

# Питание кормящей матери



Практически сразу же после родов крайне важно уделить своё пристальное внимание правильному питанию для кормящей мамы.

Следовало бы разделить диету мамы, осуществляющей грудное вскармливание на два отдельных периода. Это первые полтора месяца сразу после родов, где общая диета должна быть значительно более жёсткой и на вторые полтора месяца, где общая диета вполне может стать более щадящей.

Следуя строго определённой диете после родов, вполне возможно с лёгкостью избежать различных аллергических реакций, болей в животике, газообразования и коликов.

Мы же посоветуем вести вам свой пищевой дневник. Это нужно для того чтобы знать точно и наверняка, на какой именно продукт могла появиться та или иная аллергическая реакция у вашего ребёнка. Так в левой колонке нужно будет записывать, какой из новых продуктов вы ввели, а непосредственно в правой - общую реакцию на такое введение вашего малыша. Если, к примеру, пошла реакция на какой-либо из новых продуктов, съеденных мамой, просто исключите его из собственного рациона, хотя бы на месяц, а потом снова попробуете ввести его, вполне вероятно, что в следующий раз реакции не будет вовсе.

Новые продукты в рацион мамы нужно вводить в совсем небольшом количестве желательно в первой половине дня, а затем просто понаблюдайте хотя бы одни или двое суток за малышом. Вы спросите, почему именно в первой половине дня? Отвечаем, если вы съедите, допустим, листочек капусты с утра, то вполне сможете спокойно спать ночью, даже если вашего малыша вздует, то такое вздутие успеет пройти на протяжении двенадцати часов. Старайтесь вводить любые новые продукты никак не чаще чем три раза в неделю. А если вы уже ввели новый продукт, и притом у малыша не было совершенно никакой сыпи, тогда вы можете по чуть-чуть увеличивать общую дозу потребления этого продукта.

### **Какие именно продукты можно будет кушать маме сразу же после родов:**

- Во-первых, любые каши, сваренные на воде: гречневая каша, кукурузная каша, овсяная каша (однако нужно следить за реакцией вашего малыша), а вот с рисовой кашей будьте более осторожны, она может крепить малыша. Если ваш малыш страдает запорами, то рисовую кашу исключите из рациона.
- Во-вторых, мясо отварное, возможно тушёное, или запечённое: подойдёт говядина, кролик, индейка.
- В-третьих, кисломолочные продукты: прежде всего кефир, но в небольших количествах допустимо 500 или 700 грамм в день. При введении всегда следим за реакцией малыша, может быть некоторый метеоризм при введении кефира. Допустимо употребление творога, но не сильно жирного (так, же следим за общей реакцией ребёнка), подойдёт ряженка, закваска, или, же йогурты без добавок, прекрасно кушать простоквашу.
- Печёные зелёные яблоки (будет лучше, что бы эти плоды были не привозными).
- Обычные бананы.
- Любые растительные масла, не рафинированные: оливковое, подсолнечное, кукурузное масла (но не более чем 15 грамм в день).
- Можно использовать сливочное масло (не более 25 грамм в день, добавьте его в кашу).
- Допустимо употребление яиц (одно сваренное яйцо один раз в два дня, обязательно отслеживаем реакцию малыша).
- Практически любой овощной суп (однако, без капусты, и желательно без бобовых).
- Любой не слишком жирный бульон.
- Практически любой хлеб, или же хлебобулочные изделия желательно грубого помола, вполне возможно с отрубями.
- Любые макаронные изделия, желательно из твёрдых сортов пшеницы
- Любой твёрдый сыр (но только не слишком солёный и не слишком острый).
- Допустимо употребление картофельного пюре, или же картофель запечённый.
- Можно использовать рыбу отварную, или запечённую, но только не чаще чем один или два раза в неделю (выбирайте не слишком жирные сорта: судак, карп, треска, хек, минтай).

- Допустимо употребление довольно большого количества жидкости: негазированная вода, качественный зелёный чай, или чёрный чай (но слабый), подойдёт компот из сухофруктов, или, же чай с фенхелем, а так, же любые травяные чаи.
- Допустимо употребление печенья “Мария”, или же иного галетного печенья (его можно кушать с первого дня после родов).
- Позволительно кушать сухарики, или бублики (наша сушка).
- Практически любые пряности (укроп, петрушка, лавровый лист).
- Подойдут любые тушёные овощи (кабачок, морковь, свёкла) - однако вводим маме их в рацион только на 2 или 3 месяц.
- Допустимо употребление сахара и кондитерских изделий: конечно же, ограниченное их количество (это может быть пастила, зефир, мармелад с натуральными красителями) - делаем это максимально осторожно.



