

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

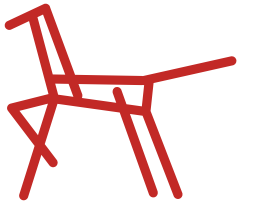
ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ



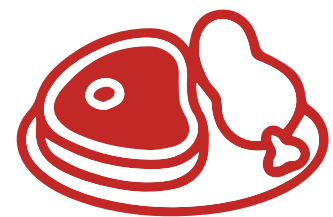
Правильное питание в период кормления грудью играет огромную роль как для здоровья мамы, так и для полноценного развития малыша. Организм женщины в это время продолжает работать в особом режиме, ведь вместе с молоком ребенок получает все необходимые вещества.

Сбалансированный рацион помогает поддерживать лактацию, укреплять силы мамы после родов и снижать риск дефицита витаминов и минералов. Чем разнообразнее и полезнее питание, тем легче малышу адаптироваться к новой пище, а маме – чувствовать себя энергичной и спокойной.

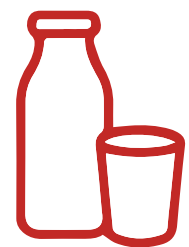
В наших карточках вы найдете простые рекомендации о том, какие продукты должны быть в ежедневном меню кормящей женщины, сколько жидкости необходимо употреблять и каких ошибок лучше избегать. Материалы подготовлены с помощью «Энциклопедии для родителей» от Союза педиатров России под редакцией Л. С. Намазовой-Барановой.



ПРИМЕРНЫЙ СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ



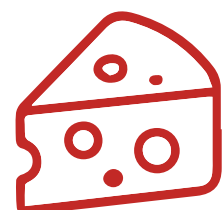
*200 г мяса, птицы или
рыбы*



*0,5 л молока или
кисломолочных
продуктов*



50-100 г творога



20-30 г сыра



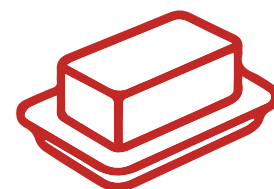
500-600 г овощей



400-500 г фруктов



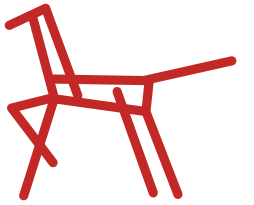
2-3 порции круп



15-20 г сливочного масла



*25-30 г растительного
масла*



Во время кормления грудью не стоит забывать также и о *достаточном потреблении жидкости*.

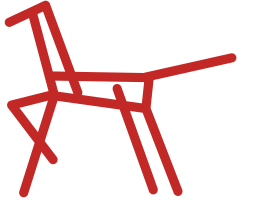
От этого правила отступают только в первые дни после рождения ребенка – на этапе формирования лактации, для того чтобы избежать резкого прилива молока и его застоя:

☒ В первые дни ограничивают питье до 1,5 л в день

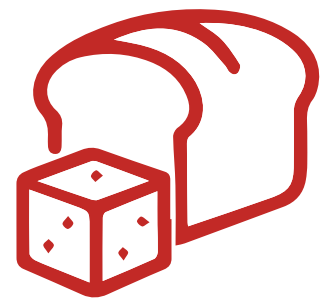
После установления лактации объем жидкости в суточном рационе (суп, чай, молоко, компот, воды, кефир):

☒ Доводится до 2,0-2,5 л





ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО СОСТАВА МОЛОКА



Не следует злоупотреблять сахаром, кондитерскими и хлебобулочными изделиями



Следует отказаться от употребления алкогольных напитков и курения (прием этих веществ ведет к нарушениям в нервной системе ребенка)



Если вы аллергик, необходимо ограничить в рационе продукты, которые могут вызвать у вас аллергические реакции