**пИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ**

**1. Питание кормящей матери должно быть более калорийным.**

Как известно, в период лактации женщина несет ответственность не только за свое здоровье, но и за здоровье своего малыша. Ответственность эта заключается в обеспечение полноценным питанием своего ребенка, то есть - грудным молоком. Количество грудного молока и его качество зависит от многих факторов и основной из них – питание кормящей матери. Уже давно известно, что калорийность рациона питания кормящей матери должна быть на 500-700 ккал выше обычно. Именно поэтому соблюдать [диеты для похудения](http://www.missfit.ru/diet/) в период грудного вскармливания не рекомендуется. Почему питание кормящей матери должно быть более калорийным? Потому что в период лактации женщина должна обеспечить не только свой организм всеми необходимыми питательными веществами, но и организм ребенка. Именно поэтому рацион питания кормящей матери должен содержать большее количество калорий.

**2. Режим питания кормящей матери.**

Кормящей матери рекомендуется получать питание несколько раз в день, но понемногу. Переедать также не стоит. Желательно перед кормлением малыша немного перекусить. Считается, что от этого количества молока станет больше. К тому же, такой режим питания кормящей матери удобен и самой женщине, так как куда удобнее и полезнее принимать пищу в спокойной обстановке, когда ребенок спит. Особенно это рекомендация уместна для женщин, имеющих детей в возрасте до полугода.

**3. Питание кормящей матери должно быть разнообразным.**

Если в рационе питания кормящей матери отсутствует какой-либо полезный продукт, то это может привести даже к авитаминозу у нее и у ребенка. Поэтому, меню кормящей матери не должно быть однообразным. Не рекомендуется во время кормления грудью соблюдать [монодиеты](http://www.missfit.ru/diet/mono/) ( диеты, которые предполагают питание кормящей матери лишь одни каким-то продуктом), пускай даже короткий промежуток времени . Это может привести к снижению в организме женщины и в ее грудном молоке соответственно белков, жиров, углеводов и витаминов. И если сильный взрослый организм еще может справиться с таким стрессом, то детский организм будет страдать. Мало того, малыш может отказаться от груди и придется переходить на искусственное вскармливание, что может привести к проблемам желудочно-кишечного тракта у ребенка. К тому же, детские молочные смеси стоят не дешево. Питание кормящей матери играет огромную роль для развития ребенка. Даже такие «сомнительные» продукты, как огурцы, употреблять нужно, но только в небольших количествах. Одно из основных принципов питания кормящей матери – постепенное введение в рацион продуктов, которые с одной стороны требуются организму, а с другой – могут доставить неприятности малышу. Особенно этот принцип касается питания кормящей матери, имеющей ребенка младше 3-4 месяцев, в период младенческих колик и прочих кишечных расстройств у малыша.

**4. Роль достаточного количества жидкости в питании кормящей матери.**

Говоря о правильном питании кормящих матерей, нельзя не упомянуть о роли жидкости. Во время и после родов женщина теряет много жидкости из своего организма. И ее необходимо восполнять, иначе можно довести организм до обезвоживания. К тому же, от количества употребляемой жидкости будете зависеть и количества вырабатываемого молока. Минимум жидкости, которое должен употреблять человек за одни сутки – 1-1,5 литра, а летом и того больше. Кормящей же женщине необходимо пить жидкости до 2,5литров в сутки. Причем, доказано опытом, если выпить хотя бы стаканчик простой питьевой воды за 20 минут до кормления, то молоко во время кормления придет в большем количестве.

**Какие продукты должны присутствовать в рационе питания кормящей матери.**

В рационе питания кормящей матери должно обязательно присутствовать мясо. «Строгим» вегетарианцам стоит задуматься… Причем желательно выбирать нежирное мясо – свинину, телятину, белое мясо птицы. Предпочтительный способ приготовления – отваривание, а не жарка. Помимо мяса меню кормящей матери должно включать такие богатые белком продукты, как яйца (1 шт через день) и рыба(1-2 раза в неделю), молочные продукты. Относительно рыбы также желательно выбирать нежирные ее виды – хек, судак, минтай, треска и т.д. Способ приготовления тот же – варка. В рыбе, помимо белков, содержится очень важный витамин - D. Молочные продукты очень важны для составления правильного меню любого человека и особенно – кормящей матери. В молочной и кисломолочной продукции содержится большое количество белков и кальция. Кальций необходим для хорошей работы сердечно-сосудистой и прочих систем организма. Не обойтись без кальция и костной системе. Недостаток кальция в питании кормящей матери приведет к более серьезным проблемам со здоровьем и у нее и у грудного ребенка.

