Автор: Administrator
08.08.2008 11:00 -

Кормящая мать должна правильно питаться, а также полноценно отдыхать. Качество питания женщины в период кормления грудью имеет большое значение не только для ее здоровья, но и для полноценности грудного молока. Многочисленными исследованиями доказана зависимость химического состава молока от состава рациона матери. При неполноценном питании в грудном молоке может быть снижено количество белка, жира, витаминов, минеральных веществ, а это отрицательно сказывается на развитии ребенка. Состав грудного молока можно улучшить путем коррекции материнского рациона.

В период кормления грудью калорийность питания матери должна быть на 500-700 ккал выше обычной. Для этого примерный суточный рацион ее должен содержать до 200 г мяса или рыбы, 1 л молока или кисломолочных напитков, 100- 150 г творога, 20- 30 г сыра, 500- 600 г овощей, 200- 300 г фруктов. Количество жидкости в суточном рационе матери (суп, чай, молоко, кефир, соки и др.) примерно 2 л .

Режим питания матери желательно согласовывать со временем кормления ребенка. Целесообразно принимать пищу перед каждым прикладыванием малыша к груди, так как это способствует лучшей выработке молока. Такой режим удобен еще и по той причине, что обычно перед кормлением ребенок спит, и мама может спокойно приготовить себе пищу и не торопясь поесть.

Примерное меню кормящей матери может быть следующим:

Завтрак - омлет или творог, молочная каша, хлеб с маслом и сыром, молоко или чай с молоком;
Второй завтрак - мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром, фрукты, фруктовый или овощной сок;
Обед - салат из свежих овощей, овощной или молочный суп, мясное или рыбное блюдо с овощным или крупяным гарниром, сладкое блюдо (компот, молочный кисель, сок);
Полдник - творог, кефир, булочка, фрукты;

Ужин - овощное или творожное блюдо, молоко (кефир, чай с молоком), свежие фрукты или овощи; перед сном - молоко, кефир или простокваша.

Кормящим женщинам можно рекомендовать включать в свой рацион специальные сухие диетические продукты "фемилак-2" и "Энфа-мама", которые используются в виде молочного напитка, а также для приготовления различных блюд с целью обогащения их молочным белком и витаминами. Применение этих продуктов оптимизирует питание беременной или кормящей женщины, адекватно обеспечивая дополнительные, в том числе особые, пищевые потребности. Необходимое количество продукта устанавливается индивидуально, с учетом характера питания и состояния здоровья женщины, как правило, 1-2 порции напитка (230-460 мл) в день.

Для хорошей лактации, кроме полноценного питания, необходим достаточный отдых, пребывание на свежем воздухе, спокойная обстановка дома. Члены семьи должны позаботиться о том, чтобы ночью она спала не менее 8 часов, а также имела возможность спать днем в течение 1-2 часов и бывать на свежем воздухе по 2-3- часа в день. Полезны занятия нетяжелым физическим трудом и физкультурой.

Некоторые матери для увеличения количества молока стараются употребить больше жидкости. Это действительно несколько увеличивает выработку молока, но при этом страдает его состав - уменьшается количество белка, жира, витаминов, оно становится как бы разведенным. Состав грудного молока также ухудшается, если кормящая мать перегружает пищу углеводами, употребляет много сахара, кондитерских изделий, круп. Кормящей матери следует ограничивать себя в приеме так называемых облигатных аллергенов - шоколада, какао, натурального кофе, орехов, меда, грибов. Это может вызвать аллергические реакции у ребенка. Не нужно также увлекаться острыми и резко пахнущими продуктами (перец, лук, чеснок и др.), которые могут придать молоку специфический привкус, что не понравится ребенку.

Напитки для кормящих женщин

Сок морковный
Вымытую щеткой морковь натереть на мелкой терке, отжать сок и пить по полстакана на прием 2-3 раза в день. Для улучшения вкусовых качеств в сок моркови добавляют молоко, сливки, мед и фруктово-ягодные соки. Добавления должны быть не очень большими (1 -2 столовые ложки на стакан сока), чтобы не снижать действия морковного

сока.

Морковь, тертая с молоком
В стакан помещают 3-4 столовые ложки тертой моркови, заливают молоком или сливками и пьют по 1 стакану 2-3 раза в день. Вечером в напиток можно добавить 1-2 чайные ложки меда - для снятия нервного напряжения и хорошего ночного сна.

