

## Питание кормящей матери

Качественное, полноценное питание в период кормления грудью чрезвычайно важно и для здоровья самой матери, и для качества грудного молока. А нехватка в грудном молоке белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, минералов, так же как и присутствие в нем вредных веществ (алкоголя, никотина, различных химических добавок, которыми обильно напичканы сейчас очень многие продукты), может отрицательно сказаться на здоровье и развитии ребенка.

Правила питания кормящей матери во многом схожи с теми, которых рекомендуются придерживаться во время беременности. Рацион женщины, кормящей грудью, должен быть богат белками и витаминами, важно, чтобы употребляемые продукты были свежими и доброкачественными, не содержали искусственных пищевых добавок (консервантов, красителей и т.п.). Недопустимо употребление алкоголя.

Белков в рационе кормящей матери должно содержаться не менее 2 грамм на килограмм ее веса, жиров - 120-130 грамм, углеводов - около 500 грамм. Не менее 50% потребности в белках должно покрываться за счет животных белков. Рекомендуется ежедневно употреблять до 200 грамм мяса или рыбы, литр молока и/или кисломолочных напитков, 100-150 грамм творога, сыр, яйца. Из всего перечисленного особенно важно не забывать про молоко и молочные продукты, так как именно они являются основным источником кальция, который жизненно необходим для правильного развития опорно-двигательного аппарата ребенка.

Женщине, кормящей грудью, необходимо ежедневно употреблять до килограмма овощей и фруктов, свежую зелень, ягоды, фруктовые и овощные соки, чтобы и она сама, и ребенок в достатке получали витамины. Хлеб лучше употреблять черный, из муки грубого помола. А батоны, сдобу, сахар и сладости лучше ограничить.

Какой-то особой жесткой диеты кормящей матери придерживаться не нужно (если только вы или ваш ребенок не подвержены аллергии, но об этом поговорим ниже). Питайтесь в своем обычном, привычном режиме, подкорректировав его в соответствии с общими принципами здорового питания (особенно если до беременности вы их не очень-то придерживались) и с изложенными выше рекомендациями, старайтесь при этом максимально разнообразить свой рацион.

Нередко можно встретить советы на период кормления грудью полностью исключить из рациона те или иные продукты, не употреблять жареные, соленые, какие-то еще блюда. На самом деле это вовсе ни к чему, если только такие ограничения не продиктованы какими-то особыми причинами, например индивидуальной непереносимостью того или иного продукта или какими-то заболеваниями, требующими соблюдения специальной диеты. Если вы обнаружили, что после употребления вами, к примеру, тушеной

капусты у ребенка повысилось газообразование, началось вздутие живота, то это блюдо, конечно, надо исключить из своего рациона хотя бы на месяц.

Отдельный разговор - про ограничения питания, связанные с развитием аллергии у ребенка. Вообще-то аллергию, проявляющуюся у грудничков обычно как аллергический, или экссудативный диатез, у ребенка может вызвать практически любой продукт, употребленный кормящей мамой, но чаще всего это цитрусовые (лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты), ягоды (малина, клубника, земляника, облепиха, виноград), шоколад и другие сладости, молоко, яйца, реже мясо, а также химические пищевые добавки - консерванты, красители и пр.

Признаками аллергии при грудном вскармливании, помимо всем известных высыпаний и покраснений на коже, являются также частый жидкий стул зеленоватого цвета, беспокойство ребенка, сильный крик через 10-20 минут после кормления, себорейные корочки (перхоть) на голове, появление опрелостей даже при хорошем уходе за ребенком. При появлении у малыша этих симптомов надо, безусловно, обратиться к врачу-педиатру, ну а кроме этого - маме перейти на гипоаллергенную диету, постараться выявить продукт, вызвавший аллергию, и исключить его из рациона минимум на месяц. По истечении месяца можно попробовать вновь начать употреблять этот продукт, начав с очень маленького количества, очень постепенно это количество увеличивая и внимательно наблюдая, не появились ли опять у ребенка симптомы аллергии. Если появились - снова месячный, как минимум, перерыв в употреблении этого продукта.

Если пищевой аллергией страдает один из родителей, то весьма вероятно, что и ребенок будет подвержен этому заболеванию. В этом случае маме надо с первого дня кормления грудью исключить из своего рациона продукты, вызывающие аллергию у нее или у папы, а также другие потенциальные аллергены. Пробовать вводить их в свой рацион можно не раньше, чем ребенку исполнится 2 месяца, по одному, начиная с очень маленького количества, очень постепенно это количество увеличивая и внимательно наблюдая, не появились ли у ребенка симптомы аллергии. Если появились, то вновь попробовать употреблять этот продукт можно не ранее, чем через месяц.

