

## **Принципы правильного питания при грудном вскармливании**

Грудное молоко – идеальная еда для новорожденного. Но во многом его польза зависит от маминого рациона

Здоровое, сбалансированное, продуманное питание мамы при грудном вскармливании необходимо и ей самой, и малышу. Женщине необходимо оправиться после беременности и родов, к тому же первые месяцы жизни малыша очень непростые для нее и в физическом, и в психологическом плане. Правильное питание поможет восстановить здоровье.

Не меньшее значение мамино меню имеет для самочувствия новорожденного. Полезная микрофлора кишечника формируется в течение месяца после рождения, иногда и дольше. Малейшие изменения качества молока скажутся на здоровье крохи. Правильный рацион питания мамы избавит малыша от колик в животике, запоров, аллергии и других неприятностей.

Суточная калорийность кормящей мамы первые полгода должна составлять 2600-2700 ккал. Не нужно переживать из-за возможного набора веса.

Выработка молока – энергоемкий процесс, забирающий практически все излишки калорий. Поэтому если не переесть (а в этом нет необходимости) и сохранять физическую активность, накопления лишнего веса не будет.

### **Основные правила питания при лактации**

1. Режим питания мамы должен включать 3 приема пищи и 2-3 перекуса. Питаться лучше маленькими порциями.
2. Нужно соблюдать питьевой режим – около 1.5 л воды в день. Можно пить морс, чай, компот.
3. Необходимо свести к минимуму риск пищевого отравления, используя только блюда высокого качества после термической обработки.
4. Следует ограничивать добавки, ухудшающие вкус молока: чеснок, лук, перец, кислые и острые приправы.

Из меню первых 3-4 месяцев обязательно исключаются сильные аллергены:

- мед;
- шоколад;
- морепродукты;
- яйца (желтки);
- орехи;
- цитрусовые;
- фрукты и овощи яркой оранжевой и красной окраски.

Когда грудничок окрепнет, можно попытаться ввести эти продукты в меню.

### **Доктор Комаровский о мамином рационе**

1. Главное для благополучия малыша – не меню мамы, а ее хорошее настроение и самочувствие.
2. Исходя из предыдущего пункта, женщине не стоит садиться на строжайшую диету из овсянки на воде. Неизбежный стресс от такой еды повредит грудничку гораздо больше. Выбор разрешенных продуктов достаточно широк.
3. Не нужно следовать советам всезнающих бабушек и есть жирные продукты, чтобы «молочко было пожирнее». Молоко действительно прибавит в жирности, но малышу, особенно на первых месяцах, тяжело его высасывать. И для неокрепшего животика избыток жира – плохой вариант.
4. Полезно заранее продумать варианты меню на несколько месяцев.
5. Дневник питания поможет отслеживать реакцию малыша на разные продукты.
6. Если очень хочется чего-то запретного, можно его попробовать, но совсем ма-а-аленький кусочек.