Очень полезны организму матери и ее ребенка кисломолочные продукты: кефир, ряженка, йогурт без сахара и фруктовых добавок, сметана, творог и т.д. Они помогают лучшей «работе» кишечника, улучшают пищеварение. У кормящей матери, в рационе питания которой содержатся кисломолочные продукты, ребенок реже страдает запорами. Но и в употреблении кисломолочных и молочных продуктов также нужно знать меру. Особенно это касается жидкостей. Например, молока не желательно употреблять больше 500-700 г в день (лучше в составе каш и супов) и столько же – кефира. Иначе у ребенка могут возникнуть аллергические реакции. Обязательно присутствие в рационе питания кормящей матери достаточного количества овощей и фруктов. [Клетчатка, содержащаяся](http://www.missfit.ru/likbez/fibre/) в них необходима для хорошего функционирования пищеварительной и кишечной систем организма. К тому же, овощи и фрукты – это целый кладезь витаминов и микроэлементов. Никакие синтетические витамины не смогут заменить натуральные. Также пищевыми волокнами богаты гречневая, пшенная, овсяные крупы. Так что, каши полезны не только детям.  Из сладостей лучше употреблять зефит, пастилу, мармелад, сухофрукты, варенье.  Питание кормящей матери должно быть полноценным и сбалансированным.

**Какие продукты должны отсутствовать в питании кормящей матери.**

От рациона питания кормящей матери в прямом смысле зависит состояние здоровья ребенка. Поэтому следует заранее знать о продуктах, которые несут потенциальную опасность для детей. Из меню кормящей матери желательно полностью исключить соленые, копченные и жирные блюда. Нежелательно употреблять консервы, соления, маринады. Кормящей матери следует исключить из своего меню блюда с большим количеством специй, не употреблять часто лук, чеснок (это может испортить вкус молока). Следует ограничить в питании кормящей матери количество продуктов, способных вызывать процессы брожения в кишечнике: виноград, сахар, всевозможные кондитерские изделия и сладости. Один из основных советов педиатров кормящей матери заключается в исключении из ее рациона питания тропических фруктов(за исключением бананов). Даже наши отечественные красные яблоки, в большом количестве присутствующие в рационе питания кормящей матери, могут вызвать сильнейшую аллергию у грудного ребенка. Поэтому, если вам уж очень хочется побаловать себя чем-то из вышеперечисленного, то хотя бы знайте меру. Одна долька мандарина в ежедневном меню кормящей женщины вряд ли навредит ее ребенку… Сильнейшими аллергенами, которых стоит избегать кормящим матерям в своем рационе питания является арахис, клубника, раки, креветки, шоколад. Чтобы случайно не навредить своему ребенку кормящей матери рекомендуется разработать собственное меню с учетом всех потенциально опасных продуктов.

**Напитки в меню кормящей матери.**

У многих кормящих матерей возникают вопросы относительно того, какие напитки лучше включать в свой рацион питания. В идеале, основным напитком женщины в период лактации должна стать обычная питьевая вода. Но, конечно, не сырая из-под крана. В ней могут содержаться болезнетворные бактерии, которые могут навредить пока еще слабенькому организму ребенка. Идеальным было бы включить кормящей матери в свое меню очищенную фильтром питьевую воду или покупать родниковую воду в магазинах.

Ни в коем случае не стоит пить газированные напитки. Это же касается и минеральной воды. Покупайте только негазированную минеральную воду. Газы, содержащиеся в воде, будут возбуждать процессы брожения в кишечнике. А, как известно, малыша и так часто страдают от кишечных колик. Так стоит ли усугублять ситуацию? А всевозможные лимонады, особенно дешевые, содержат уйму консервантов и красителей, которые легко проникают в грудное молоко.

Многие кормящие матери включают в свой рацион питания натуральные соки, продающиеся в магазинах. Правильно ли это? Смотря какие соки. Обычно специалисты рекомендуют кормящим матерям вводить в их рацион питания яблочные соки, причем только из зеленного яблока, так как красное яблоко – это аллерген. Следует воздержаться от употребления виноградного, томатного сока, цитрусовых соков.

Напитки, содержащие алкоголь, следует исключить. [Алкоголь проникает в грудное молоко](http://www.missfit.ru/mammy/alkogol-i-kormlenie-grudiu/) и может вызвать алкогольное отравление у ребенка (если алкоголь употребляется в больших количествах). Если же в небольших, то такое «меню» кормящей женщины приведет к торможению у ребенка развития физических и умственных способностей.

Кофе и чай пить можно, но не крепкие. В противном случае это может негативно отразиться на нервной системе ребенка. И, кстати, такой популярный сейчас зеленый чай содержит даже больше кофеина, чем некрепкий кофе. Поэтому с включением его в свой рацион питания нужно быть осторожными кормящим матерям. Часто советуемый бабушками чай с молоком не приводит к [усилению лактации](http://www.missfit.ru/mammy/lactation-1/), но и не вреден.

Теперь, надеемся, стало понятнее, почему так важно правильно составить рацион питания кормящей матери. Это совсем не трудно, а если все же возникнут трудности, то вам с этим важным делом поможет консультант по грудному вскармливанию. Питание кормящей матери и здоровье ребенка тесно взаимосвязаны.