

Как питаться кормящей маме?

Автор: Екатерина Полякова
27.05.2013 12:52



Грудное молоко каждой кормящей матери имеет состав, идеально подходящий именно ее ребенку. Все полезные микроэлементы, жиры, белки, углеводы и витамины в его составе находятся именно в той пропорции, которая нужна малышу. Ученые не нашли такого способа, чтобы воссоздать состав грудного молока. Существует большое количество молочных сухих смесей, которые отличаются друг от друга, но нет ни одной способной полностью заменить материнское молоко.

Особенность, которую ученые не могут воссоздать – это иммуноглобулины, которые отвечают за формирование иммунитета крохи. Вследствие всего этого у малышей, находящихся на грудном вскармливании, редко возникают проблемы с формированием желудочно-кишечного тракта, и риск проявления аллергии снижается почти вдвое.

В первые месяцы жизни разнообразия в выборе пищи для крохи почти нет, или грудное молоко или смесь. Если недостатка в приливе грудного молока у молодой мамы нет, то стоит задуматься о том, как правильно питаться самой, чтобы кроха получал достаточное количество витаминов и полезных для роста микроэлементов через молоко матери. В рационе кормящей женщины должны присутствовать практически все продукты, в течение дня пища должна быть разнообразной, так, например, вареная говядина – хлеб – молочная каша – овощи – фрукты – йогурт, вот примерный дневной рацион.

Мясо – это незаменимый продукт для кормящей матери, в нем содержатся необходимые для растущего организма животные белки и железо. Старайтесь приобретать нежирные виды мяса, например, говядину, индейку, курицу. При приготовлении используйте такие способы как тушение, варка, приготовление на пару или в духовом шкафу. По возможности исключите копчености и колбасные изделия, поверьте, они ничего полезного не принесут Вашему крохе. Все рекомендации к мясным продуктам можно отнести и к рыбным, т.е. выбирайте не жирные виды рыбы, не жарьте, а тушите или запекайте ее. Многие женщины не любят рыбные продукты, если Вы относитесь к ним, то употребление рыбы два раза в неделю по 200г будет хорошим вариантом для Вас, и малышу послужит тоже пользой. Очень полезно для кормящей мамы употребление молочных продуктов – это сыр, творог, кефир, йогурт.

Как питаться кормящей маме?

Автор: Екатерина Полякова
27.05.2013 12:52

Но употребляйте эти продукты в том виде, в котором они есть. Ешьте сыр, творог, а не их заменители – глазированные сырки, творожные массы. Если не любите творог, попробуйте добавить в него самостоятельно изюм или чернослив. Употребление кефира перед сном благоприятно влияет на желудок любого человека и во время кормления грудью не стоит от него отказываться. Выпивайте по 2 стакана кефира или йогурта в течение дня. А вот молоко в чистом виде лучше не употреблять. Готовьте себе каши с овсянкой, гречкой, пищевые волокна, содержащиеся в этих видах круп полезны для пищеварения. Не забываете об употреблении свежих овощей и фруктов. Делайте из них салаты, рагу, готовьте на пару с рыбой и мясом, находящиеся в их составе растительные волокна благоприятно влияют на кишечник. Не отказывайтесь от хлеба. Хороший хлеб с отрубями или цельными зёрнами тоже помогает пищеварению. А вот сладости употребляйте в пищу не чаще одного раза в день и выбирайте десерты с наименьшим количеством красителей и жирности.

Не забывайте про воду. Пейте не менее 2 л воды в день (общее количество), и, конечно, не из крана, ведь все, что Вы употребляете в пищу, примерно через 2 часа поступает в грудное молоко, а значит, малыш получит все то, что Вы съели и выпили ранее.