

ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

Главное правило (современный подход)

Не нужно есть «за двоих». Нужно есть для двоих - качественно, спокойно, без жестких запретов. Большинство детей не реагируют на мамину еду, если вводить продукты постепенно.

1. Что МОЖНО и нужно (базовая корзина)

Группа продуктов	Что именно	Почему полезно
Мясо и рыба	Индейка, курица, кролик, говядина, нежирная свинина; хек, минтай, треска, судак	Белок для роста ребенка, железо (профилактика анемии)
Кисломолочка	Кефир, ряженка, творог (5-9%), йогурт без добавок, сыр твердый	Кальций для костей, пробиотики
Крупы	Гречка, овсянка, рис, кукурузная, пшено (по переносимости)	Медленные углеводы, энергия
Овощи	Кабачок, цветная капуста, брокколи, тыква, картофель (замоченный), морковь (вареная), свекла (по чуть-чуть)	Клетчатка, витамины
Фрукты	Яблоки (запеченные или зеленые свежие), груши, бананы, персики (сезонные)	Витамины, хорошее настроение
Жиры	Сливочное масло (в кашу), оливковое, подсолнечное (нерафинированное)	Жирные кислоты для мозга
Напитки	Чистая вода (1.5-2 л/сут), компот из сухофруктов, слабый черный/зеленый чай, травяной (фенхель, ромашка - осторожно)	Поддержка лактации

Важно: вводите новый продукт по 1 в 3 дня и наблюдайте за ребенком (кожа, стул, беспокойство).

2. Что под запретом (абсолютно НЕЛЬЗЯ)

Эти продукты могут навредить ребенку или маме в любом количестве:

Продукт	Почему опасно
Алкоголь	Проникает в молоко, токсичен для нервной системы младенца
Сырое мясо, рыба, яйца	Риск сальмонеллы, листерий, паразитов
Грибы (лесные)	Тяжело усваиваются, накапливают токсины
Энергетики, кофеин >200 мг/сут (3+ чашки кофе)	Перевозбуждение, нарушение сна у ребенка
Плесневелые сыры (бри, камамбер)	Риск листериоза
Сырокопченая колбаса, паштеты	Бактерии, соль, консерванты

3. Что под ОГРАНИЧЕНИЕМ (можно, но с умом)

У большинства детей эти продукты НЕ вызывают аллергии или колик. Но у чувствительных детей -могут.

Ограничить или исключить на 1-2 недели после родов, потом пробовать:

Группа	Продукты	Почему осторожно
Цельное молоко (более 200 мл/сут)	Белок коровьего молока - частая причина колик и сыпи	
Газированные напитки	Вызывают вздутие у мамы и ребенка	
Острые специи	Меняют вкус молока, могут вызвать отказ от груди	
Цитрусовые	Лимоны, апельсины, мандарины (потенциальный аллерген)	
Красные овощи/фрукты	Помидоры, клубника, красные яблоки (аллергия редко, но бывает)	
Шоколад, какао	Теобромин возбуждает, частая причина сыпи	
Бобовые	Фасоль, горох, чечевица (могут вызвать газы у ребенка)	
Орехи (особенно арахис)	Сильный аллерген, но полезны -пробуйте по 1 орешку	
Лук, чеснок	Меняют запах и вкус молока (но не опасны)	

Как вводить: съешьте маленький кусочек утром, до вечера оцените реакцию. Если нет сыпи, диареи, беспокойства — ешьте спокойно.

4. Мифы, в которые не надо верить

Миф	Правда
Нельзя есть капусту и огурцы - будет газообразование	Газы не переходят в молоко. Реакция бывает, но редко.
Нужно пить коровье молоко, чтобы было молоко	Молоко матери вырабатывается из лимфы и крови, а не из молока коровы.
От сладкого у ребенка диатез	Аллергию дают белки, а не сахар. Но много сладкого = лишний вес мамы.
Красные продукты = красная сыпь	Цвет продукта не имеет значения (клубника может вызвать аллергию, а красная рыба - нет).
Чтобы молоко было жирным, надо есть жирное	Жирность молока регулируется ребенком. Вредно для поджелудочной мамы.

5. Примерное меню на день (для кормящей мамы)

Прием пищи	Что съесть
Завтрак (7:30)	Овсянка на воде с маслом + запеченное яблоко + чай

Прием пищи	Что съесть
Второй завтрак (10:00)	Творог 5% + горсть грецких орехов (если нет реакции)
Обед (13:00)	Суп на втором бульоне с курицей + гречка + индейка на пару + салат из кабачка
Полдник (16:00)	Кефир + печенье Мария
Ужин (19:00)	Рыба (минтай) + рис + цветная капуста тушеная
Перед сном (22:00)	Стакан ряженки или теплое молоко (если переносите)

Питьевой режим: за 20 минут до кормления - стакан теплой воды (улучшает прилив молока).

6. Реакции ребенка: когда продукт действительно виноват?

Ведите **дневник питания**. Реакция может быть:

- **Аллергическая** (сыпь, покраснение щек, шелушение, отек) -исключите продукт на месяц.
- **Пищевая непереносимость** (колики, зеленый пенистый стул, беспокойство) исключите на 2 недели, потом попробуйте снова.
- **Нет реакции** - ешьте на здоровье.

Важно: частая причина сыпи и колик -НЕ мамина еда, а неправильное прикладывание, молочница, перегрев, незрелость ЖКТ.

7. Короткая шпаргалка (наклейка на холодильник)

МОЖНО (без опасений):

- Крупы (кроме пшенной и перловой -возможен метеоризм)
- Нежирное мясо, рыба (вареная, тушеная)
- Кабачок, брокколи, цветная капуста, тыква
- Яблоки, груши, бананы
- Кефир, творог, сыр

ОСТОРОЖНО (пробуем по чуть-чуть):

- Цельное молоко, яйца, орехи, мед
- Помидоры, морковь, свекла, клубника
- Чеснок, лук, специи
- Шоколад, кофе, черный чай (крепкий)

НЕЛЬЗЯ:

- Алкоголь
- Сырые яйца, мясо, рыба
- Грибы (лесные)
- Энергетики
- Сырокопчености

