

Анастасия ЧЕРНЫШЕВА

# ДИЕТА

для  
молодой  
мамы



# **Анастасия Чернышова**

## **Диета для молодой мамы**

*Текст предоставлен издательством «Эксмо»  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=179969](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=179969)*

*Диета для молодой мамы: Эксмо; М.: 2008  
ISBN 978-5-699-29530-2*

### **Аннотация**

После родов организм женщины восстанавливается в течение целого года, и в этот период нельзя мучить себя строгими диетами и голодовками. Хотя многие женщины именно такими способами пытаются избавиться от лишних килограммов, накопившихся за 9 месяцев беременности. Послеродовой период, конечно, идеальный момент начать перестраивать свое питание и соблюдать диету, но она должна включать в себя все полезные вещества и витамины, чтобы ваш малыш не страдал от их недостатка. Особенно это касается тех мам, которые кормят ребенка грудью. Диета, о которой пойдет речь в этой книге, не заставит вас голодать или отказываться от множества полезных продуктов, она учитывает основы правильного питания, поэтому не навредит вам и организму вашего малыша. Каждая женщина хочет выглядеть идеально. Но идеальным должно быть не только лицо, но и фигура. Путь к успеху заключается в хорошо подобранной диете и спортивных занятиях. Но как быть молодым мамам? Женщинам, находящимся в положении или только что

подаривших жизнь малышу? Для них тоже были разработаны специальные диеты. В этой книге вы сможете найти ответы на такие вопросы, как «Что необходимо предпринять для того, чтобы сохранить форму после беременности?» и «Как, не навредив малышу, достичь былой стройности?».

# Содержание

Введение	5
Раздел 1	7
Глава 1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Анастасия Чернышова**

## **Диета для молодой мамы**

### **Введение**

Беременным женщинам и тем, кто уже стал мамами, необходимо соблюдать здоровую диету. Диета для будущих мам существенно отличается от обычной диеты. Например, беременным следует потреблять большее количество калорий, железа и белка, чем тем девушкам, которые не ждут пока ребенка. Как показали последние исследования в области диетологии, чаще всего беременные потребляют не достаточное для их организма (и для организма их ребенка) количество калорий. Например, согласно диетической формуле беременным женщинам, вынашивающим плод, рекомендуется потреблять не менее 2140 ккал в сутки. А тем, кто только стал мамой, – 1940 ккал в сутки. Также беременным рекомендуется потреблять не менее 18 г белка в сутки, а родившим – на 4 г меньше; железа – 14,8 мг беременным и на 2,3 мг меньше – уже родившим; фолиевой кислоты – 300 мг беременным и 268 мг – уже родившим.

Самая страшная ошибка беременных заключается в том, что они зачастую больше думают о том, как бы не набрать лишний вес, а не о своем будущем ребенке. Недостаточное

количество пищи, дающей энергию, может негативно отразиться не только на весе ребенка, но и на его здоровье. А соблюдение строгих диет может привести к нехватке молока для кормления малыша.

Очевидно, что, придерживаясь диеты для молодой мамы, вам необходимо будет каким-либо образом изменить свои кулинарные предпочтения. Во время беременности девушкам необходимо отказаться от алкоголя и курения. Более того, следует исключить чай и кофе, пить больше воды, увеличить количество потребляемых в пищу фруктов.

# Раздел 1

## Идеальное тело – это уже не мечта

Какой должна быть диета беременной девушки? Несмотря на то что, когда речь заходит о диете, не всегда легко подобрать себе правильный пищевой рацион, все же необходимо убедиться в том, что пища, которую вы употребляете, содержит достаточное количество питательных веществ.

Следует исключить из рациона продукты, включающие большое количество химических веществ, – это может оказаться вредным для вашего ребенка. Также следует учесть тот факт, что количество макронутриентов в вашем организме должно быть сбалансировано. Исходя из всего этого можно сформулировать один общий вопрос: «Какую пищу должно включать в себя меню молодой мамы, а какой еды лучше избегать?»

