

Питание мамы на грудном вскармливании

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- **Питьевой режим** (от 30 мл жидкости на 1 кг веса)
- **Более строгие ограничения** в первые недели после родов
- **Плавное введение «новых» продуктов** в первой половине дня и не более одного за раз
- **Отслеживание состояния малыша** при введении продуктов
- **Разнообразное, сбалансированное, полноценное питание**
- **Ведение пищевого дневника**, если ребенок или родители страдают аллергией

РОДЫ
в Москве



НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ:

- ✗ **Термически необработанные продукты животного происхождения** (сырое мясо или рыба, непастеризованное молоко, суши, яйца всмятку, глазунья и т. п.)
- ✗ **Фастфуд, острое, копченое, жирные блюда и алкоголь**
- ✗ **Экзотические и новые блюда**

Ограничьте продукты-аллергены (коровье молоко, арахис, цитрусовые, какао, морепродукты и др.)

КАК ВЕСТИ ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК?

- Разделите лист на 2 колонки
- Слева записывайте новый продукт
- Справа — реакцию ребенка (стул, отрыжка, сыпь, вздутие и т. д.)
- 👉 **При негативной реакции исключите продукт на время**

ЧТО ДЕЛАТЬ при коликах?

Колики обычно беспокоят малышей до 3–4 месяцев, и чаще всего они не зависят от питания мамы

Колики после определенных продуктов?

- 👉 Исключите или уменьшите количество продукта

Колики чрезмерно выражены?

- 👉 Обратитесь к педиатру!

ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: **8 800 500-00-03**
Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.

roddom.msk.ru