

Родив ребенка и начав кормить его грудью, каждая молодая мама задумывается: а что же мне есть, чтобы не навредить малышу? Стандартные рекомендации подходят не всегда, например, рыба и яйца далеко не всегда безобидны, как может показаться. Например, после съеденных двух яиц на завтрак младенец может не дать спать никому в доме всю ночь и мучаться животиком.

Вот список достаточно нейтральных продуктов, которые обычно не вызывают реакций у маленьких детей на грудном вскармливании.

Крупы. Гречневая, овсяная и рисовая. Лучше нешлифованный рис, так как рафинированный в больших количествах может вызвать запор у мамы и ребенка.

Можно варить молочную кашу, можно есть крупы на гарнир к мясу.

Мясо. Постная говядина, куриная грудка и индейка. Можно еще мясо кролика или перепелки, если позволяют средства. Все отварное, печеное или на пару. Не жарим.

Бульоны могут негативно отразиться на малыше, поэтому первое время лучше не рисковать.

Картофель отварной или запеченный. Ни в коем случае не ешьте позеленевшую картошку! Это и невкусно, и вредно.

Бананы. Одна штука в день, больше не надо, на всякий случай.

Хлебобулочные изделия. Подсушенный батон, черный хлеб, а также самое простое галетное печенье, например «Зоологическое». Оно содержит мало жиров, сахара и вообще вредных веществ.

Однако все хлебобулочные изделия исключаются, если у ребенка обнаруживается непереносимость глютена, который содержится в пшеничной муке и некоторых других крупах. Но если младенец хорошо себя чувствует после съеденного вами хлеба или печенья, значит, все в порядке.

Молочные продукты. Молоко, кефир, творог, сыр. Многие дети негативно воспринимают слишком большое количество молочных продуктов в рационе мамы, поэтому на первых порах ограничиваемся 100 граммами молока или кефира в день и смотрим на реакцию ребенка.

А вот сыра, так как он очень жирный, не больше 30 граммов.

Питье. Сладкий черный или зеленый чай с молоком – для увеличения количества молока. Чай с фенхелем – выпитый мамой, поможет от детских проблем с газами. Чистая вода.

Неконцентрированные компоты из яблок, груш, сухофруктов. Чай с мятой на некоторых мам и детей действует как легкое успокаивающее.

Чего не надо есть и пить, как минимум, в первый месяц грудного вскармливания:

Ярко окрашенные фрукты: яблоки, вишню, клубнику, цитрусовые, соки из них. Лимонады. Продукты с консервантами, все виды сладостей, колбасу, яйца. Не рекомендуют есть бобовые и капусту – они вызывают повышенное газообразование у младенцев.

Вообще лучше руководствоваться таким правилом: если есть подозрение, что продукт может вызвать аллергию, лучше от него отказаться. Например, аллергия мамы на мед или цитрусовые вполне могла передаться малышу, поэтому лучше даже не пытаться и не мучить ни себя, ни младенца. Старайтесь не употреблять в пищу вообще никаких полуфабрикатов.

Вся еда должна быть приготовлена лично вами или заботливыми родственниками, а не производителями фастфуда.

Все новые продукты вводим в свой рацион постепенно: один продукт в сутки, начиная с количества в 50-100 граммов, и следим за тем, как себя чувствует неокрепший детский организм. Если не появилось высыпаний на коже, колик, необычного состояния – ешьте на здоровье. И помните, все хорошо в меру.