Перечень вредных для беременных женщин продуктов питания довольно широкий. Прежде всего следует избегать синтетической пищи. Помимо того что синтетические продукты просто вредны, они способны в течение длительного времени оказывать негативный эффект на здоровье ребенка. Однако существуют также натуральные продукты питания, которые являются очень вредными и могут пагубно отразиться на состоянии вашего здоровья.

Более чем треть беременных женщин по всему миру испытывают недостаток фолиевой кислоты, что может оказать отрицательный эффект на нервную систему еще не родившегося ребенка, а именно: на строение позвоночника и формирование мозга.

Во-первых, будущим мамам необходимо прежде всего избегать употребление кофеина и алкоголя (если даже вы сильно привыкли к кофеину, придется от него отказаться). Исключить из своего рациона вам также придется соду, шоколад и крепкий чай. Как кофеин, так и алкоголь препятствуют усвоению организмом жизненно необходимых витаминов и минералов, таких как кальций и фолиевая кислота.

Во-вторых, настоятельно рекомендуется избегать пищевых добавок. Приобретая продукты в продуктовом супермаркете, внимательно читайте информацию на этикетках. Только представьте себе, что в продуктах, которые мы употребляем в пищу, содержатся гормоны, антибиотики и пестициды, которые зачастую и являются причиной нашего плохого самочувствия. А теперь подумайте о том, как они могут сказаться на здоровье еще не родившегося ребенка.

Как видите, в состоянии беременности необходимо особенно тщательно следить за своим здоровьем. Ниже мы приведем следующие рекомендации, которые помогут вам не только остаться красивой и обворожительной молодой мамой, но и сохранят ваше здоровье.



# Глава 1

## О диетах

В период беременности и после родов, замотавшись проблемами насущными и заботами о ребенке, совсем забываешь о себе. Сначала эта забывчивость понятна – ведь мысли о собственном малыше куда важнее себя самой. Казалось бы, все верно, но, оказавшись в какой-то момент около зеркала, замираешь на мгновение – я ли это? А все потому, что во время ожидания «маленького чуда» прибавляешь около 10—15 кг. Каждый ведь убеждает: «Нужно кушать за двоих!» Когда появляется малыш, и вовсе становится не до собственной внешности. Чтобы обеспечить ребенку правильное питание в период лактации, молодая мама сметает со стола все, что нужно, и порой даже то, что нельзя, искренне полагая, что делает все правильно. Неудивительно, что вес увеличивается, и в итоге в зеркале расплывается вроде бы знакомая фигура. «Ничего страшного, – думаете вы поначалу, – сейчас мне не до диет, тем более мам, кормящих грудью, нельзя ограничивать в еде». Оправдываете себя? Ведь зачастую за данными высказываниями скрывается банальная жажда переедания.

Но доля истины здесь все же есть, так как после родов организм женщины восстанавливается в течение целого года,

и в течение этого периода времени нельзя мучить себя строгими диетами и голодовками. Они могут привести к значительным проблемам со здоровьем и здоровьем малыша. Запомните, в рационе должно присутствовать не менее 45 различных питательных веществ, благодаря которым клетки организма будут обеспечены энергией. И еще, питание вашего малыша напрямую зависит от качества молока, а оно, в свою очередь, зависит от того, что вы едите. Если же рискнете перейти на строжайшую диету, то ваш организм будет потреблять недостаточно полезных веществ, и, следовательно, их будет не хватать и ребенку. Согласитесь, не лучший вариант: губить здоровье ради фигуры.

Другое дело – придерживаться определенной диеты, а точнее, правильно и полноценно питаться. Если вы будете соблюдать простые правила, то непременно станете здоровее, стройнее и не навредите своему малышу. Нужно знать, во-первых, с какого времени можно начинать свою диету; во-вторых, что можно, а что нельзя есть; в-третьих, сколько калорий содержится в том или ином продукте; и, в-четвертых, как правильно их скомпоновать.

