

Автор: admin

07.02.2011 18:45 - Обновлено 04.11.2014 11:32

---

## **Грудное вскармливание: что «приготовить на обед» новорожденному?**

Что ест ребенок сразу после того, как родился? Скорее всего – молоко матери, в редких случаях – молочную смесь.

Как ни странно, в этой статье речь пойдет не о том, как приготовить еду для малыша-искусственника. Мне бы хотелось поговорить о том, как маме **правильно накормить грудничка**

### **Что приготовить новорожденному?**

Вы кормите своего ребеночка грудью? Поздравляю вас, ведь грудное молоко – это лучшее, что мама может дать малышу.

Бытует мнение, что кормящей маме приходится намного проще, чем той, у которой проблемы с молоком. Кроме всего прочего, последней постоянно приходится тратить время на приготовление смеси. А вот маме малыша на естественном вскармливании с этим заморачиваться не приходится. Так?

Вовсе не так! Ведь грудничок в итоге ест то же, что и его мама. А значит, маме нужно регулярно думать о том, чем его «накормить».

Получается, все, что вы готовите для себя, вы готовите для своего ребенка. И если вы не привыкли заботиться о своем рационе раньше, сейчас придется уделить особое внимание этому вопросу.

Для начала давайте разберемся, что должен есть ваш малыш **в возрасте до полугода**.

Автор: admin

07.02.2011 18:45 - Обновлено 04.11.2014 11:32

---

## Только грудное молоко

Сегодня врачи не рекомендуют прикармлививать и допаивать кроху до полугода. Советую дождаться того момента, когда у него проснется так называемый пищевой интерес.

**Пищевой интерес** – осознанный интерес малыша к еде, желание попробовать взрослую пищу. Он выражается том, что ребенок так и норовит затащить в рот кусочек «взрослой» еды, попробовать то, что ест мама.

Мы отвлеклись от темы, однако уже можем сделать два вывода:

1. Малыша в возрасте до полугода нужно кормить только грудным молоком.
2. Мама должна питаться правильно, так как все, что ест она, – ест ее кроха.

Таким образом мы плавно подобрались к основному вопросу: как же маме составить меню, чтобы питание ее ребенка было полноценным?

## Рациональное питание

Маме нужно есть за двоих – так твердит народная мудрость.

Отчасти это так. Но не забывайте, что есть надо не за двоих взрослых, а за себя и кроху. А ему нужно не так уж и много.

Рацион кормящей женщины должен составлять что-то около трех тысяч калорий. Есть лучше часто, но немного. При этом обязательно употреблять разнообразную пищу,

## Грудное вскармливание: что «приготовить на обед» новорожденному

Автор: admin

07.02.2011 18:45 - Обновлено 04.11.2014 11:32

---

богатую всеми витаминами и полезными веществами.

Очень важно, чтобы в вашем рационе присутствовало **мясо**, и лучше всего, чтобы оно было нежирным. Например, курица или телятина.

Необходимо есть как можно больше овощей и каш. Но помнить, что некоторые из продуктов могут вызывать у малыша аллергию (например, овощи с яркой окраской – помидоры, морковь...) или повышенное газообразование.

В роддоме, скорее всего, дадут список продуктов, которые вам можно есть. Это так называемая **послеродовая диета**.

Придерживаться ее нужно в течение месяца. Дальше можно пробовать и другие продукты, но внимательно отслеживать реакцию детского организма. Если у малыша появилась сыпь или болит животик, подождите недельку-другую и снова попробуйте этот продукт.

Не стоит придерживаться послеродовой диеты на протяжении всего периода кормления грудью.

Все, что ребенок будет есть в дальнейшем, он должен сначала **попробовать с молоком матери**. Так его пищеварительному тракту будет легче переварить новый продукт.

Однако кое-что лучше все-таки **не есть** на протяжении всего периода грудного вскармливания:

- чеснок;
- лук;
- селедку;
- алкоголь.

# **Грудное вскармливание: что «приготовить на обед» новорожденному**

Автор: admin

07.02.2011 18:45 - Обновлено 04.11.2014 11:32

---

Постарайтесь воздержаться от употребления этих продуктов, так как малышу знать их вкус и уметь их переваривать пока ни к чему.

## **Как маме вернуть прежние формы**

Считается, что кормящей маме противопоказана диета. На самом деле это не так!

Сидеть на диете кормящей маме не только можно, но иногда даже нужно.

Напомню еще раз – ваше питание, ваши пищевые привычки проецируются на вашего карапаза. Это значит, что ваша привычка есть по ночам, например, вредна не только для вас, но и для вашего чада.

Когда моей малышке исполнилось четыре месяца, ее внезапно стали мучить колики. Причем настолько тяжелые, что я была просто в панике.

Через несколько дней мои нервы не выдержали, и мы поехали на УЗИ. И знаете, что сказал врач? Оказывается, проблема была в том, что я ужинала слишком плотно. Из-за этого мое молоко было чересчур густым, и малышке было тяжело переваривать его ночью.

Как только я скорректировала питание, приступы прошли. А скорректировала я его с помощью диеты, которая была разрешена – и даже показана – кормящим матерям. Такую диету вы сможете подобрать, проконсультировавшись с вашим врачом, и таким образом убьете двух зайцев одним ударом: сбросите лишний вес, набранный во время беременности, и поможете ребенку наладить правильный режим питания.

## **Итоги**

Автор: admin

07.02.2011 18:45 - Обновлено 04.11.2014 11:32

---

### Какие мы можем сделать **выводы**?

- Лучшее питание для малыша в возрасте до 6 месяцев – грудное молоко. В нем содержатся все необходимые вещества для его роста и развития.
- Маме нужно тщательно следить за своим рационом во время кормления грудью. Нужно питаться полноценно, рационально, регулярно и разнообразно.
- Переедать все же не стоит, особенно на ночь. Это вредно не только для вашей фигуры, но и для желудочка крохи.
- Все, что ест мама, ребенок ест вместе с ней. Поэтому подходить к составлению меню нужно осознанно.
- Если у малыша аллергия на какой-то из продуктов, его лучше на время исключить из своего рациона.
- Не нужно сидеть на послеродовой диете слишком долго. Малышу важно попробовать все, что он будет есть в будущем, через мамину молочко.
- Сидеть на диете можно и нужно. Главное – выбрать правильную диету.

**Готовьте для себя так, как вы бы готовили для подросшего ребенка.**

Еда должна быть не только источником удовольствия, но и источником здоровья и сил. Причем – в первую очередь.

Автор - **Саша Павлова**

[Источник](#)