

Илья Мельников

# Питание кормящей мамы



**Илья Валерьевич Мельников**  
**Питание кормящей мамы**  
**Серия «Питаемся правильно»**

*Авторский текст*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3091295](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3091295)*

**Аннотация**

«Женщина еще во время беременности должна подготовить себя к кормлению ребенка. Очень важен уход за молочными железами. Нередко ребенок лишается материнского молока только потому, что беременные не готовят молочные железы или не знают, как это делать...»

# Содержание

Питание кормящей мамы	4
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Илья Мельников**

## **Питание кормящей мамы**

### **Питание кормящей мамы**

Женщина еще во время беременности должна подготовить себя к кормлению ребенка. Очень важен уход за молочными железами. Нередко ребенок лишается материнского молока только потому, что беременные не готовят молочные железы или не знают, как это делать. Необходимо закалять чувствительную кожу соска, иначе от кормления на нем легко образуются трещины. Они причиняют сильную боль и могут привести к воспалению молочных желез. Чтобы возбудить секрецию молока, рекомендуется ежедневно обмывать грудь и делать поглаживающий массаж по ходу часовой стрелки. Частые обмывания полезны и тем, что помогают удалять жидкость, появляющуюся в молочных железах во время беременности. Она засыхает в морщинках и складках соска, образуя с трудом снимаемые корочки.

В конце беременности время от времени на сосках могут появляться капельки молозива. Молочная железа готовится к кормлению будущего ребенка. Поэтому будущей маме полезно часто обмывать соски прохладной водой и обтирать жестким полотенцем. Если соски плоские, начинайте их по-

немногу оттягивать. Но делать все это надо осторожно, ведь во всем главное — чувство меры.

Только выполняя все необходимые рекомендации, беременная женщина становится счастливой кормящей мамой.

Женское молоко имеет уникальный состав. Его даже нельзя сравнить с любым другим молоком, коровьим или козьим. Так, в женском молоке много альбуминов и глобулинов, мало казеина, а в коровьем, наоборот, казеина больше. Этот белок хуже усваивается и труднее переваривается в желудочно-кишечном тракте ребенка, менее богат ценнейшими аминокислотами. Белки женского молока близки к белкам крови и тканей ребенка, поэтому они легче усваиваются и являются более полезными.

Состав женского грудного молока не постоянен, а изменяется во время кормлений, в зависимости от времени суток, а также в процессе лактации. Общий объем выработки материнского молока и потребления его ребенком чрезвычайно изменчив, и хотя, говоря о среднем потреблении молока грудными детьми, часто называют цифры 650–850 мл в день, величины могут колебаться от очень малых количеств до более одного литра в день, что почти целиком зависит от частоты и эффективности сосания. Потребление грудного молока ребенком в период исключительно грудного вскармливания увеличивается, достигая постоянного уровня 700–800 мл в день примерно через 1–2 месяца, а после этого возрастает лишь незначительно.

Материнская грудь выделяет ежедневно 800—1000 г молока. Благодаря выделению молока повышается потребность матери в белках. Повышается и потребность в витаминах и минеральных веществах. Кормящей матери необходимо получать 1,5 г белка вместо нормы 1 г на 1 кг веса тела. Количество витаминов (А, В, С, В, Е) в рационе кормящей матери должно примерно на 50 % превышать их количество в рационе не кормящей женщины. Кормящей матери рекомендуется потреблять вдвое больше кальция, чем обычно, а именно около 2 г вместо 1 г в сутки.

Как пополнить запас кальция в организме кормящей матери? Для этого надо выполнять несколько условий:

- 1) выпивать в день 1 л молока или употреблять его с кашей, с какао, в виде простокваши, йогурта или кефира;
- 2) побольше пить фруктовых соков.
- 3) употреблять в пищу продукты из овса, в частности овсяную кашу, овсяный кисель, овсяное печенье, оладьи из овсяной муки и др.

В период кормления грудью женщина нуждается в количественной добавке к рациону. Однако эту добавку следует отменять после отлучения ребенка от груди. Перед кормлением желательно выпить какой – либо сок или чай. Пища должна быть разнообразной, содержать в рационе молочные, мясные и рыбные продукты, хлеб, каши, фрукты и овощи.

Рацион кормящей мамы должен быть всего на 500 калорий больше, чем рацион обычной женщины. Это совсем

немного еды – например, такое количество калорий содержится в стакане молока, упаковке йогурта и горсти риса.

В течение первых двух недель после родов некоторые женщины не могут есть много. В этом случае не нужно себя заставлять. Нужно съедать сколько хочется. Приблизительно к 15 дню у кормящей женщины повышается аппетит. Иногда ей даже бывает трудно дождаться окончания кормления ребенка, чтобы поесть самой. Ешьте и пейте столько, сколько хотите. Пища должна быть разнообразной. Желательно есть много овощей и салатов. В любое время года существует богатый выбор свежего «зеленого корма». Желательно отказаться от консервированных овощей.

Следует соблюдать простые правила здорового питания: есть тогда, когда хочется, стараться, чтобы перерывы между едой не были больше трех часов, отдавать предпочтение натуральным продуктам – овощам, фруктам, мясу, рыбе, молочным продуктам, кашам и хлебу с цельными зёрнами. Чем разнообразнее питание мамы, тем больше вкусов в молоке, с которыми знакомится малыш.

Вот чего стоит избегать, так это батончиков, булочек и кондитерских изделий, которые только добавляют лишних килограммов. Но не стоит бросаться в другую крайность и садиться на диету: если мама длительно голодает и лишает себя каких-либо продуктов, страдает качество молока. Поэтому до тех пор, пока малышу не исполнится 9 месяцев, специальных диет для похудения кормящей маме использовать нет.

необходимости.



# 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.