

Даже самые лучшие советы от специалистов по грудному вскармливанию окажутся бесполезны, если питание молодой мамы оставляет желать лучшего. Чтобы молока было достаточно, ее меню должно быть, во-первых, разнообразным, а во-вторых, полноценным.

То есть, думая о том, что приготовить себе на завтрак, обед и ужин, молодой маме нужно вспомнить обо всех группах продуктов: мясе, рыбе, молоке и молочных продуктах, хлебе, крупах, растительном и сливочном масле, овощах, фруктах, соках, сахаре и кондитерских изделиях. Обсудим весь этот список по порядку. Мясо.

Оно по праву считается основным источником животных белков и железа, поэтому его обязательно нужно включить в ежедневное меню. Лучше выбирать говядину, нежирную свинину, курицу, индейку и варить или тушить их. Что же касается колбас и сосисок, то увлекаться ими не стоит—в состав этих продуктов входят добавки, которые совсем ни к чему малышу; к тому же по количеству белка и железа колбасы намного уступают натуральному мясу.

Рыба. Как и в случае с мясом, кормящей маме подойдут нежирные сорта — судак, карп, хек, треска, приготовленные на пару, отварные или запеченные. Деликатесная морская рыба содержит ценные омега-3 жирные кислоты, но усваивается с трудом. А морепродукты - сильные аллергены, поэтому от них пока лучше отказаться.

Творог и сыр. Их нужно есть обязательно, поскольку в обоих продуктах много кальция и белка (речь идет именно о твороге и сыре, а не о глазированных сырках или сладких творожках). Молоко. Выбор молодой мамы — кисломолочные продукты: они лучше усваиваются, реже вызывают аллергию и улучшают состав микрофлоры кишечника.

А на молоке можно готовить — например, каши или молочный соус. Овощи и фрукты. Очень важно, чтобы они фигурировали в меню, поскольку в них, помимо витаминов и минеральных веществ, присутствуют и растительные волокна, которые хорошо влияют на работу кишечника. Есть овощи нужно свежими, вареными (винегрет) и тушеными (овощное рагу). А вот к фруктам и ягодам, не забывая об их пользе, стоит относиться осторожнее, ведь некоторые из них вызывают у детей аллергию и колики.

Крупы и хлеб. Эти продукты тоже- богаты пищевыми волокнами {особенно пшенная, гречневая и овсяная каши), микроэлементами и витаминами. Например, в ржаном хлебе много ценных витаминов группы В. Кондитерские изделия и сахар. Аппетитный десерт один раз в день, после завтрака или обеда, вам не повредит; но баловать себя калорийными лакомствами чаще не стоит, если вас не перестала заботить собственная фигура.

Убедитесь, что в составе сладостей нет искусственных добавок и шоколада - все это может вызвать у малыша аллергию. Масло. Добавляйте в кашу сливочное масло, а в салат — любое растительное. А вот этого - не надо!

Кормящим мамам не стоит есть жирные и жареные блюда (например, приготовленные во фритюре), а также продукты, содержащие так называемые экстрактивные вещества, эфирные масла и много соли. Обычно ими изобилуют мясные и рыбные бульоны, лук, чеснок, закусочные консервы, соленья, маринады, колбасы, копченая и соленая рыба, морепродукты. Чтобы не вызвать у малыша газы и расстройство стула и другие детские болезни, лучше отказаться от газированных напитков, винограда, редьки, репы, квашеной капусты.

Не стоит увлекаться и крепким чаем и кофе.