

Каким должно быть питание кормящих женщин?

Кормление ребёнка грудью, как известно, благотворно влияет на здоровье, физическое и эмоциональное состояние младенца. В чём ценность грудного вскармливания, речь уже шла в одной из моих статей. Далее возникает закономерный вопрос: если материнское молоко является идеальной пищей для малыша, то как же и чем должна питаться сама кормящая мамочка, чтобы обеспечить своё чадо достаточным количеством витаминов и полезных элементов, столь необходимых ребёнку?

Во-первых, как и во время вынашивания малыша, в период кормления грудью мамочка также должна получать **необходимое количество кальция**. Если женщина с пищей запасается им недостаточно, то нужный ребёнку кальций поступает в грудное молоко из костей матери. Поэтому кормящая мама должна пить столько молока (плюс употреблять молочные продукты), сколько высасывает малыш, плюс ещё немного для нужд её собственного организма. Ежедневно пейте
молоко, кефир, простоквашу
(не менее 0,5 л), ешьте
творог или творожные изделия
(около 100 г).

Во-вторых, в рационе (как минимум 3 раза в день) постоянно должны присутствовать **каши, макаронные изделия и хлеб** (400-500 г), как источник витаминов группы В.

В-третьих, **мясо, птица и рыба** - минимум раз, а лучше 2 раза в день. Время от времени необходимо включать в меню **печень**, как особенно ценный продукт.

Также рекомендуется употреблять в пищу **растительное масло или маргарин** (20-30 г), как источник витамина А. Если Вы склонны к полноте, ешьте вместо масла больше **овощей, содержащих витамин А**. Помните, что он содержится в тёмно-зелёных и ярко-жёлтых плодах.

Конечно, нельзя обойтись без **фруктов**. Также, как и овощи, их следует употреблять 6

Каким должно быть питание кормящих женщин

Автор: admin

06.03.2011 15:55 - Обновлено 04.11.2014 11:59

раз в день, чтобы удовлетворить потребность организма в витамине С. Часть овощей и фруктов можно есть в сыром виде. Они могут быть свежими, консервированными, замороженными или сушёными.

Особое внимание обращайте на содержание **железа** в Вашем рационе. У кормящей мамочки потребность в пищевом железе составляет 30 мг в сутки. Витамин D - по рецепту врача (для лучшего усвоения организмом получаемого кальция).

Между тем, **повышению лактации** способствуют мёд, арбуз, грибные супы, греческие орехи, рыбные блюда. Но в то же время будьте осторожны, так как некоторые из этих и другие продукты могут вызвать у малыша аллергию. К ним относятся в том числе цитрусовые, клубника, шоколад, соленья, крепкий мясной бульон, избыток яиц и колбас. Запрещаются все алкогольные напитки.

Замечу, что **количество пищи**, необходимое Вам ежедневно, зависит от ряда факторов. Например, если Вы очень активны или кормите грудью более одного ребёнка, то ежедневно нуждаетесь в потреблении большего количества калорий. Напротив, если прикармливаете малыша искусственными смесями, то, возможно, что Вы и не нуждаетесь в дополнительных калориях.

Кстати, увеличить количество молока помогут напитки из моркови, одуванчика, укропа и др. Приготовить их легко и главное - быстро:

1. Морковный сок. Пейте по полстакана 2-3 раза в день. Можно добавить 1 столовую ложку молока или сливок.

2. Настой из семян укропа. 2 чайные ложки семян залейте стаканом кипятка, дайте немного настояться, процедите. Пейте его холодным по 2 столовые ложки 3-4 раза в день.

3. Сок из листьев одуванчика. Свежие молодые листья вымочите в холодной воде (1,5-2 часа). Отожмите сок через марлю, посолите и дайте постоять около 40 минут.

Каким должно быть питание кормящих женщин

Автор: admin

06.03.2011 15:55 - Обновлено 04.11.2014 11:59

Пейте 1-2 раза в день по полстакана мелкими глотками. Можно добавить сахар или немного мёда.

Как Вы понимаете, друзья, питание кормящей женщины, как и до, во время, так и после беременности, должно быть грамотным, полноценным, разумным. Естественно, забота о том, чтобы ежедневно получать необходимое количество витаминов и полезных веществ, может существенно бить по карману. Но поверьте, в это время лучше не экономить на питании, ведь здоровье - это самое главное. Было бы здорово, если бы эти прописные истины понимали не только родители, но и не забывали те, кто стоит у власти...

Далее **информация к размышлению**: в нашем регионе (Волгоградской области) с 1 января будущего года вступает в силу областной закон о беременных женщинах. Согласно документу, все будущие мамы, вставшие на учет по беременности, ежемесячно будут получать материальную поддержку в размере трехсот рублей. Сумма, конечно, смешная. На эти деньги будущие мамочки , например, могут ежедневно покупать только пакетик самого дешёвого молока, да и то на весь месяц этих крох не хватит. Кроме этого, депутаты облдумы разработали закон для кормящих матерей. Буквально пару недель назад на совещании профильного комитета были рассмотрены ключевые моменты закона «О защите и поддержке грудного вскармливания». Замечу, что Волгоград стал одним из первых в России и первым в Южном Федеральном Округе, который пришёл к необходимости принятия такого закона...

Берегите здоровье! Будьте счастливы! Настраивайтесь на позитив и верьте в лучшее!

Автор - **Виктория Бобылева**

[Источник](#)