

ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ



@mnogo_moloka

Мифы

1. Ешь за двоих

Количество молока зависит от того, насколько эффективно ребенок опустошает грудь.

Да, состав молока немного скуднеет, если мама сидит на низкоуглеводной диете или ест только гречку.

Но никак не улучшается, если заставляет себя съесть больше своей потребности.





2. Все красное исключить!

Ни в одних международных рекомендациях нет ограничений на красные продукты.

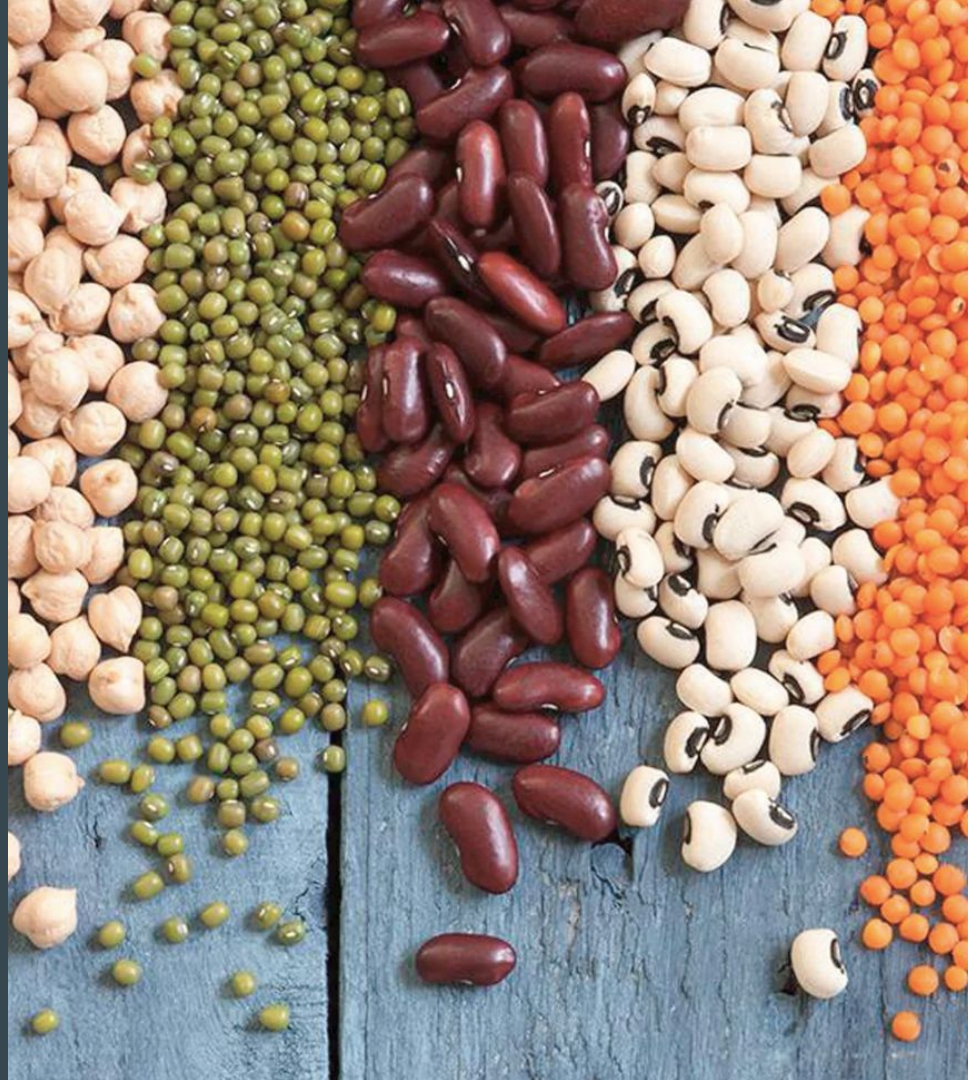
Редко на какой-то определенный продукт ребенок может среагировать, тогда вы убираете только его, а не всю группу продуктов.

Потребление любых продуктов должно быть в адекватном количестве

3. Бобовые и капуста вызывают газики.

Не нашли еще ни одного продукта, который бы вызывал реакцию у каждого малыша.

Выбирайте для себя те продукты, которые вашим организмом переносятся легко. Если у вас после фасоли вздутие, то вероятность, что реакция у ребенка проявится выше.