Иногда, правда, подсчет калорий может свести с ума даже самого терпеливого математика. Но их необходимо считать, иначе борьба с лишним весом не принесет результатов. Ведь часто кажется, что за целый день было съедено совсем чуть-чуть, а оказывается, что вы превыси ли свою норму, поглотив за обедом пару пирожных, сдобных булочек и запив

все сладкими газированными напитками, причем после всего этого можно остаться голодной.

Конечно, сидеть с калькулятором около тарелки с салатом глупо, поэтому в этой книге вы сможете найти десять различных меню, рассчитанных ровно на неделю, с готовыми рецептами и просчитанным количеством калорий, витаминов, минеральных веществ, жиров, белков и углеводов. Это поможет вам сбалансировать свое питание в соответствии с понравившейся диетой и обрести фигуру, о которой вы могли только мечтать. При этом вы можете не беспокоиться о питании своего ребенка, при кормлении грудью он будет получать все полезные вещества в необходимом количестве. Главное – постараться выбрать меню согласно вашим индивидуальным особенностям и особенностям организма вашего малыша, так как различные продукты могут вызвать у малышей аллергические реакции, колики и расстройства пищеварения. Тогда от продукта-аллергена следует сразу отказаться.

Откажитесь от различных изнуряющих диет – они, бесспорно, лишь навредят. Не думайте также голодать – в организм в достаточном количестве должны поступать как белки, углеводы, так и жиры. Не ограничивайте себя в еде, она должна быть разнообразной, так как ослабленный организм нуждается в витаминах и минералах.

В идеале любую диету необходимо поддерживать ком-

плексом определенных упражнений. Но между стиркой детских пеленок и приготовлением молочных смесей не всегда остается время заняться собой. Но, если появилась пара свободных минут, нужно потратить их с умом. Это вовсе не означает, что нужно делать упор на физическую нагрузку. Больше отдыхайте – силы понадобятся. Упражнения можно начинать только спустя 5—6 недель после естественных родов и 2—2,5 месяца после кесарева сечения. Тренировки не должны быть интенсивными, они должны носить характер легких разминок.

Но все-таки самое главное – это правильное питание.

Вот, например, поддержать себя в тонусе и хорошем расположении духа вам помогут углеводы, они также снабдят энергией почки, нервную систему, мышцы и мозг.

Но зачастую женщины стремятся убрать из своего рациона углеводы, так как они приносят чуть ли не половину суточной нормы калорий. Возможно, им просто неизвестно, что в продуктах, содержащих углеводы, содержатся необходимые нам витамины и минералы. Да и калорийность чаще всего зависит от вида самого углевода. Белки также нужны для организма, как и углеводы, они участвуют в процессах обмена веществ. Протеин вообще называют строителем клеток.

Жиры. От одного этого слова стройные красавицы приходят в ужас. Они не допускают ни капли жира в свой организм. Напрасно. Жир содержит наибольшее количе-

ство энергии, служит материалом для клеточной оболочки и несет витамины Е, А, D. Большое количество жиров, безусловно, вредно, но от них бывает сложно отказаться, ведь именно жиры наделяют выпечку, сыры, колбасы, мясо специфическими вкусовыми качествами.

Согласитесь, лучше получать калории от углеводов, чем от жиров, поэтому особо следите за тем, что вы едите. Около 55% калорий должно приходиться на долю углеводов, 15% – белков, а остальные 30% организм должен получать благодаря жирам.

Примите на заметку: чтобы интенсивно терять вес, необходимо потреблять не более 1200 ккал в день, но для кормящих мам этот показатель следует увеличить до 2000 или 2500 ккал в зависимости от образа жизни и затрачиваемой энергии. Не будьте слишком требовательной к себе, позволяйте иногда баловать себя чем-нибудь вкусеньким. Но не переедайте, ведь это также вредно, как и недоедание.

