

Питание мамы на грудном вскармливании

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- Меню должно быть легким, вкусным и разнообразным.
- По согласованию с врачом следует добавить витаминные комплексы.
- Нельзя переедать или голодать — всего должно быть в меру.
- Лучше отказаться от вредных продуктов.
- Следует воздержаться от фастфуда, острых и копченых продуктов, жирных блюд, алкоголя.
- Новые продукты следует вводить постепенно, контролируя реакцию ребенка.
- К году жизни ребенка, когда он уже питается с общего стола, можно вернуться к привычному рациону.

РОДЫ
в Москве



ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК



- 1 Возьмите тетрадь и разделите лист на две колонки.
- 2 В левой колонке записывайте новый продукт, который съели.
- 3 В правой колонке отмечайте реакцию ребенка после этого продукта (стул, отрыжка, сыпь, вздутие и т. д.)
- 4 При негативной реакции исключите продукт на время.

БОРЬБА С КОЛИКАМИ



Если колики возникают после употребления мамой определенных блюд, исключите их.

Правильно прикладывайте малыша к груди, чтобы он не заглатывал лишний воздух.

Следите, чтобы ребенок пил не только переднее молоко, не меняйте часто грудь в процессе одного кормления.

Носите малыша в слинге — это поможет выпустить лишний воздух и отрыгнуть молоко.

Чем разнообразнее стол мамы в период грудного вскармливания, тем проще впоследствии будет вводить прикорм ребенку, так как желудочно-кишечный тракт малыша уже будет готов к новым вкусам.

ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: **8 800 500-00-03**

Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.

roddom.msk.ru