой. Кефир
СР	Творожная запеканка. Компот	Запеченное яблоко	Рыбный суп. Биточки со спагетти из твердых сортов пшеницы. Отвар шиповника	Рисовый пудинг	Рыба в сметанном соусе с цветной капустой. Мятный чай
ЧТ	Овсяная каша с яблоком	Хлеб с сыром. Чай с лимоном	Салат из листовой зелени. Суп-пюре из тыквы. Рыбная котлета с рисом. Компот	Груша	Куриная печень с гречкой. Кефир
ПТ	Творожная запеканка со сметаной. Отвар шиповника	Фруктовый салат	Тертая морковь с курагой. Вегетарианский борщ. Картофельная запеканка с мясом. Компот	Рисовый пудинг. Яблоко	Гречневая каша с молоком
СБ	Кефир. Сухие хлебцы	Каша овсяная. Сыр	Свекла с орехами. Рыбный суп. Рис с курицей и овощами. Отвар шиповника	Яблоко. Груша	Творожная запеканка с морковью. Мятный чай
ВС	Мюсли с нежирным молоком	Фрукты	Овощной суп-пюре. Отварная говядина с гречкой. Отвар шиповника	Творог с зеленью (укроп, петрушка)	Рыба с овощами. Компот



Дни недели	1-й завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
ПН	Омлет с кабачками и свежей зеленью. Отвар трав	Рисовая каша с бананом	Овощной суп. Мясная котлета на пару с гречкой. Отвар шиповника	Яблочное пюре	Рыба с цветной капустой. Чай с мятой
ВТ	Биоiogурт питьевой	Овсяная каша с яблоком	Тертая морковь со сметаной. Рыбный суп. Рисовое ризотто с курицей и овощами	Груша. Сыр	Гречневая каша с молоком
СР	Оладьи из кабачков с зеленью. Отвар лактогенных трав	Каша рисовая с бананом	Суп-пюре из тыквы. Говядина, запеченная с отварным в молоке картофелем. Компот	Свежие фрукты	Рыба с овощным рагу
ЧТ	Овсяная каша. Чай с лимоном	Груша. Сыр	Салат из свежих овощей. Куриный суп. Фаршированные кабачки. Отвар шиповника	Ряженка. Печенье	Творог с домашним вареньем. Мятный чай
ПТ	Биоiogурт. Отвар из черной смородины	Гречневая каша на молоке. Ломтик отварной телятины. Чай	Вегетарианский борщ. Рыбная котлета на пару с рисом и овощами. Компот	Запеченное яблоко	Отварная говядина с морковной запеканкой. Кефир
СБ	Мюсли с нежирным молоком	Рисовый пудинг с грушей	Салат из свеклы с грецкими орехами. Суп-пюре из брокколи. Рис с куриной грудкой и тушеными кабачками. Компот из свежих фруктов	Оладьи из тыквы со сметаной	Мясная котлета с картофельным пюре. Кефир
ВС	Творожная запеканка с курагой. Отвар шиповника	Свежие фрукты	Салат из листовой зелени. Тефтели со спагетти из твердых сортов пшеницы. Свежевыжатый яблочный сок	Рисовый пудинг	Рыбная котлета на пару с тушеной морковью и кабачками. Чай с мятой

