



Что такое пищевой дневник и зачем он нужен кормилице? В статье « [Рацион кормящей мамы](#) » мы говорили о том, как должна питаться женщина, которая кормит ребенка грудью. Речь шла о том, что особую диету соблюдать не нужно. Намного важнее, чтобы пищевой рацион был сбалансированным, нежели увеличенным в объеме. Из питания мама должна исключить продукты, содержащие консерванты, красители, усилители вкуса и искусственные ароматизаторы.

### ***Что кушать кормящей маме***

Недопустимо употреблять алкогольные напитки, а также, желательно уменьшить потребление крепкого чая и кофе. В остальном, рацион кормящей женщины особо не отличается от любого здорового рациона питания. При непереносимости или неприятии определенных продуктов кормилица может искать взаимозаменяемые по своей пищевой ценности продукты. Осторожность нужно проявлять в первые дни после рождения малыша. Дело в том, что до рождения пищевой тракт ребенка не принимал активного участия в процессах переваривания пищи. Все необходимые питательные вещества ребенок получал из крови через пупочные сосуды. С первыми каплями высосанного молока происходит перестройка желудочно-кишечного тракта. Организм ребенка адаптируется к новому виду питания, начинают вырабатываться ферменты. Новорожденный переживает такое состояние, как транзиторный дисбактериоз, во время которого может испытывать дискомфорт, боли в животе, проблемы со стулом. В этот период особенно важно кормящей маме следить за своим питанием, поскольку, все, что употребляет мама вовнутрь, включая медикаменты, попадает в молоко, а значит, оказывает какое-либо влияние на ребенка. Чтобы облегчить состояние ребенка в период заселения кишечника микрофлорой и ее стабилизации, кормящей маме желательно ограничить в первую неделю лактации ряд продуктов.

### ***Что желательно исключить?***

## Что кушать кормящей маме

Автор: Administrator  
20.03.2014 23:49

---

- Свежие овощи и фрукты. Высокое содержание клетчатки стимулирует перистальтику, у ребенка может болеть живот.
- Соки. Во-первых, соки тоже стимулируют перистальтику. Во-вторых, они могут спровоцировать аллергическую реакцию у ребенка.
- Жирное, жареное мясо.
- Жирные молочные продукты. Ферментативная функция пищеварительного тракта у новорожденного снижена. Жирные продукты могут вызывать запоры у малыша.
- Продукты, вызывающее повышенное газообразование (редис, горошек, капуста, бобы, содовые сахарозаменители и др.)
- Продукты, усиливающие брожение в кишечнике (большое количество сахара, джемы, варенье, сгущенное молоко, мед, газированную воду и напитки). К тому же, эти продукты могут провоцировать аллергическую реакцию у ребенка.
- Пряности и специи. Они изменяют вкус и запах молока и малыш может отказаться от груди.
- \* Шоколад, красные фрукты, ягоды и овощи. Эти продукты также могут провоцировать аллергическую реакцию.
- Наваристые бульоны и супы.
- Продукты быстрого приготовления, фастфуды (сосиски, колбаса, пельмени и пр.)

## Что можно кушать кормящей маме?

- Тушенные, приготовленные на пару или вареные овощи, запеченные яблоки, тыкву.
- Легкие морсы, компоты из сухофруктов, не более 250 гр. березового или яблочного (из желтых сортов яблок) сока, не крепкие зеленый или черный чай (очень хорошо в сочетании с нежирным молоком в соотношении 1:1), отвар шиповника.
- Тушенное или вареное мясо (кролик, индюшка, [курица](#), говядина)
- Супы и бульоны на воде 2-3 слива. После того, как вода с мясом закипела, ее необходимо слить, мясо промыть и залить свежей водой. Повторить еще раз, и готовить суп на 3 воде.
- Каши в любом виде – очень полезный продукт.
- Умеренное количество нежирных молочных продуктов. Процент жирности должен не превышать 2,5%. Молочные продукты составляют основу нашего пищевого рациона. При этом они являются сильными аллергенами. Раньше кормилице рекомендовали выпивать 1,5 литра в день жирного парного коровьего молока, чтобы у нее была хорошая лактация. На самом деле, для адекватной лактации важно, насколько сбалансировано питание кормящей женщины. А молока она должна употреблять не более 300-500 гр в сутки. Не стоит сильно увлекаться и кисломолочными продуктами. К примеру, достаточно выпивать в день не более 250 гр нежирного кефира в сутки.
- Умеренное количество орехов и сухофруктов (исключая инжир, изюм).
- Осторожно 1-2 яйца в неделю. Также с осторожностью и не чаще 2-3 раз в неделю следует употреблять варенную, либо тушеную рыбу.

## Что кушать кормящей маме

Автор: Administrator  
20.03.2014 23:49

---

Желательно, кормящей маме в первое время не употреблять экзотические продукты питания, чтобы не провоцировать у ребенка аллергическую реакцию (цитрусовые, манго, авокадо и пр.)

Подобные ограничения рекомендуются в первые 1-2 недели, пока идет стабилизация и адаптация работы желудочно-кишечного аппарата новорожденного ребенка. В дальнейшем кормящая мама может и должна расширять свой рацион питания. Но вводить новые продукты нужно в небольшом пробном количестве, обращая внимание на состояние и реакцию ребенка. Интервал между новыми продуктами составляет 2-3 дня. Если съеденный продукт не вызвал никаких проблем у ребенка Вы можете постепенно увеличивать его употребление до привычного количества.

В этих случаях отличным подспорьем будет ведение пищевого дневника. Что такое пищевой дневник? Это может быть обычная тетрадка, в которую нужно заносить следующую информацию: дату, время приема пищи, перечень продуктов, которые Вы употребляли в этот день, их объем, а также, реакцию организма малыша на конкретный съеденный продукт. Реакция может быть в виде срыгиваний, диареи, запора, изменениях в характере стула, кожная реакция, изменения в работе дыхательной системы. Всю эту информацию можно вносить в виде таблицы, образец которой расположен ниже. Нужно стараться заполнять пищевой дневник ежедневно, без пропусков. Таким образом, Вы сможете выбрать из рекомендуемого списка продуктов именно те, которые подходят непосредственно Вам Вашему ребенку.

Также читайте: [Если не хватает молока](#) и [Рефлексы новорожденного](#)