### **Питание кормящей матери**

Среди устойчивых мифов по поводу грудного вскармливания, наиболее часто повторяющимся является миф о специальной диете кормящей матери. Многие женщины по советам «доброжелателей» весь период кормления грудью сидят на строжайшей диете, не позволяя себе ни кусочка жареного или, скажем, соленого. Ситуация усугубляется еще и тем, что рекомендации по питанию кормящих матерей, распространяемые сейчас в роддомах и детских поликлиниках, составлены на фоне резкого увеличения количества аллергий у маленьких детей. С первых дней кормления кормящую маму начинают ограничивать так, словно она уже страдает наследственной

пищевой аллергией и обязательно передала ее своему ребенку по наследству. Однако, на самом деле, подобные случаи встречаются не так уж и часто, а пищевая аллергия в виде диатеза чаще бывает у детей искусственников, а не грудничков. Поэтому обычной среднестатистической женщине совсем не обязательно придерживаться таких строгих правил. Так чего же нам стоит бояться есть при грудном вскармливании?

### **Опасности мнимые**

Во время кормления грудью рацион женщины может ничем не отличаться от ее обычного рациона. Поскольку беременность, роды и грудное вскармливание — это естественные физиологические процессы, то их успешность не может быть кардинально связана с диетой женщины. Действительно, еще ни одно млекопитающее, будь то коза, горилла или волчица не сменила свою диету после родов! В этом смысле человек, относящийся к млекопитающим, мало чем от них отличается. Поэтому кормящая мать может питаться также, как она питалась во время беременности.

Но ведь беременным тоже советуют соблюдать диету? Конечно, советуют, питание должно быть разнообразным, полноценным, должно содержать побольше натуральных продуктов и поменьше всякой химии. Простите, но эти рекомендации можно дать любому человеку, который начал задумываться о своем рационе. Возможно, беременность — это повод задуматься о здоровом питании и отказаться от некоторых своих привычек. Но отказываться и ограничивать себя стоит только в той мере, в которой женщина готова отказаться от этого навсегда. Гораздо важнее позаботиться о разнообразии, употребляя все продукты и ориентируясь на острые пищевые желания. Точно также можно питаться и в период кормления грудью.

А как же быть с продуктами, из-за которых ребенка может «пучить»? В список подобных продуктов заносят и капусту и черный хлеб, и все бобовые и многое, многое другое. На самом деле прямой связи между тем, что мама ест, и составом молока — нет. Молоко — жидкость очень сложного состава, концентрация каждого компонента в нем определяется внутренними механизмами лактации. Молоко синтезируется из компонентов крови и лимфы, а не из содержимого маминого желудка. Только искусственные добавки в питание, типа химических красителей, или лекарств поступают в грудное молоко без изменения и то, концентрация некоторых из них сравнима с концентрацией в крови матери, а других гораздо ниже. Никакая капуста в молоко не попадает и поэтому «пучить» ребенка от нее не может.

Тогда что же происходит, когда ребенок действительно реагирует на какой-нибудь продукт? В половине случаев, беспристрастная оценка ситуации, (в частности повторение кормления мамы подозрительным блюдом через неделю) показывает, что никакой реакции не было, ребенок реагировал на

что-то другое, например, изменение погоды. В других случаях действительно имеется индивидуальная реакция на продукт, причем не у ребенка, а, прежде всего, — у мамы. Не все продукты мы перевариваем одинаково хорошо. Есть продукты, которые у мамы вызывают изжогу, метеоризм, слабят, крепят. В зависимости от силы реакции происходят те или иные изменения в крови матери, часть из них может отразиться и на составе молока. В этом случае ребенок может отреагировать на эти изменения, а может и нет. Каждая пара мать-ребенок индивидуальна. Возможно, через некоторое время мама обнаружит, что при питании каким либо продуктом, например, той же капустой, у ее ребенка повышается газообразование или становится беспокойным сон. Как правило, такой продукт всего один или их всего два, причем у одной и той же мамы разные дети могут реагировать на разные продукты. Предугадать заранее, какой это будет продукт очень сложно. Например, мне регулярно встречаются мамы у которых ребенок неадекватно реагирует не на продукт, а на определенный рецепт, например, мясо тушеное с чесноком или капусту, тушеную с грибами. Заранее убирать весь список из питания неразумно, потому что так можно здорово обеднить рацион кормящей мамы. Поэтому более грамотным является обычное наблюдение, методом проб и ошибок. Возможно, кроха совсем не будет реагировать на капусту, зато заставит маму ограничивать потребление свеклы или фасолевого супа.

