

Питание кормящих матерей

В настоящее время грудное вскармливание рассматривается как высокоэффективный способ обеспечения здоровья и развития детей грудного возраста. Грудное молоко – самое полезное для вашего ребенка, но качественный состав молока зависит, прежде всего, от питания женщины.

Питание кормящей матери должно удовлетворять ее физиологические потребности в пищевых веществах и энергии, а также возрастные потребности ребенка первых месяцев жизни. Полноценное питание кормящей женщины оказывает влияние не на количество, а на качество молока. «Есть и пить за двоих» маме не нужно. Питание кормящей матери должно быть не только разнообразным, но и обогащенным витаминами и минеральными веществами, и не должно вызывать аллергии у матери и ребенка. Только при соблюдении этого условия грудное молоко способно обеспечить гармоничное развитие малыша.

Во время кормления грудью следует придерживаться диеты, исключая высокоаллергенные продукты: шоколад, кофе, какао, фрукты и ягоды ярко-красного и оранжевого цвета, киви, ананасы, авокадо; бульоны мясные, рыбные, грибные, куриные; маринады, соленья и острые блюда, консервы, мясные и рыбные копчености, яйца, мед, креветки; продукты, содержащие пищевые добавки. Нужно избегать острых приправ, пряностей, чеснока, лука, хрена, т.к. они могут придавать неприятный вкус молоку, и ребенок может отказаться от груди.