

## Диета при кормлении грудью: что можно есть кормящим мамочкам

Самый ранний этап материнства – период одновременно радостный и очень сложный. Вы учитесь жить, заботясь не только о себе, но и ещё об одном маленьком существе, которое полностью зависит от вас.

Грудное вскармливание остаётся предпочтительней детских молочных смесей. Оно естественно и полезно для малыша, но совершенно непонятно и непривычно для вас. И все молодые мамочки задаются простым, но очень важным вопросом: а что можно кушать кормящим грудью? Так, чтобы было вкусно, полезно и не наносило вреда ребёнку. К тому же, многие молодые мамы задумываются, как быстрее похудеть, если кормишь грудью. Впрочем, зачастую женщины просто боятся признаться окружающим (и даже себе самой!) в таких мыслях, чтобы не заслужить ярлык «плохой матери», заботящейся о себе больше, чем о ребенке. Общественное мнение твердо гласит, что кормящая мама должна кушать много, чтобы ребенок ни в чем не нуждался. А мамочек, стремящихся быстро похудеть после родов, записывают в ряды эгоисток, ущемляющих интересы малышей.

На самом деле, вернуться к дородовой форме вполне возможно, не обделив ни малыша, ни свой организм. Для этого достаточно соблюдать принципы здорового образа жизни, прислушиваться к рекомендациям врача, а также запастись терпением и не форсировать события.

## Худеем после родов – постепенно и естественно

Значительная потеря веса ждет вас, конечно же, еще в роддоме: вы станете меньше не только на массу тела малыша, но также плаценты, «детского места» и околоплодной жидкости. Выведение лишней жидкости, накопленной в тканях организма матери, будет продолжаться еще в течение нескольких дней после родов, что также уменьшит ваш вес. Если в течение беременности вы соблюдали рекомендации по правильному питанию и здоровому образу жизни, то после родов в вашем организме останется совсем немного

дополнительных (по сравнению с состоянием до родов) килограммов.

Килограммы эти очень важны, и не нужно торопиться избавиться от них. Это природный запас мудрого организма женщины, накопленный за время беременности и предназначенный для того периода, когда вы будете кормить малыша грудью. Попытки убрать этот запас ни к чему хорошему не приведут: мало того, что они малоэффективны, поскольку организм прекрасно знает всю их важность и не позволит легко расстаться с этими килограммами. Ко всему прочему, жесткие меры могут вызвать сбой в лактации, вплоть до полного исчезновения молока. Из-за таких нарушений вес будет не уходить, а ещё сильнее накапливаться.

Чтобы избежать всех этих неприятностей, после родов и во время кормления грудью необходимо просто правильно питаться; худеть же – исключительно следуя естественным природным процессам.

Наиболее естественное и плавное похудение после родов происходит, когда женщина кормит ребенка грудью. На выработку молока организм матери тратит немалое количество энергии, получаемой как из потребляемой пищи, так и из накопленных во время беременности «резервов». Темпы похудения первые полгода после родов могут быть невелики, поскольку организму ещё требуются дополнительные ресурсы для кормления. Когда ребенку исполняется 6 месяцев, он еще нуждается в материнском молоке, но в меньшей степени, чем новорожденный, и с каждым месяцем потребность эта будет снижаться. Одновременно будут ослабевать процессы в организме женщины, настраивающие тело на накопление жира. Именно в этот период легче всего похудеть при кормлении грудью.

## **Простые правила: что можно есть кормящим грудью**

На протяжении всего времени грудного вскармливания женщина должна соблюдать определенные правила, чтобы ее молоко было максимально полезным для ребенка.

- Никаких строгих диет и монодиет, никаких новомодных систем питания и пищевых добавок, кроме тех, что прописаны врачом лично Вам!
- Но не стоит впадать и в другую крайность, поедая всё, что душе угодно. Неправильное питание при кормлении грудью может вызвать у ребенка нарушения работы желудочно-кишечного тракта, ферментной системы, спровоцировать аллергии и нанести вред его здоровью.
- Кормящая мать должна кушать через регулярные промежутки времени (4-5 часов) небольшими порциями, не перегружая желудок. Продукты должны быть простыми, легко усваиваться, а рацион в целом должен быть сбалансированным и содержать достаточное количество белков и углеводов. Желательно не употреблять ничего экзотического: даже если ваш организм положительно воспринимает такие продукты, реакция организма ребенка, скорее всего, будет совершенно иной.
- Пища, которую ест кормящая мама, не должна содержать консервантов и пищевых добавок, в том числе большого количества приправ. Соответственно, избегайте маринованной, копченой и рафинированной пищи; жареное тоже не желательно – как минимум, в первый месяц кормления грудью. Можно [купить детское питание](#) для себя - уже готовую здоровую пищу в баночках.
- Очень аккуратно нужно относиться к продуктам-аллергенам: мёду, шоколаду, икре и морепродуктам, всем красным овощам, фруктам, ягодам, а также цитрусовым. Это правило необходимо соблюдать даже в том случае, если у вас нет аллергии ни на один из таких продуктов. Во избежание проблем с животиком у ребенка следует исключить из рациона мамы капусту, горох, огурцы, редис и виноград.
- Идеальными для кормящей мамы являются блюда отварные, тушеные, запеченные (без лишних жиров) и приготовленные на пару. Смело можно есть любые каши, разве что с рисовой нужно быть осторожнее – она может «крепить» стул и даже спровоцировать запор у малыша.

- Выбирайте нежирные мясо, рыбу и птицу, контролируя реакцию ребенка на эти компоненты вашего рациона.
- Молочные и кисломолочные продукты следует употреблять нежирные (до 2,5% жирности), без добавок. Можно есть твердые сыры (но желательно не ударяться в «экзотику», а выбирать классические и привычные сорта), макароны из твердых сортов пшеницы, орехи.
- Сладости идеально заменять запеченными яблоками и грушами, а также компотами из сухофруктов. Если очень хочется – можно съесть печенье, но совсем немного и тщательно изучить состав, чтобы в нем не было никаких химических добавок, жирных или плодово-ягодных начинок.
- Яйца следует употреблять не чаще 3-4 раз в неделю. Овощи – свеклу, морковь, картошку и другие (кроме упомянутых выше в категории нежелательных) – употребляются в отварном виде как самостоятельное блюдо или в салате с небольшим добавлением растительного масла.

## **Внимание к жидкостям!**

Как видите, диета кормящей мамы практически полностью повторяет классические принципы здорового питания. Соблюдая их, вы сможете похудеть при кормлении грудью без каких-либо усилий. Особенно важным элементом питания кормящей женщины является употребление достаточного количества жидкости. Несмотря на расхожие стереотипы, для выработки молока в нужном количестве и хорошем качестве гораздо важнее много пить, чем много есть. Если вы пьете мало воды, лактация может нарушиться даже в том случае, когда питание является правильным и сбалансированным. Кроме того, вода участвует в обмене веществ, выводя из организма токсичные продукты распада некоторых соединений. Нехватка воды провоцирует рост концентрации токсинов в организме матери, а значит, и в грудном молоке. Поэтому ни в коем случае не забывайте употреблять достаточное количество жидкости. Как показывает практика, особенно способствует лактации чай с молоком, а также специальный чай для кормящих мамочек.

Сочетая диету кормящей матери, грудное вскармливание, принципы здорового образа жизни и умеренную физическую нагрузку (хотя бы в виде прогулок с малышом на свежем воздухе), вы очень быстро вернетесь в свою идеальную форму. А также обеспечите здоровье не только себе, но и своему малышу.