

Правила «золотой середины» в рационе кормящей матери

Существует много мифов об особом питании при грудном вскармливании. Надо ли есть за двоих? В каком количестве пить чай с молоком? Исключить из рациона красные яблоки? Исследования показывают: объем пищи не влияет на количество молока и его состав. Не нужно налегать на жирную пищу, чтоб молоко сделалось жирнее, а от мятного чая лактация не прекратится.

Чтоб в рационе не было перекосов в ту или другую сторону, нужно придерживаться четырех правил «золотой середины»:

1. Питание должно быть регулярным и достаточным
2. Еда должна быть разнообразной и вкусной
3. Еда должна быть безопасной
4. Важно употреблять достаточное количество жидкости

Рацион кормящей мамы должен включать много овощей, цельнозерновых круп, мяса, рыбы и молочных продуктов. Чтоб проще было планировать меню, мысленно разделите тарелку на три части. Половину тарелки будут занимать свежие или приготовленные овощи с фруктами, треть отдана продуктам с высоким содержанием углеводов — крупам, макаронам, цельнозерновому хлебу, разным видам каш, оставшуюся часть тарелки составят растительные и животные белки — мясо, рыба, молочные, бобовые продукты и немного ненасыщенных жиров.

Питательность рациона при грудном вскармливании может увеличиться на 300–600 калорий. Потребность в дополнительных калориях будет определяться весом матери после рождения ребенка: есть дефицит массы тела – рацион должен быть более питательным. Процесс лактации достаточно энергозатратный, и чтоб избежать приступов «зверского» голода, к привычным приемам пищи можно добавить разнообразные перекусы. Чего нельзя кормящей матери — так это голодать.

Питание при грудном вскармливании обязательно должно включать блюда из свежих и приготовленных овощей, фруктов. Предпочтение отдавать сезонным: в весенне-летний период налегать на клубнику, малину, кукурузу, огурцы, помидоры, болгарский перец, салаты с зеленью, персики, абрикосы.

Осенью-зимой отдавать предпочтение брокколи, брюссельской капусте. Зимой выбор свежих овощей в магазине невелик, поэтому в меню можно добавить замороженные продукты из магазина или домашние заготовки. Не стоит забывать о капусте, тыкве, хурме, мандаринах. Из мяса отдавать предпочтение диетическому, нежирному: курице, индейке, кролику, перепелке, нежирной свинине и говядине. Рекомендуется не менее 2-3 раз в неделю употреблять морскую рыбу — треску, палтус, рыбу лососевых пород, морепродукты. Не забывать про растительные белки, например, фасоль, чечевицу, орехи. Из молочных продуктов лучше выбирать с низким содержанием жира: йогурты, кефир, нежирный творог. Полезней употреблять продукты с малой степенью обработки — цельнозерновые крупы,

хлопья долгой варки, хлеб из цельнозерновой муки. Не забывайте и про полезные жиры: несоленые орехи, семечки, авокадо, нерафинированные масла.

Какие продукты не рекомендуется употреблять при грудном вскармливании?

Здесь следует руководствоваться здравым смыслом. Алкоголь однозначно исключить, как и фастфуд, а также жирные, пережаренные или слишком соленые продукты. Не стоит подвергать свое здоровье риску, употребляя несвежие продукты или те, в качестве которых не уверены.

Исключать ли из рациона кормящей матери такие продукты как специи, арахис, шоколад, апельсины, горох, яблоки всех цветов, рыба, морепродукты? Однозначный ответ — нет! Они абсолютно безопасны для вашего малыша. Продукты с сильным, ярко выраженным вкусом, такие как чеснок, приправы, рыба, могут влиять на вкус грудного молока, но это скорее плюс, а не минус, благодаря этому малыш раньше сможет познакомиться с богатством и разнообразием оттенков вкусовой гаммы.

Вариант меню на неделю для кормящей мамы.

Завтрак:

- 1. Овсянка, гречка или пшеничная каша на молоке, с добавлением свежих или замороженных фруктов.**
- 2. Омлет с овощами и цельнозерновым тостом.**
- 3. Бутерброд с запеченной индейкой и овощами на цельнозерновом хлебе.**

Обед:

- 1. Овощной суп-пюре или чечевичный суп.**
- 2. Рыба или мясо, приготовленные в духовке подходящим способом с гарниром из картофеля, цельнозерновой пасты и овощей.**

Ужин:

- 1. Паста с овощами.**
- 2. Рис или кус-кус с овощами.**
- 3. Овощное рагу с добавлением картофеля.**

Очень часто на мам в период кормления грудью нападает зверский голод, советуем заранее приготовить различные варианты «снеков на перекус»:

Бутерброды с лососем и листиком салата.

Запеченные кусочки картофеля в духовке.

Несоленые орешки и сухофрукты.

Несоленый сыр с пониженным содержанием жирности.

Ролл с консервированным тунцом, овощами и кукурузой.

Ленивая овсянка в банке.

Отварное яйцо с цельнозерновым хлебом и огурцом.

Кусочки фруктов с ореховой пастой.

Овощные и хлебные палочки с хумусом.

Творог с фруктами и мюсли.

Запеканка, сырники.

Ешьте вкусную еду и с удовольствием. Ребенку нужна здоровая и счастливая мама.

Людмила Галюк,

медицинская сестра кабинета здорового ребёнка

поликлиники № 1 детской городской больницы Первоуральска