

## Рекомендованы для ежедневного употребления:

- ✓ Все виды мяса нежирных сортов;
- ✓ Молоко (обязательно пастеризованное) и кисломолочные продукты, творог, сыры неострые;
- ✓ Пищевые жиры (сливочное масло, растительные масла);
- ✓ Сезонные овощи (запеченные, вареные, тушеные);
- ✓ Сезонные фрукты: яблоки (печеные), груши, бананы, после 3 месяцев можно вводить новые, по одному фрукту, но не чаще, чем через 2-3 дня;
- ✓ Разнообразные супы на овощном бульоне;
- ✓ Рыба (морская, речная) хорошо проваренная;
- ✓ Каши любые, кроме каш быстрого приготовления;



- ✓ Яйца вареные, в виде омлетов, в составе блюд с учетом переносимости ребенком;
- ✓ Хлеб и хлебобулочные изделия, лучше с содержанием цельных зерен, отрубей;
- ✓ Напитки: некрепкий чай, компот, кисель, минеральная негазированная вода;
- ✓ Кондитерские изделия с низким содержанием жиров и сахара (3 печенья в день, пастила, мармелад, 2 ст. л. варенья), галеты, бублики;
- ✓ После 6 месяцев можно кушать мед, бобовые, травяные приправы.



**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ  
КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ - ЗАЛОГ  
ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА!**



Министерство  
здравоохранения  
Пензенской  
области



**СОВЕТЫ  
КОРМЯЩЕЙ  
ЖЕНЩИНЕ**

**Вскармливание молоком матери - залог физического здоровья и психологического комфорта ребенка. Поэтому к ограничениям и временным трудностям, связанным с кормлением грудью, нужно относиться спокойно и не считать их чрезмерными.**

**Грудной ребенок очень чувствителен к различным инфекционным агентам, поэтому гигиенические мероприятия нужно выполнять неукоснительно.**

- ❖ Грудь должна быть всегда чистой и сухой. Мыть следует 1-2 раза в день без мыла, обсушить мягкой салфеткой. После кормления сосок можно смазать каплями «заднего молока» или специальным кремом. При подтекании молока - использовать прокладки, часто их менять.
- ❖ Важно соблюдать правила прикладывания ребенка к груди, не отнимать, пока ребенок сам ее не отпустит. При необходимости прервать кормление, ввести палец в угол рта ребенка и освободить грудь.
- ❖ Очень важно следить за чистотой рук. Ногти должны быть коротко подстрижены, руки нужно часто мыть с мылом и обязательно перед каждым кормлением ребенка.
- ❖ Средства гигиены (мыло, гель для душа и пр.) должны быть практически без запаха, не содержать красителей.
- ❖ Крема против морщин, прыщей, антицеллюлитные и т.д. лучше отложить до окончания кормления грудью.

**Бюстгальтер должен быть изготовлен из натуральных тканей, на широких бретельках, желательно без косточек и не должен сдавливать грудь.**

**Лучше покупать специальные - для кормящих женщин. Менять нижнее белье следует ежедневно.**

## Уход за молочными железами

- ❖ Сосок после кормления должен самостоятельно высохнуть на воздухе, для этого его необходимо держать открытым 10-15 минут (это способствует эпителизации микротрещин).
- ❖ При трещинах соска можно использовать кремы и мази с декспантенолом, ланолином, цинком, витамином А. Если в ранках имеются выделения гноя, появилась краснота, повысилась температура тела, следует немедленно обратиться к врачу. Нельзя смазывать ранки спиртом, йодом, зеленкой.

**Физические нагрузки не должны быть слишком утомительными: рекомендуются пешие прогулки с коляской. При слишком высокой физической активности может снизиться продуцирование молока.**

**Лактационный криз - временное, в течение 3-5 дней, уменьшение выработки молока, чаще наблюдается в первые 3-6 недель жизни ребенка, в 3-4 и 7-8 месяцев. Для младенца опасности не представляет. Если продолжается более 7 дней, следует обратиться за консультацией к врачу.**

**Что делать: увеличить частоту и длительность кормлений, в том числе - ночью, больше отдыхать, правильно питаться.**

**Гиполактация - снижение выработки молока (суточное количество не удовлетворяет потребности ребенка) или сокращение периода лактации (менее 5 месяцев). Причина, чаще всего, в неправильной организации грудного вскармливания.**

**Беременность при грудном вскармливании может наступить до первой менструации. Подобрать безопасный метод контрацепции поможет врач.**



## Питание кормящей матери

Первые недели после родов не следует употреблять много пресного молока, молочных продуктов, сырые овощи, концентрированные бульоны, бобовые, сухофрукты и другие продукты, вызывающие избыточное газообразование, соки, морсы, орехи.

Рацион можно расширять постепенно, с учетом переносимости продуктов малышом.

**От качества питания кормящей женщины зависит и сохранение ее здоровья, и состав грудного молока, а также длительность и достаточность лактации.**

### Запрещенные продукты:



- û Алкоголь, в том числе пиво.
- û Сырое или плохо проваренное мясо, рыба, шашлык, сырое молоко, молочные продукты и яйца, суши.
- û Копченое мясо, рыба, колбаса, сосиски, ветчина.
- û Жирное мясо и сало.
- û Квашеная капуста, редис, редька.
- û Ферментированные сыры (сулугуни, брынза, адыгейский).
- û Чеснок и лук в свежем виде, другие острые приправы.
- û Газированные напитки, крепкий чай, кофе.
- û Экзотические фрукты.
- û Сладости, выпечка с добавлением искусственных красителей, вкусовых