А что же делать с продуктами, которые якобы резко меняют вкус и запах молока? К ним обычно относят лук, чеснок, редьку, цветную капусту, остро пахнущие специи и т. п. В традиционных для прошлого века рекомендациях кормящим мамам рекомендовалось исключить их из своего питания совсем и использовать во время отлучения от груди. Как показала практика все это не более, чем вымысел. На вкус и запах молока подобные продукты может и влияют, но аппетит детей и частота прикладывания к груди при этом не изменяется. Для подтверждения этого факта в Англии был проведен такой эксперимент: собрали список из 2 десятков таких продуктов, кормили ими мам и наблюдали за тем, как меняется частота сосания и объем высасываемого ребенком молочка, в зависимости от того, что ела или пила его мама. Оказалось, что из всех «подозрительных» продуктов на объем высасываемого молока повлияли только 2. Если мамы съедали чеснок, то дети высасывали молока... больше, а не меньше, резкий запах чеснока им, оказывается, нравится! Если же мамы выпивали крепкий спиртной напиток, то дети сосали вяло и могли отказаться сосать совсем. Так что из всего списка «плохо пахнущих» продуктов остался... спирт, которым, я уверена, кормящая мама, читающая этот журнал, питаться не будет.

Таким образом, повторимся еще раз, диета кормящей мамы ничем не должна отличаться от ее питания во время беременности. Специальная диета может соблюдаться в особых случаях, когда мать ребенка выраженный аллергик или семья находится на неполноценном питании.

## **Опасности реальные — аллергия**

Если мать или отец ребенка страдают аллергией, это особенно относится к матери, то женщине следует более внимательно относиться к своей диете. На малыше может негативно сказаться не только пищевая аллергия матери, но и аллергия на запахи, пыль, кошачью шерсть, тополиный пух и т. п. В этом случае у ребенка может быть склонность к диатезу, которая в некоторых случаях проявляется достаточно резко буквально в первые 2 месяца жизни. Конечно, здесь лучшим помощником мамы будет врач. Если это будет врач-гомеопат, его лечение не вызовет дополнительной аллергии у крохи, а результаты бывают просто волшебными. Однако каждая мама, попавшая в такую ситуацию должна знать элементарные правила безопасности.

Итак, у детей, предрасположенных к аллергии, диатез могут вызывать следующие продукты питания:

- цитрусовые: лимон, апельсин, мандарин, грейпфрут;
- клубника, малина, облепиха;
- инородный белок: говядина и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, мясо птицы и яйца, соя и бобовые и т. д.

Кроме продуктов питания аллергию у ребенка могут вызвать:

- химические добавки, используемые в пищевой промышленности, такие как консерванты, красители, вкусовые добавки и т. п.
- детское питание.
- К обострению диатеза обычно приводят и профилактические прививки.

В случае ребенка склонного к аллергии маме необходимо будет придерживаться определенных ограничений в диете. Как правило, в первые недели кормления из питания мамы исключается: коровье молоко, курицу, свинину, рыбу, яйца, орехи, кофе, какао, шоколад, цитрусовые, и т. п. В отдельных случаях список может быть гораздо длиннее, в других короче. Спустя какое-то время продукты по одному вводятся в мамино питание с соблюдением всех мер предосторожности. Если у младенца, на один из вводимых продуктов наблюдается аллергическая реакция, которая может проявляться как покраснение кожи щек, сухость кожи на коленях и локтях, повышение газообразования (вспучивание) и т. д., то данный продукт следует исключить из диеты сроком на 1 месяц, а затем повторить попытку.

Мы специально не приводим полного перечня продуктов и сроки их введения в диету мамы, еще раз подчеркивая, что эта проблема должна решаться вместе с врачом или опытным консультантом. Однако, очень важно, чтобы ни один продукт не исключался из маминой диеты навсегда. Сегодня специалисты считают, что введение аллергенов через грудное

молоко в маленьких количествах — это эффективный метод, который позволяет предотвратить возникновение аллергии в дальнейшем. С помощью грудного молока ребенок лучше приспосабливается к этим продуктам. Поэтому ребенка — потенциального аллергика — нельзя отнимать от груди, пока он не познакомился со всеми продуктами, которые в дальнейшем будет есть сам. Его знакомство с аллергенами происходит сначала через материнское молоко, а затем напрямую, когда он начинает знакомиться с пищей взрослых. Если знакомство с продуктами питания происходит на фоне грудного вскармливания, новая пища переваривается при помощи грудного молока и не вызывает у ребенка резко отрицательных реакций. Таким образом, материнское молоко способствует адаптации к аллергенам, позволяя ребенку усваивать пищу самым оптимальным образом. Следует также отметить, что снижение риска возникновения аллергий и диатезов при грудном вскармливании находится в прямой зависимости от продолжительности кормления грудью.

