

Питание на ГВ

Сегодня мы постараемся развеять мифы о питании мамы при грудном вскармливании.

☀Миф 1 : кормящая мама должна МНОГО есть. Чем больше ешь-тем больше молока.

Для необходимого количества молока малышу маме необходимо питаться сбалансированно. Специалисты ВОЗ рекомендуют увеличить свой обычный рацион всего на 500 ккал (т.е. добавить ещё один небольшой приём пищи);

☀Миф 2: в рационе кормящей мамы должны присутствовать молочные продукты: кефир, творог и т.д. и т.п.

Во-первых, количество женского грудного молока не меняется от того, пьёте Вы коровье молоко или нет.

Во-вторых, кормящей маме стоит употреблять молочные продукты только по собственному желанию. То, что обычно не присутствует в Вашем рационе не принесёт пользы ни Вам, ни Вашему малышу

☀Миф 3: кормящей маме перед каждым кормлением нужно выпивать чай с молоком и в течение дня пить 2-3 литра жидкости.

Конечно, норму воды выпивать в течение дня необходимо (30 мл/кг), НО прямой зависимости между потребляемой жидкостью и количеством молока НЕТ!

☀Миф 4: кормящей маме нельзя есть фрукты-овощи красного, оранжевого, желтого цвета-у ребёнка будет аллергия!

Если Вы знаете, что у Вас или мужа есть сейчас или же была в детстве, аллергическая реакция на яркие фрукты-овощи, то их Вам следует есть с осторожностью, но все-таки есть. Малыш должен «познакомиться» со всеми продуктами в период грудного вскармливания. Получая информацию о разных продуктах через материнское молоко, малышу будет легче пройти через это «знакомство».

☀Миф 5: первые месяцы ничего жареного, соленого, острого! Лук, чеснок не добавлять - они портят вкус молока!

От жареного, острого, соленого следует отказаться женщинам с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Любая негативная реакция Вашего пищеварения будет передаваться малышу. Если Вы спокойно до беременности ели и жареное, и острое-то малышу ничего не угрожает! Что касается вкуса молока- малыш генетически настроен на то, что вкус молока может быть разнообразным; и это зависит не только от того, что ест мама, но и какие обменные процессы происходят у неё в организме! Некоторое изменение вкуса молока – это не новость для крохи, а уж тем более не повод для отказа от груди. Так что если хочется поесть лука, чеснока – ешьте на здоровье!

☀Миф 6: нельзя есть продукты, которые будут вызывать повышенное газообразование у малыша (яблоки, капусту, груши)

Прямой связи между желудком мамы и грудным молоком нет! Если у Вас после употребления данных продуктов начинается метеоризм - ждите такую же реакцию и от малыша. А если Вы спокойно реагируете-ешьте на здоровье!

☀Миф 7: на весь период вскармливания откажитесь от кофе!

Если Вы до беременности не могли представить свою жизнь без кофе-от одной чашки Вашему малышу вреда не будет!