

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.** Подсущенный 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.

## Диета кормящих мам

Автор: admin

07.05.2011 07:08 -

---

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 газиками. 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 цитrusовые вполне могла передаться малышу, поэтому лучше даже не пытаться и не мучить ни себя, ни младенца. Страйтесь 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.