Существуют еще так называемые балластные вещества, способствующие регулярному опорожнению кишечника, к ним относятся: бобовые, свежие фрукты и овощи и продукты из цельного зерна.

Без витаминов, как известно, не обходится никто, они – участники всех ключевых процессов в организме. Вы должны получать 13 различных витаминов. Витамины – это защита нашего организма, поэтому не так важно, сколько вы

едите, как то, что вы едите. Нельзя ограничивать себя в продуктах, богатых витаминами. При этом следует помнить, что витамины очень капризны и не терпят заморозки или перегрева, и их недостаток может наблюдаться у поклонников перекусить чем-то, давно хранящимся в холодильнике. Переизбыток, как и недостаток, витаминов тоже вреден. Поэтому не стоит налегать на них, надеясь исправить этим неправильное питание. Не забывайте также про минеральные вещества, которые, безусловно, также важны. Такие вещества, как железо, фосфор, йод, кальций, являются жизненно необходимыми, и, согласитесь, лучше получить их через продукты питания, чем из таблеток.

Итак, если вы все-таки решились на активную борьбу с лишними килограммами, знайте: правильное питание никому не повредит, и начинать свою так называемую диету можно непосредственно после родов. Не употребляйте пищу, способную вызвать аллергию (например, апельсины, арбузы и т. д.). Для начала уясните для себя мотивацию диеты.

Мотивации могут быть различны, но они поддержат вас на протяжении всей диеты. Это может быть желание влезть в любимые джинсы и выйти на прогулку с ребенком во всей своей красе, а может быть желание услышать когда-нибудь спор между детьми о том, чья мама красивее. Согласись, очень приятно, когда ваш малыш считает вас самой-самой прекрасной на свете. Вообще лишние килограммы, а после беременности вы можете, встав на весы, удивиться, когда

стрелка покажет на 10 кг больше, небезопасны для организма и могут лишь ослабить его. Начинаете сокрушаться, как же можно было набрать такой вес? И столь стремительно?

Во-первых, вспомните, ведь девять месяцев – это срок немаленький, и набирали свои килограммы вы постепенно. Организм сам требовал этого, ведь слой жира на животе и бедрах образовался там не случайно, он должен был оберегать плод от ударов и температур. Это естественно. Набрать лишний вес в течение беременности нормально и нестрашно. Другое дело, когда он остается на своем месте и после родов, а того хуже, когда он «осваивается» там и начинает возрастать.

Ни в коем случае не употребляйте таблетки для похудения и не пейте травяных чаев, способствующих снижению веса, тем более если вы кормите грудью! Запомните раз и навсегда: если вы хотите оставаться здоровой, красивой и стройной, питайтесь правильно. Это не так уж и сложно.

Не допускайте этого. После родов ваши мышцы, довольно растянутые, должны окрепнуть и прийти в тонус. Лишние килограммы этому мешают.

Но вряд ли естественно, когда различные источники предлагают вам похудеть за неделю на 2—3 кг. Это уловки. Ваше желание быстрее скинуть так надоевший вам вес очевидно, но как бы это не принесло вам больше вреда, чем пользы. Все же обвислые бока безопаснее, чем перепады веса, поэтому не

усердствуйте, обделяя себя едой, килограммы должны исчезать постепенно и безопасно. Нормой будет считаться, если вы будете терять в месяц по 1 кг (если кормите грудью), и по 2, если ваш малыш уже приспособился к смесям и кашкам. Зато результат этой диеты будет необратим, если, конечно, вы потом не наброситесь на торты и пирожные.

Представьте только, как вы будете щеголять в своих любимых нарядах или гулять по пляжу в бикини, причем ваша самооценка будет еще выше от осознания того, что вы остались эффектной и яркой даже после родов. Быть изящной, ослепительной мамочкой – это очень сексуально.