### **Категорически нельзя:**

- Любой шоколад, и шоколадные конфеты.
- Любые морепродукты, креветки, раки, их икра.
- Любые красные ягоды, овощи и фрукты (в особенности клубника, или малина). Эти фрукты и ягоды вводим в рацион позднее всего, после исполнения трёх месяцев вашему малышу.
- Любые сырые овощи.
- Все цитрусовые: апельсины, мандарины, лимоны или грейпфруты.
- Практически все экзотические фрукты (киви, папайя, ананас, авокадо, и пр.)
- Не стоит употреблять виноград, или груши, дыню.
- Откажитесь от арбуза.
- Не стоит употреблять огурцы, редис, и помидоры.
- Откажитесь от любой капусты (брокколи, или цветная, белокочанная, брюссельская), она вызывает повышенное газообразование в кишечнике.
- Не стоит употреблять квашеную капусту.
- Откажитесь от бобовых культур (горох, фасоль, или чечевица).
- Не стоит употреблять лук, и чеснок.
- Не самая полезная пища в это время консервированные овощи.
- Не стоит употреблять жирный мясной бульон.
- Окажитесь от консервов, и полуфабрикатов.
- Не стоит употреблять колбасу, или сосиски
- Не подходят орехи (как фисташки, так и арахис).
- Любые сухофрукты в особенности изюм, курага, чернослив (ребёнка может пучить).
- Не допустима халва.
- Не подойдёт сметана.
- Отказывайтесь от майонеза, и кетчупа.
- Не стоит употреблять плавленые сырки или сгущённое молоко.

- Не желателен чёрный хлеб, или свежие хлебобулочные изделия, откажитесь от дрожжевой выпечки, булок, бисквитов, тортов.
- Не желателен мёд и цветочная пыльца.
- Не допустима перловая каша (ее вводим только после трёх месяцев).
- Откажитесь от манной крупы.
- Любые алкогольные напитки.
- Не стоит употреблять цельное коровье молоко (как домашнее, так и магазинное).
- Не пейте концентрированные соки, или газированные напитки.
- Отказывайтесь от кофе, и какао.
- Все изделия, содержащие как пищевые, так и вкусовые добавки, различные эссенции, или эмульгаторы.
- Не стоит употреблять мороженое.
- Пища, называемая фаст-фуд.
- Любые соленья, копчения, жирное, жареное, слишком острое.

**После достижения малышом трёх месяцев можно добавлять такие продукты в повседневный мамин рацион:**

- Перловая каша.
- Пшённая каша.
- Допустимо употребление манной каши.
- Кабачки (можно ввести их и раньше, но только тщательно смотреть на реакцию ребёнка).
- Свежевыжатые соки, как из яблок, так и из тыквы, моркови, или свёклы
- Допустимо употребление свежего лука.
- Допустимо употребление орехов (кроме, конечно же, фисташек или арахиса), однако осторожно, не более чем один орешек в день, постепенно увеличивая дозу.
- Допустимо употребление мяса домашней курицы, мясо перепёлки и телятины.
- Сушёные или свежие специи.
- Позвольте себе морс из черники, или из смородины.
- Смело вводите сметану и мёд
- Допустимо употребление домашнего варенья: желательно яблочное, или вишнёвое.

Цельное коровье или козье молоко в рацион мамочки можно будет вводить только после исполнения ребёнку 6 месяцев.

Помните, все продукты в обязательном порядке должны быть абсолютно свежими, притом минимально рафинированными, без каких-либо консервантов, не должны содержать канцерогенов или иных химических добавок.

Не отчаивайтесь, уже к полугоду рацион любой кормящей мамочки будет значительно расширяться, останется несколько опасных продуктов, на которые ваш малыш может как-то остро реагировать. А уже после года вполне возможно будет, есть абсолютно все, продукты, которые при этом принесут пользу, как кормящей маме, так и ее ребёнку.

Всегда прислушивайтесь к себе и вводите любые новые продукты понемногу, постепенно, всегда наблюдайте за реакцией ребёнка, и получите огромное удовольствие от обычного кормления вашего малыша!

<https://mamapedia.com.ua/>