

Питание мамы при грудном вскармливании

Во время беременности будущие мамы активно готовятся к появлению малыша. Тщательно продумывают интерьер комнаты ребенка, с любовью выбирают вещи для крохи, посещают занятия по подготовке к родам. Но не многие задумываются о том, как важна для малыша его первая пища, точнее – рацион питания мамы при грудном вскармливании. На самом деле это – отдельная тема, которой стоит уделить особое внимание.

Материнское молоко очень важно для развития крохи, в нем содержатся все необходимые для грудничка вещества. Кроме того, во время кормления устанавливается тесная связь между мамой и малышом. Прижавшись к груди, кроха чувствует тепло матери и биение ее сердца, в эти моменты он абсолютно счастлив и спокоен. Чтобы молоко регулярно прибывало и не пропало в один день, женщинам необходимо потреблять не менее 2000 калорий, а вот список продуктов стоит ограничить.

Так, в первые месяцы жизни малыша специалисты рекомендуют придерживаться строгой диеты и сосредоточиться на правильном питании при грудном вскармливании. Сначала перечень продуктов весьма скуден, так как ЖКТ малыша еще только продолжает развиваться и приспосабливается к нашему миру. Питание мамы при грудном вскармливании в этот период следующее: разрешены гречневые, ячменные и овсяные крупы, пшено, макаронные изделия. Также можно вводить в рацион нежирные виды мяса и белую рыбу. Из овощей стоит отдать предпочтение картофелю, цветной капусте и брокколи. Морковь и свеклу разрешается употреблять в составе супов. Для жирности молока молодой маме рекомендуется включить в рацион тридцать граммов сливочного масла. Скорее всего, в момент прилива молока вам захочется в большом количестве употреблять молочные продукты. Здесь стоит отметить один важный момент: выбирайте молоко, кефир и йогурты без фруктовых добавок и наполнителей. Под запрет попадают: все жареное и копченое, черная и красная икра, а также продукты, которые вызывают процесс брожения - бобовые, виноград, свежий хлеб. Белокочанная капуста, огурцы и яблочная кожура могут спровоцировать колики у новорожденного.

Помните, если вы съели даже небольшой кусочек свежего хлеба или горстку

винограда, это может сильно отразиться на вашем малыше. У крохи попросту заболит живот, малыш будет плакать во время кормления, плохо спать из-за боли. Еще одна причина для диеты – возможное появление аллергии. Сочная клубника и яркие апельсины могут стать причиной высыпаний на коже ребенка.

После первого месяца жизни младенца разрешается понемногу вводить новые продукты, однако стоит внимательно следить за состоянием малыша: если вы заметите какие-либо отклонения от нормы, стоит немедленно исключить этот продукт из своего рациона. Пробовать новые продукты специалисты советуют один раз в три дня.

Что касается питьевого режима: чтобы молоко прибывало в нужном количестве, молодым мамам необходимо не менее 2-2.5 литров жидкости в день, также в аптеках и детских магазинах сегодня можно найти специальные напитки, которые улучшают лактацию. Кроме того, в первые месяцы грудного вскармливания разрешается употреблять компоты из сухофруктов, отвар шиповника и чай с молоком. От кофе и газированных напитков стоит отказаться, и, конечно, необходимо полностью исключить алкоголь.