

## Грудное вскармливание: что «приготовить на обед» новорожденному?

Что ест ребенок сразу после того, как родился? Скорее всего – молоко матери, в редких случаях – молочную смесь.

Как ни странно, в этой статье речь пойдет не о том, как приготовить еду для малыша-искусственника. Мне бы хотелось поговорить о том, как маме **правильно накормить грудничка**

### Что приготовить новорожденному?

Вы кормите своего ребеночка грудью? Поздравляю вас, ведь грудное молоко – это лучшее, что мама может дать малышу.

Бытует мнение, что кормящей маме приходится намного проще, чем той, у которой проблемы с молоком. Кроме всего прочего, последней постоянно приходится тратить время на приготовление смеси. А вот маме малыша на естественном вскармливании с этим заморачиваться не приходится. Так?

Вовсе не так! Ведь грудничок в итоге ест то же, что и его мама. А значит, маме нужно регулярно думать о том, чем его «накормить».

Получается, все, что вы готовите для себя, вы готовите для своего ребенка. И если вы не привыкли заботиться о своем рационе раньше, сейчас придется уделить особое внимание этому вопросу.

Для начала давайте разберемся, что должен есть ваш малыш **в возрасте до полугода**.

### Только грудное молоко

Сегодня врачи не рекомендуют прикармливать и допаивать кроху до полугода. Советую дождаться того момента, когда у него проснется так называемый пищевой интерес.

**Пищевой интерес** – осознанный интерес малыша к еде, желание попробовать взрослую пищу. Он выражается тем, что ребенок так и норовит затащить в рот кусочек «взрослой» еды, попробовать то, что ест мама.

Мы отвлеклись от темы, однако уже можем сделать два вывода:

1. Малыша в возрасте до полугода нужно кормить только грудным молоком.
2. Мама должна питаться правильно, так как все, что ест она, – ест ее кроха.

Таким образом мы плавно подоברались к основному вопросу: как же маме составить меню, чтобы питание ее ребенка было полноценным?

### Рациональное питание

Маме нужно есть за двоих – так твердит народная мудрость.

Отчасти это так. Но не забывайте, что есть надо не за двоих взрослых, а за себя и кроху. А ему нужно не так уж и много.

Рацион кормящей женщины должен составлять что-то около трех тысяч калорий. Есть лучше часто, но немного. При этом обязательно употреблять разнообразную пищу,

богатую всеми витаминами и полезными веществами.

Очень важно, чтобы в вашем рационе присутствовало **мясо**, и лучше всего, чтобы оно было нежирным. Например, курица или телятина.

Необходимо есть как можно больше овощей и каш. Но помнить, что некоторые из продуктов могут вызывать у малыша аллергию (например, овощи с яркой окраской – помидоры, морковь...) или повышенное газообразование.

В роддоме, скорее всего, дадут список продуктов, которые вам можно есть. Это так называемая **послеродовая диета**.

Придерживаться ее нужно в течение месяца. Дальше можно пробовать и другие продукты, но внимательно отслеживать реакцию детского организма. Если у малыша появилась сыпь или болит животик, подождите недельку-другую и снова попробуйте этот продукт.

Не стоит придерживаться послеродовой диеты на протяжении всего периода кормления грудью.

Все, что ребенок будет есть в дальнейшем, он должен сначала **попробовать с молоком матери**. Так его пищеварительному тракту будет легче переварить новый продукт.

Однако кое-что лучше все-таки **не есть** на протяжении всего периода грудного вскармливания:

- чеснок;
- лук;
- селедку;
- алкоголь.

Постарайтесь воздержаться от употребления этих продуктов, так как малышу знать их вкус и уметь их переваривать пока ни к чему.

### Как маме вернуть прежние формы

Считается, что кормящей маме противопоказана диета. На самом деле это не так!

Сидеть на диете кормящей маме не только можно, но иногда даже нужно.

Напомню еще раз – ваше питание, ваши пищевые привычки проецируются на вашего карапуза. Это значит, что ваша привычка есть по ночам, например, вредна не только для вас, но и для вашего чада.

Когда моей малышке исполнилось четыре месяца, ее внезапно стали мучить колики. Причем настолько тяжелые, что я была просто в панике.

Через несколько дней мои нервы не выдержали, и мы поехали на УЗИ. И знаете, что сказал врач? Оказывается, проблема была в том, что я ужинала слишком плотно. Из-за этого мое молоко было чересчур густым, и малышке было тяжело переваривать его ночью.

Как только я скорректировала питание, приступы прошли. А скорректировала я его с помощью диеты, которая была разрешена – и даже показана – кормящим матерям. Такую диету вы сможете подобрать, проконсультировавшись с вашим врачом, и таким образом убьете двух зайцев одним ударом: сбросите лишний вес, набранный во время беременности, и поможете ребеночку наладить правильный режим питания.

### Итоги

Какие мы можем сделать **выводы**?

- Лучшее питание для малыша в возрасте до 6 месяцев – грудное молоко. В нем содержатся все необходимые вещества для его роста и развития.
- Маме нужно тщательно следить за своим рационом во время кормления грудью. Нужно питаться полноценно, рационально, регулярно и разнообразно.
- Переесть все же не стоит, особенно на ночь. Это вредно не только для вашей фигуры, но и для желудочка крохи.
- Все, что ест мама, ребенок ест вместе с ней. Поэтому подходить к составлению меню нужно осознанно.
- Если у малыша аллергия на какой-то из продуктов, его лучше на время исключить из своего рациона.
- Не нужно сидеть на послеродовой диете слишком долго. Малышу важно попробовать все, что он будет есть в будущем, через мамино молочко.
- Сидеть на диете можно и нужно. Главное – выбрать правильную диету.

**Готовьте для себя так, как вы бы готовили для подросткового ребенка.**

Еда должна быть не только источником удовольствия, но и источником здоровья и сил. Причем – в первую очередь.

Автор - **Саша Павлова**

[Источник](#)