Послеродовой период – идеальный момент перестроить свое питание и начать соблюдать диету. А если хотите быть обворожительной всегда, просто необходимо, чтобы эта диета стала вашим образом жизни. Она оздоровит вас не только изнутри, но и снаружи. Неплохая мотивация, верно?

Итак, почему же правильное питание после родов способствует похудению, ведь здесь не рекомендуется делать строгих ограничений в еде? Дело в том, что, каждый день потребляя пищу, мы можем не обращать внимание на ее качество и калорийность. За целый день можно съесть 0,5 кг огурцов, пару тарелок капусты, зеленые яблоки и вареную рыбу, а можно – немного жареного картофеля, один гамбургер, запив это баночкой сладкой газировки. Что же принесет вам больше витаминов и минералов? Что же калорийнее? Тут все ясно! Некоторая еда словно создана губить нашу фи-



гуру. Зачем же мы ее потребляем? Вот, например, картофель содержит холестерин, так же как и масло, на котором его жарят, плюс еще жиры, содержащиеся в жареном мясе, хлебе и сахаре. Чем больше жиров, тем больше килограммов! А майонез, соус, соль сковывают в нашем организме воду и способствует «росту наших боков». Вообще достаточно было бы пяти граммов соли в день, но вряд ли мы этим обходимся. Будьте осторожнее, потому что избыточное потребление соли повышает кровяное давление.

Каждый раз, когда вы захотите что-нибудь безумно вкусное, но очень вредное, подумайте о том, что это не пойдет вам на пользу. Неправильное питание, сопровождающее нас на протяжении долгих лет, может нарушить обмен веществ и вызывать ложное чувство голода. Данное нарушение может привести к ожирению, поэтому нужно перестроить свое питание так, чтобы в рационе было больше сложных углеводов: нежирное молоко, рыба, овощи и фрукты. Конечно, сложно перестроиться и сразу же начать питаться правильно. Все же ваши вкусовые нервы требуют свое, поэтому умейте побаловать себя, но с умом (например, овощи можно не жарить, а готовить их на пару или запечь в духовке).

Для кормящих мам правильное питание полезно еще и тем, что оно помогает при выработке молока, насыщает его витаминами и минералами и не вызывает отторжения у детского организма. Ребенок станет крепче и не будет болеть.

Кстати, женщины часто жалуются, что некоторые их подруги и вовсе не поправляются после беременности, хотя и едят «не очень умно», а они расплываются на глазах, или даже многие весят одинаково, но выглядят совершенно по-разному. Дело в том, что у всех людей мышечная и жировая ткань распределяются неодинаково, да и фигуры у всех различны – у кого-то широкая, а у кого-то тонкая кость. Вот, к примеру, если же окружность вашего запястья меньше 16 см, вы, скорее всего, относитесь к типу тонкокостных людей, ширококостные – с окружностью больше 18,5 см, а показатели от 16 до 18 – это норма. Что касается жировой ткани, то жира должно быть 20—25% от массы тела. И весит он примерно столько же, сколько и мышечная ткань, но последняя заставляет свою обладательницу выглядеть стройнее. Поэтому просто необходимо, помимо правильного питания, делать различные упражнения. Поначалу их может заменить забота о ребенке, постоянные подъемы корпуса в виде ночных вставаний с кровати, пробежки от кухни в спальню и уборка по дому. Поверьте, это довольно неплохая зарядка.

