

Рекомендованы для ежедневного употребления:

- ✓ Все виды мяса нежирных сортов;
- ✓ Молоко (обязательно пастеризованное) и кисломолочные продукты, творог, сыры неострые;
- ✓ Пищевые жиры (сливочное масло, растительные масла);
- ✓ Сезонные овощи (запеченные, вареные, тушеные);
- ✓ Сезонные фрукты: яблоки (печеные), груши, бананы, после 3 месяцев можно вводить новые, по одному фрукту, но не чаще, чем через 2-3 дня;
- ✓ Разнообразные супы на овощном бульоне;
- ✓ Рыба (морская, речная) хорошо проваренная;
- ✓ Каши любые, кроме каш быстрого приготовления;



- ✓ Яйца вареные, в виде омлетов, в составе блюд с учетом переносимости ребенком;
- ✓ Хлеб и хлебобулочные изделия, лучше с содержанием цельных зерен, отрубей;
- ✓ Напитки: некрепкий чай, компот, кисель, минеральная негазированная вода;
- ✓ Кондитерские изделия с низким содержанием жиров и сахара (3 печенья в день, пастила, мармелад, 2 ст. л. варенья), галеты, бублики;
- ✓ После 6 месяцев можно кушать мед, бобовые, травяные приправы.



**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ - ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА!**



Министерство
здравоохранения
Пензенской
области



**СОВЕТЫ
КОРМЯЩЕЙ
ЖЕНЩИНЕ**

Вскармливание молоком матери - залог физического здоровья и психологического комфорта ребенка. Поэтому к ограничениям и временным трудностям, связанным с кормлением грудью, нужно относиться спокойно и не считать их чрезмерными.

Грудной ребенок очень чувствителен к различным инфекционным агентам, поэтому гигиенические мероприятия нужно выполнять неукоснительно.

- ❖ Грудь должна быть всегда чистой и сухой. Мыть следует 1-2 раза в день без мыла, обсушить мягкой салфеткой. После кормления сосок можно смазать каплями «заднего молока» или специальным кремом. При подтекании молока - использовать прокладки, часто их менять.
- ❖ Важно соблюдать правила прикладывания ребенка к груди, не отнимать, пока ребенок сам ее не отпустит. При необходимости прервать кормление, ввести палец в угол рта ребенка и освободить грудь.
- ❖ Очень важно следить за чистотой рук. Ногти должны быть коротко подстрижены, руки нужно часто мыть с мылом и обязательно перед каждым кормлением ребенка.
- ❖ Средства гигиены (мыло, гель для душа и пр.) должны быть практически без запаха, не содержать красителей.
- ❖ Крема против морщин, прыщей, антицеллюлитные и т.д. лучше отложить до окончания кормления грудью.

Бюстгальтер должен быть изготовлен из натуральных тканей, на широких бретельках, желательно без косточек и не должен сдавливать грудь.

Лучше покупать специальные - для кормящих женщин. Менять нижнее белье следует ежедневно.

Уход за молочными железами

- ❖ Сосок после кормления должен самостоятельно высохнуть на воздухе, для этого его необходимо держать открытым 10-15 минут (это способствует эпителизации микротрещин).
- ❖ При трещинах соска можно использовать кремы и мази с декспантенолом, ланолином, цинком, витамином А. Если в ранках имеются выделения гноя, появилась краснота, повысилась температура тела, следует немедленно обратиться к врачу. Нельзя смазывать ранки спиртом, йодом, зеленкой.

Физические нагрузки не должны быть слишком утомительными: рекомендуются пешие прогулки с коляской. При слишком высокой физической активности может снизиться продуцирование молока.

Лактационный криз - временное, в течение 3-5 дней, уменьшение выработки молока, чаще наблюдается в первые 3-6 недель жизни ребенка, в 3-4 и 7-8 месяцев. Для младенца опасности не представляет. Если продолжается более 7 дней, следует обратиться за консультацией к врачу.

Что делать: увеличить частоту и длительность кормлений, в том числе - ночью, больше отдыхать, правильно питаться.

Гиполактация - снижение выработки молока (суточное количество не удовлетворяет потребности ребенка) или сокращение периода лактации (менее 5 месяцев). Причина, чаще всего, в неправильной организации грудного вскармливания.

Беременность при грудном вскармливании может наступить до первой менструации. Подобрать безопасный метод контрацепции поможет врач.



Питание кормящей матери

Первые недели после родов не следует употреблять много пресного молока, молочных продуктов, сырые овощи, концентрированные бульоны, бобовые, сухофрукты и другие продукты, вызывающие избыточное газообразование, соки, морсы, орехи.

Рацион можно расширять постепенно, с учетом переносимости продуктов малышом.

От качества питания кормящей женщины зависит и сохранение ее здоровья, и состав грудного молока, а также длительность и достаточность лактации.

Запрещенные продукты:



- û Алкоголь, в том числе пиво.
- û Сырое или плохо проваренное мясо, рыба, шашлык, сырое молоко, молочные продукты и яйца, суши.
- û Копченое мясо, рыба, колбаса, сосиски, ветчина.
- û Жирное мясо и сало.
- û Квашеная капуста, редис, редька.
- û Ферментированные сыры (сулугуни, брынза, адыгейский).
- û Чеснок и лук в свежем виде, другие острые приправы.
- û Газированные напитки, крепкий чай, кофе.
- û Экзотические фрукты.
- û Сладости, выпечка с добавлением искусственных красителей, вкусовых