

Придерживайся правил здорового питания и после рождения ребенка. Исполни советы врача относительно употребления витаминов и препаратов, которые содержат железо.

Чтобы немного похудеть после беременности, тебе не придется придерживаться суровой диеты. Большинство женщин избавляются лишних килограммов приблизительно за семь месяцев, если они не едят больше, чем нужно. Если ты все же хочешь похудеть, не следует ставить себе за цель избавиться более чем 1-1,5 кг за неделю.

Закончилась беременность, теперь нужно заботиться про питание малыша. Хорошее питание во время грудного вскармливания - гарант того, что ты будешь оставаться здоровой. Молочные железы будут вырабатывать хорошее молоко, даже если твоя диета не является безупречной. Но если ты плохо питаешься, то для того, чтобы вырабатывалось молоко, организм будет отдавать питательные вещества, которые в нем накопились. Со временем это, несомненно, скажется на твоём здоровье.

Поэтому, чтобы оставаться активной и здоровой, пока кормишь ребенка грудью, придерживайся таких советов.

1. Пусть твоя пища будет разнообразной.
2. Ешь достаточно, чтобы сохранить вес (возможно, тебе даже придется есть большее, чем обычно).
3. Ешь то, что любишь.
4. Пей много воды и другой жидкости. Пей каждый раз, если будешь ощущать жажду.

Убедиться, что ты употребляешь достаточно жидкости, можно по цвету мочи: если достаточно - она будет бледно-желтая; если нет - темно-желтая.

Возможно, тебе будет интересно, следует ли избегать каких-то определенных продуктов, чтобы они не повлияли на молоко для ребенка. Ты могла почувствовать, что употребление капусты, брокколи и острой пищи может причинить вздутие живота

(метеоризм) у ребенка и он станет беспокойным. Но это неправда.

Наоборот, большинство женщин скажут, что их дети хорошо себя чувствуют, хотя они едят и капусту, и острые кушанья! Как правило, и пища, которую тебе хочется, не нанесет ущерб во время грудного вскармливания.

Но чего же следует ИЗБЕГАТЬ, если кормишь ребенка грудью? Алкоголя, химических веществ, которые содержатся в табаке (таких, как никотин), других вредных веществ и большинства лекарственных препаратов, которые могут попасть к молоку и повредить ребенку. Лучше всего ограничить употребление всего, что было перечислено выше, хотя бы в первые месяцы грудного вскармливания.

Кофеин может ухудшить сон, но, как правило, небольшое его количество не повредит ребенку. Если ты любишь кофе, чай или колу, попробуй пить 1-2 чашки на день, но наблюдай, не становится сон ребенка беспокойным.