

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

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, грецкие 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.

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](#)