Таким образом, кормление грудью ребенка аллергика, безусловно, потребует от мамы более внимательного отношения к своему питанию. Однако все это окупится сторицей, если в результате грамотных действий мамы ребенок перерастет свою аллергию с минимальными последствиями. Хочется еще подчеркнуть, что для ребенка искусственника ограничения в диете обычно более строгие, чем для грудничка, и семья все равно будет вынуждена соблюдать определенную диету, чтобы не соблазнить малыша чем-нибудь вкусным, но для него неприемлемым. Поэтому, хоть мама и не кормит грудью, но на диете ей все равно придется сидеть, причем возможно не один год. Получается, что кормить грудью и соблюдать диету гораздо выгоднее не только для здоровья малыша, но и для удобства мамы.

Хочу обратиться с призывом к тем мамам, которые сомневаются в своей возможности выкормить ребенка грудью из-за ограничений в диете. Кормите ребенка грудью и ешьте все подряд! Ограничения нужны далеко не всем и если они понадобятся, то их все равно не избежать, при любом типе вскармливания. Если же нужна индивидуальная консультация, то обращайтесь к специалистам и Вам обязательно помогут.

### **Питание кормящей матери**

Беременность, лактация и кормление ребенка грудью - это физиологическое, но в тоже время нестабильное состояние организма женщины. В этот период она более легко может поддаваться дефициту различных питательных веществ. Ежедневные нарушения режима питания, его количественного и качественного состава (недостаточность белков, жиров, витаминов или минеральных солей, особенно кальция или железа) легко может стать причиной серьезных нарушений.

Кормящей матери нужно питаться чаще, чем обычно, необходимо есть несколько раз в день. 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. Кормящей матери не противопоказана никакая пища. Нет такого продукта питания, который мог бы испортить грудное молоко или сделать его не пригодным для ребенка. Однако, совсем не нужно употреблять алкоголь или если употреблять его, то в очень ограниченном количестве, изредка.

В течение первых двух недель после родов некоторые женщины не могут есть много. В этом случае не нужно себя заставлять. Нужно съесть 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.

Помните! Сырые фрукты нужно вводить постепенно. Съешьте небольшую часть какого-либо фрукта и в течение 2-х дней посмотрите за реакцией ребенка. Если у него нет на коже проявлений аллергии в виде сыпи и изменений стула, Вы можете продолжать есть этот фрукт и постепенно вводить в рацион новый фрукт или овощ. При употреблении в пищу нескольких овощей и фруктов одновременно трудно определить, на что возникла реакция.

Необходимо обращать внимание на способ приготовления пищи. Старайтесь, чтобы пища была не очень жирной, острой, копченой и не подвергалась длительной термической обработки.

### **Набор продуктов в период кормления грудью**

- Мясо (говядина, нежирная свинина, птица, ) -100г; Рыба - 100г; Яйцо - 1шт.; Бобовые (фасоль, горошек, соя );
- Молоко, и том числе, кефир или йогурт - 3 стакана; Сыр - 100г; твердый неострый сыр -20г;
- Овощи разные - 700-750г; Фрукты-300г;
- Масло сливочное - 15г; Масло (подсолнечное, кукурузное, соевое и т.д.) - 25-30г; Сметана - 30г;
- Хлеб пшеничный, "Украинский" или ржаной - 200-250г; Крупы разные- 60г; Сахар, мед, варенье - 60г.

Частое прикладывание ребенка к груди также стимулирует образование молока. Можно употреблять настои и соки, усиливающие лактацию.

Сок морковный: пить по 2 стакана 2-3 раза в день.

Морковь тертая с молоком: в стакан положить 3-4 столовые ложки тертой моркови, залить молоком. Употреблять по 1 стакану 2-3 раза в день.

Тминный напиток: 15 г семян тмина залить 1 л кипятка, варить 5 минут на очень слабом огне, процедить, добавить сок 1 лимона или 2 г лимонной кислоты, 50 г сахара. Пить по 2 стакана 2-3 раза в день.

Настой семян укропа: 1 столовую ложку семян укропа залить 1 стаканом горячей воды, настаивать 2 часа. Пить по полстакана 2 раза в день небольшими глотками.

Настой аниса: 2 чайные лож и семян аниса залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час. Пить по 2 столовые ложки 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Напиток из аниса, фенхеля и душицы: смешать 10 г растертых плодов аниса, 10 г плодов фенхеля и 10 г травы душицы. 1 чайную ложку этой смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 2I стакана 2-3 раза в день.