Если после всего вышесказанного вы решили начать питаться правильно, согласно предложенной диете, то вам нужно знать ответы еще на некоторые вопросы, беспокоящие множество женщин. Например, часто женщины, предвкушая дальнейшие сложности, спрашивают: «Трудно ли соблюдать диету?» Не бойтесь. Поначалу будет, конечно, нелегко. Ваш организм начнет перестраиваться и требовать прежнего ре-

жима питания. Это нормально, позднее все пройдет. Дело в том, что ваши вкусовые рецепторы могут привыкнуть к такому положению вещей и вскоре вы перестанете так безумно желать чего-нибудь прежнего и вредного, а станете получать удовольствие от той пищи, которую по праву называют правильной. Период привыкания будет длиться от 7 до 10 дней, хотя этот показатель индивидуален и вы можете ощущать себя комфортно уже и после трех дней правильного питания. Не относитесь скептически к своей диете и не начинайте ее спустя рукава. Если же вы решили, не совершайте ошибок, а то ваш результат будет далек от ожидаемого. Не торопитесь скинуть лишние килограммы – это вредно. Все должно идти своим чередом. Старайтесь взвешиваться после каждой недели, можете также замерять талию. Когда сантиметры начнут исчезать, а килограммы – постепенно уходить, это станет лучшим стимулом для продолжения диеты. Главное – постарайтесь не думать о сладостях и пряностях, в первое время вам нужно будет вообще выкинуть их из головы. Позднее, конечно, можно будет побаловать себя шоколадом или кусочком пикантной пиццы. Но помните: это всего лишь пустые калории.

Еще будущие мамочки беспокоятся о том, как им справиться с чувством голода. Во-первых, оно не будет вас особо тревожить, вы же не голодаете. Другое дело, когда хочется именно соленых огурцов или шоколадных конфет. Это уже капризы. Если ваш малыш питается грудным молоком, эти

продукты вообще необходимо исключить. Голод не должен вас тревожить, но если он вдруг напал – питайтесь несколько раз в день небольшими порциями, можете также перекусить чем-нибудь между едой (яблоком, например). Но лучше соблюдать режим и питаться в определенное время. Иногда организм сам может подсказать вам, как ему лучше, если вы научитесь прислушиваться к нему. Можете увеличивать порции или уменьшать их.

А как обойтись без некоторых продуктов, если вы кормите грудью? Вот, например, есть целый список продуктов, которые кормящим мамам запрещены. К их числу относятся дыни, арбузы, апельсины, мандарины и т. д. В этих продуктах много витаминов, но почему же их нельзя есть? Это может негативно сказаться на качестве молока. Витамины, содержащиеся в данных продуктах, есть и в других, которые вы можете смело употреблять в пищу.

Вопрос о том, что можно есть в период лактации, а что нельзя, решится в следующей главе. Если вы не кормите грудью, это не означает, что вы можете придерживаться обычных диет, рацион питания женщины после родов требует особого подхода, ведь вы потеряли слишком много сил и еще не окрепли.

Важный вопрос: как сохранить полученный результат после диеты? Во-первых, уже говорилось о том, что данная диета – это скорее правильное питание, и если вы будете продолжать поддерживать свой режим, то результат будет необ-

ратим.

Если же вы, истосковавшись по сладостям, кинетесь в кондитерскую и станете уплетать сладости за обе щеки, то все старания могут пройти впустую.

Как уже говорилось, суть этой диеты заключается в правильном питании после родов, а правильное питание можно определить как победу углеводов над жирами. Ведь, посудите сами, 1 г жиров выделяет 9,3 ккал, а 1 г углеводов – 4,1 ккал. Но не бегите от прилавков с товарами, богатыми жирами. Вот, например, в масле их огромное количество, а оно тем не менее вам необходимо. Внимательно читайте, что написано на этикетках различных продуктов. Как правило, там указаны калорийность продукта и содержащиеся в нем питательные вещества. Берегите себя от «всяких Е», которые подстерегают вас в йогуртах, колбасах, сладостях и газированных водах. Старайтесь покупать только свежие овощи и фрукты.

Не ограничивайте себя в жидкости, можете выпивать до восьми стаканов в день разных соков, молока, минеральной воды. Следует только снизить употребление кофеина, а именно: до 3 чашек в день, так как это может вредно сказаться на здоровье малыша. Также кофеин мешает усвоению кальция и вызывает сердцебиение и беспокойство.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.