4. Чай с молоком увеличивает лактацию.

Все млекопитающие пьют воду, человек - не исключение.

Если ребенок редко прикладывается, плохо опорожняет грудь, то ни молоко, ни сгущенка, ни орехи не помогут.

Помимо этого, цельное молоко как раз аллерген и лучше его количество сократить до одной кружки в день.

Высыпания от еды

Помимо реакций, которые мы списываем на помидоры и капусту, у малыша много гормональных высыпаний, которые проходят самостоятельно и от питания не зависят:

1. Акне новорожденных
2. Себорейный дерматит(корочки)
3. Токсическая эритема





Кофе

Реакция на кофеин проявляется не высыпаниями, а перевозбудимостью и свойственно малышам только до 28 дня жизни.

Допустимый объем кофеина 1-2 кружки свежесваренного кофе в день.

Если вы пробуете кофе первый раз после родов, лучше делать это утром.

Помимо кофе, кофеин содержится в крепком чае и шоколаде

Что нельзя?

В первые месяцы лучше исключить из своего рациона **сырую рыбу** и **сырое мясо**, **лесные грибы** и те продукты, которые вашим организмом не усваиваются (вздутие, газообразование, тяжесть).

Чем старше ребенок, тем меньше он будет реагировать на что-либо.

Если вы заподозрили какой-то продукт, попробуйте его через 2 недели, чтобы убедиться, что реакция малыша не совпало с чем-то другим.

На что может среагировать?

Кожные высыпания могут проявляться на порошок, средства для мытья, травы для купания.

Мамины гели для душа и дезодоранты.

Выбирайте в первое время косметику с минимальным запахом и более натуральным составом.





Чай для лактации

Не обладают эффективностью в увеличении молока.

Часто вызывают реакцию у ребенка из-за большого разнообразия трав в составе.

Фенхель, который содержится во многих чаях не рекомендован мамам на ГВ согласно международному справочнику совместимости лекарственных средств E-lactancia.org

Сладкое

В первое время мамам часто хочется сладкого из-за большого расхода калорий на производство молока.

В первый месяц лучше отдавать предпочтение более натуральным составам с наименьшим содержанием красителей, отдушек и консервантов.

Но это не значит, что нельзя позволить себе любимую шоколадку или торт.



Вредная еда

В нашем организме существует природный гематомолочный барьер, который предотвращает попадание вредных веществ в грудное молоко. И он, кстати, намного сильнее плацентарного барьера при беременности.

Потребление стрид фуда и газировки время от времени не влияет на состав молока.





А что по специям?

Некоторые специи и приправы (например, чеснок) могут незначительно изменять вкус молока.

Нет, чесночным оно не станет, а только слегка поменяет оттенок вкуса.

На малыша никак негативно это не влияет, он наоборот, знакомится с новыми вкусами и легче воспримет эти продукты в прикорме.

Алкоголь

Алкоголь проникает в грудное молоко в незначительном количестве, поэтому лучше исключить прием спиртосодержащих напитков в первые 3 месяца.

После 3-х мес. доктор Д.Ньюмен говорит о том, что не частое потребление 1 порции алкоголя(1 шот крепкого напитка/бокал вина/банка пива) не считается опасным при соблюдении некоторых правил:



1. Покормить перед употреблением спиртосодержащих напитков.
2. НЕ кормить в состоянии опьянения(даже если вы выпили бокал)
3. Потребление алкоголя не должно превышать количество 1-2 раз в неделю

Сцеживание бесполезно и никак не снижает уровень алкоголя в молоке, пока он не снизится в крови.

После приема алкоголя могут ощущаться приливы молока, но выход молока может быть затруднен. Сцедите грудь, если чувствуете переполнение

Источники

1. Ирина Рюхова: 200 вопросов о грудном вскармливании, 2019г
2. Джеймс Сирс; пер. с англ. Д.В. Полева, 2018г.
3. Искусство грудного вскармливания; пер. с англ. Н.В. Гербеда-Вилсон, 2019г.
4. Дж. Ньюмен, Тереза Питман: Грудное вскармливание; пер. с англ. под редакцией И.И. Рюминой, 2019г.
5. Курс повышения квалификации для врачей и консультантов по грудному вскармливанию new-degree.ru 2020-2021гг.
6. www.milkama.info