Настой грецких орехов: 2 стакана очищенных грецких орехов заварить в термосе 0,5 л кипящего молока и настоять 3-4 часа. Пить по 3 стакана за 20 минут перед каждым кормлением через день.

Травяной чай: 8 частей обычного байхового чая смешать с двумя частями Melissa, душицы, дудника или крапивы. Можно заваривать чай и со смесью этих трав. Пить его нужно как обычный чай.

Если молока стало меньше оттого, что пришлось поволноваться, принимайте отвар или настой валерианы или пустырника: 8 капель настоя развести в 100 г холодной кипяченой воды.

Если вы хотите кормить ребенка грудью на первом году жизни, а также предотвратить развитие аллергических проявлений у детей при грудном вскармливании, в период лактации из рациона питания следует **исключить** следующие продукты:

- Бульоны (куриные, мясные, рыбные)
- Колбасные изделия, сливки, сгущенное молоко, консервы (любые) в железных банках

- Натуральный кофе, какао, шоколад, конфеты, цитрусовые (апельсины, мандарины, а *лимоны можно!*), малину, клубнику, экзотические фрукты, свежие яблоки, яблочный сок, облепиху, виноград, виноградный сок, свежую капусту в сыром виде, квашеную капусту (последние вызывают брожение в кишечнике у малыша!)
- Торты, кремы, пирожные, черный хлеб, чеснок, зеленый лук, маринады, копчености, ряженку, фруктовые йогурты

### **Ограничить**

- Хлебобулочные изделия, варенье, сахар, дыни, сливы, абрикосы, ржаной хлеб, мясные продукты

### **Примерный набор продуктов**

- Пшеничный хлеб (лучше грубого помола, типа "Здоровье", "Докторский" с отрубями). Крупа (гречка, кукурузная крупа, пшено, рис, геркулес), хорошо разваренные каши, на воде с подсолнечным нерафинированным маслом
- Макароны (в *небольших количествах*)
- Овощи: картофель, капуста (белокочанная, брокколи, цветная - свежая или замороженная), кабачки, репка, морковь, свекла - в *отварном* или *тушеном* виде!
- Помидоры, огурцы, перец - с осторожностью, после 2-3 месяцев
- Зелень - с осторожностью, после 3 месяцев
- Фрукты свежие - груша, банан, *печеные* яблоки, сухофрукты (чернослив, курага, финики), расширять разновидность фруктов постепенно, примерно после 2-3 мес.,
- Мясо - говядина, нежирная свинина - вареное, тушеное или печеное, с 2 недельного возраста
- Птица (индюшка) - вареная или печеная - после 1 месяца (курятина - *сильный аллерген!!!*)
- Рыба в вареном или печеном виде - после 1 мес (тоже может быть аллергеном, особенно красная, икру вообще не рекомендую!)
- Молоко - не более 200 мл в день, кисломолочные продукты (кефир 100-150 мл, простокваша - 150 мл, ацидофилин - 200 г), творог - не более 80 г в день (чтобы у малыша не заживал слишком быстро родничок!), сметана - как приправа, лучше использовать растительное масло, любое, кроме соевого, арахисового или "салатного" масла
- Масло сливочное
- Яйца - не более 2-3 в неделю (м.б. аллергеном!), учитывать кол-во яиц в сырниках, котлетах и тд

- Сыр не острый, твердые сорта (мягкие типа адыгейского или сулгуни, т.е. непастеризованные - нельзя!)

Наиболее часто аллергические проявления у детей при грудном вскармливании развиваются при избыточном потреблении кормящей матерью молока, яиц, других высокоаллергенных продуктов (шоколад, какао, цитрусовые, кофе, малина, клубника и др. - см. выше)

### **Аллергические проявления у детей при грудном вскармливании**

- Частый, слишком жидкий стул, может быть с примесью зелени (хотя, если мама съела много овощей, то зеленый оттенок не должен пугать!)
- Высыпания на лице, покраснение щек, бедер, ягодиц
- Беспокойство ребенка, сильный крик через 15-20 минут после кормления его грудью
- Себорейные корки на бровях, волосистой части головы
- Опрелости, несмотря на хороший уход за ребенком

Если у вашего малыша имеются вышеперечисленные симптомы, обязательно обратитесь к врачу для исключения кишечной инфекции, проанализируйте свое питание, сравните его с вышеуказанным набором продуктов и рекомендациями

Исключение из рациона матери подозреваемых продуктов, вызвавших аллергическую реакцию у ребенка, приводит к улучшению его состояния.