



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУРГАНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

Разнообразное питание благоприятно влияет на микробное разнообразие, микробиоту кишечника женщины и создает основу для формирующейся микробиоты ребенка.

Задача не ограничить, а оптимизировать и, если нужно, улучшить ваше питание

Пить необходимо чистую питьевую воду по жажде обычно это 1,5-2,5 л.
Нет смысла ограничивать объем воды во время "прихода" молока, так как объем вырабатываемого молока зависит от частого и эффективного опорожнения молочных желез.

Питание должно быть полноценное и сбалансированное, с достаточным количеством белков, жиров, углеводов, микро- и макроэлементов.

Уделяйте внимание достаточному количеству белка в вашем рационе (мясо, рыба, яйца, молочные продукты)

Кофеин проникает в молоко и может вызывать раздражительность, бессонницу у некоторых младенцев.
В том случае, когда вы хотите выпить чашку кофе, то лучше сделать это после кормления





ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУРГАНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

Ограничение сырых и холодных продуктов на первое время после родов будет способствовать вашему восстановлению после родов. Избыток сырой и холодной еды может вызывать беспокойство в кишечнике у вас и у ребенка

Если у отца ребёнка есть пищевая аллергия, то кормящей матери стоит обратить внимание на эти аллергены и не торопиться вводить их в свой рацион

РЕЖИМ ПИТАНИЯ
3 основных приёма пищи
и 2-3 перекуса
В качестве перекуса выбирайте более полезные продукты:
вареное яйцо, паштет,
бутерброд с рыбой или мясом

Свежие фрукты, десерты и сок не стоит употреблять между приёмами пищи. Иначе они провоцируют чувство голода, увеличивают уровень сахара в крови

Старайтесь чтобы в течение дня в вашем рационе присутствовали продукты из всех пищевых групп: мяса, рыбы, молочных продуктов, круп, хлеба, жиров, овощей и фруктов.

Кондитерские изделия следует ограничить



Материал подготовлен акушеркой,
консультантом по грудному вскармливанию Крафт Ю.А.