

Как собрать передачу в роддом?

Что будет полезно женщине, которая день или два назад стала мамой, а что может и навредить? Перед поездкой в роддом проверьте передачу по нашим спискам.

Отнести в роддом

- Кисломолочные продукты (кефир, творог, йогурт без добавок, ряженка, сливочное масло, не жирный и не острый сыр)
- Зеленые яблоки
- Чернослив и изюм
- Хлебобулочные изделия (печенье галетное, сухарики несоленые)
- Зефир
- Пастила
- Минеральная вода без газа
- Отварное мясо (говядина, телятина, курица)
- Каши на воде
- Молоко пастеризованное

Оставить дома

- Пакетированные соки и сладкую газировку
- Цитрусовые и другие экзотические фрукты, свежие ягоды (клубника, голубика, малина и тд.)
- Грибы
- Копчености и колбасные изделия
- Шоколад, торты и пирожные с кремом
- Жареные
- Бобовые, огурцы и капуста
- Домашние консервы и молочные блюда
- Мясные и рыбные домашние блюда
- (заливное, пирожки, пельмени)
- Морепродукты
- Салаты с заправками (майонез, соус)
- Мед
- Орехи
- Алкоголь

Строгие ограничения в еде нужно соблюдать всего 10 дней после родов, пока налаживается процесс грудного вскармливания.

Со временем кормящая мама сможет баловать себя привычной едой в небольших количествах. Если в ответ на это у малыша не возникает аллергической реакции, то любимым вкусным блюдам будет снова дан «зеленый свет»!