Питание кормящей мамы.

Можно:  
&#61623; каши любые, но если малыш страдает запорами - рисовую исключить;  
&#61623; мясо и рыба нежирных сортов - вареное, тушеное, запеченное;  
&#61623; сыр твердый, творог, сырки и йогурты без фруктовых добавок;  
&#61623; свекла и морковь вареные, с растительным маслом (лучше смешать свеклу с морковкой, вкуснее);  
&#61623; картошка отварная, в принципе можно даже жареную, но немного;  
&#61623; макароны любые без острых и жирных соусов;  
&#61623; птицу можно понемногу, но кроме бройлерных кур, они напичканы всякой гадостью чтоб росли большие;  
&#61623; котлеты, тефтели, вареники, сырники, пельмени, оладьи, блинчики с мясом и сладкие;  
&#61623; яйца 3-4 раза в неделю, лучше в виде омлета;  
&#61623; молочную колбасу понемногу и самого высшего сорта, если очень хочется;  
&#61623; немного орехов;  
&#61623; печеные яблоки и груши, банан 1 в день;  
&#61623; пить молоко и молокопродукты не более 1% жирности, компоты из сухофруктов, минералку (без газа), чай с молоком (особенно хорош зеленый, для прилива молока, но зеленый целебен без сахара), безалкогольное пиво (эффект тот же), яблочный и сливовый соки (тоже может быть вздутие);  
&#61623; соленый огурчик или соленую рыбку, иногда, чтоб жидкость задерживалась в организме;  
&#61623; овощные блинчики из кабачка, капусты (если ребенок нормально на нее реагирует);  
&#61623; печенье любое, кроме масляного, и без фруктовых добавок.

Нежелательно:  
&#61623; консерванты;  
&#61623; красители;  
&#61623; концентраты;  
&#61623; острые приправы и соусы;  
&#61623; излишне жирную пищу;  
&#61623; маринады;  
&#61623; аллергены (до поры до времени);  
&#61623; газированные напитки, особенно сладкие;  
&#61623; капусту, горох, виноград, редис, огурцы и прочие овощи и фрукты, способствующие повышенному газообразованию в кишечнике (но более чем желательно все это понемногу пробовать - некоторые дети отлично переносят капусту, но жалуются на съеденный мамой кабачок);  
&#61623; мясные и рыбные наваристые бульоны;  
&#61623; рафинированные углеводы - кремы, торты, пирожные;  
&#61623; в первые месяц-два - красные ягоды, овощи и фрукты;  
&#61623; икру;  
&#61623; копчености.

Кормящая мать обязательно должна получать полноценное сбалансированное питание, так как на образование молока женщина расходует много дополнительной энергии  
Калорийность рациона матери в период лактации должна составлять 2500-3000 ккал/сутки. Количество белка должно составлять около 100 г (60-70% животного происхождения), жиров - 85-90 г (15-20 г - растительный жир), углеводов - 300-400 г. Этому количеству пищевых веществ соответствует суточный набор продуктов в составе которого: 200 г мяса или птицы, 70 г рыбы, до 600 мл молока в любом виде (желательно употребление кисломолочных продуктов), 50 г творога, 20 г сыра, 400 г различных овощей, 200 г картофеля и 200-300 г фруктов и ягод. Количество жидкости (включая супы, овощи и т.д.) должно составлять в среднем 2 л.  
Женщине рекомендуется принимать пищу 5 раз в день за 30-40 мин перед кормлением грудью.  
И не забывайте про витаминные препараты, которые Вы принимали во время беременности, особенно если Ваша диета оставляет желать лучшего.  
Как питание матери влияет на малыша  
Ферментативная система новорожденного ребенка далека от совершенства, и особо уязвима в первые три недели после рождения, поэтому особенно важно выстроить рацион кормящей мамы по принципу "не навреди". Каждый продукт, попадающий в материнский организм, определенным образом этим самым организмом переносится. Капуста и горох не могут "попасть в молоко", но определенная реакция на какой-либо из продуктов у детей совершенно точно наблюдается - это факт.  
В первые три недели жизни ребенка более чем желательно исключить из своего рациона аллергенные продукты - мед, сгущеное молоко, цитрусовые, шоколад, а употребление молочных продуктов свести к минимуму, поскольку они тоже могут плохо переноситься детским организмом, вызывая образование сыпи и корочек на коже ребенка.  
Введение новых продуктов и блюд производится постепенно, с наблюдением за реакцией ребенка. Лучше всего съесть небольшую порцию или кусочек нового продукта с утра, и внимательно следить за самочувствием малыша. Почему именно с утра? Дело в том, что по некоторым данным, колики, вызванные употреблением в пищу мамой определенного продукта питания, длятся до 12 часов и проходят самостоятельно. То есть, съев листик капусты с утра, вы получите возможность относительно спокойно спать ночью, даже если малыша вздует. Конечно, только в том случае, если днем вы не съели еще чего-нибудь, вызывающего повышенное газообразование в кишечнике, и если малыш не страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта.  
Если малыш здоров и хорошо себя чувствует, к трем месяцам маме желательно полностью вернуться к привычному ей рациону питания. Около трех месяцев в ферментативной системе и желудочно-кишечном тракте ребенка происходят изменения, колики и вздутия постепенно сходят на нет (у некоторых деток это продолжается до полугода), поэтому маме становится значительно проще корригировать свое питание с учетом самочувствия ребенка.  
Итак, общие правила питания кормящей мамы.  
Если у малыша нет нарушений сна и излишней возбудимости, мамочка может позволить себе с утра чашечку некрепкого кофе, лучше с молоком. Черный и зеленый чаи тоже обладают тонизирующим эффектом, поэтому с ними надо быть не менее осторожной, чем с напитками, содержащими кофеин.  
К полугоду и старше рацион кормящей мамы значительно расширяется, остаются лишь один-два продукта (к примеру, та же пресловутая капуста), на которые ребенок особо остро реагирует. После года можно есть все, но консерванты и красители употреблять все равно не рекомендуется - это не принесет пользы и самой маме.  
Кормлю и худею - так бывает?  
Напоследок хочется сказать о проблеме, которая беспокоит многих женщин. Как же возвращать добеременные формы и привести тело в порядок, если кормишь грудью? Можно ли похудеть, когда кормишь ребенка? Среди мам бытует мнение, что нельзя. Даже наоборот - надо очень плотно кушать после каждого кормления, иначе не будет молока.  
На самом деле, лактация - единственное время в жизни женщины, когда жир естественным образом выделяется из организма в молоко. И ошибочно полагать, что поглощая жирную пищу, кормилица может увеличить жирность молока в лучшую сторону. Процент жира в молоке постоянен, и увеличить жирность можно лишь ситуативно, что, кстати, чревато запорами у малыша, потому, что его организм "настроен" на определенный состав молока матери. Поэтому, для того, чтобы кормить и худеть, в питании обязательно должны присутствовать полноценные белковое и углеводистое блюдо (причем, из углеводов предпочтение стоит отдавать овощам и кашам на воде, а из белков - рыбе, творогу и нежирному мясу), а жира употреблять в пищу поменьше и предпочитать растительные масла животным. Таким образом, на фоне грудного вскармливания можно отлично терять лишний вес и довольно быстро привести тело в норму.