Напиток из семян салата
Наиболее выраженным молокогонным действием обладают семена салата листового. Для приготовления напитка из них берут 20 г . семян, осторожно раздавливают в фарфоровой ступке и заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают 2-3 часа и пьют 2-3 раза в день по полстакана на прием. Для улучшения вкуса можно прибавить 1-2 чайных ложки меда на 1 стакан кипятка.

Тминный напиток
Для приготовления 1 л напитка берут 15 г семян, 100 г сахара, 1 лимон средней величины или 2 г лимонной кислоты. Заливают водой, варят на очень слабом огне 5-10 минут, процеживают и пьют по полстакана 2-3 раза в день.

Сливки с тмином
2 стакана сливок влить в керамический горшок, добавить 2 столовые ложки семян тмина, закрыть крышкой и поставить в духовку комнатной температуры, пить на завтрак и ужин.

Тминный квас
Хлеб ржаной, резаный небольшими кусочками, сушат, слегка поджаривают, заливают водой и оставляют на 3-4 часа. После этого процеживают, добавляют дрожжи, сахар, тмин и ставят в теплое место для брожения на 10-12 часов.
На 1 кг черного хлеба - 40 г тмина, 500 г сахара, 25 г дрожжей и 10 л воды.

Настой семян укропа
Одну столовую ложку семян укропа заливают горячей водой (1 стакан), настаивают 2 часа. Пьют по полстакана на прием 2 раза в день. Иногда по столовой ложке 6 раз в день, в зависимости от переносимости. Пьют мелкими глотками, задерживают на

некоторое время во рту.

Настой аниса
Готовят из двух чайных ложек семян на 1 стакан кипятка. Настаивают 1 час. После охлаждения пьют по 2 столовые ложки 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Напиток из аниса, фенхеля и душицы
Смешать 1 кг растертых плодов аниса, 1 кг плодов фенхеля и 1 кг травы душицы. Одну чайную ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа. Пьют по полстакана на прием 2-3 раза в день.

Сок редьки с медом
Для кормящих женщин хорошим молокогонным средством является сок редьки с медом, разбавленный (1:1) охлажденной кипяченой водой и слегка подсоленный. На 100 г сока редьки берут 100 г кипяченой воды комнатной температуры, 1 ст. ложку меда и соль по вкусу.

Сок из листьев одуванчика
Свежие молодые листья одуванчика измельчают на мясорубке, отжимают сок, солят по вкусу, дают постоять 30-40 минут и пьют по полстакана 1-2 раза в день мелкими глотками. Для улучшения вкуса добавляют сок лимона, соль, мед и сахар.

Сироп "Сказка" из цветков одуванчика
Раскрывшиеся цветки одуванчика, собранные в солнечную погоду утром (200 шт.) и измельченный без корки лимон (1 шт.) отварить в литре воды в течение 10 минут. Оставить для настаивания на 10-12 часов, процедить через сито или марлю, добавить 800 г сахара и варить до готовности. Использовать для ароматизации чая, воды и прохладительных напитков.

Сироп "Аромат"
Четыре стакана цветков одуванчика, собранных в солнечную погоду, укладывают в эмалированную посуду и заливают двумя стаканами воды. Добавляют измельченный лимон без кожуры и варят в течение 1 часа на малом огне. После этого добавляют готовый сироп, состоящий из 0,5 л воды и 800 г сахара. Доводят до кипения и разливают

в бутылки для хранения. Используют для ароматизации чая и других напитков.

Сироп из одуванчиков и апельсиновых корок.
Три стакана цветков одуванчика и 1 стакан корок апельсина залить 2 л 80%-ного сахарного сиропа и варить 15 минут на малом огне. После этого оставить для настаивания на 12 часов. Процедить через сито и разлить в бутылки для хранения. Использовать для ароматизации напитков.

Эти напитки и сиропы рекомендуются Е.М. Фатеевой кормящим женщинам с целью стимуляции лактации. Все они состоят из пищевых растений: трав, семян, плодов, овощей, обладающих биологически активными свойствами. Эти растения содержат биологически активные компоненты - глюкозиды, гормоноподобные вещества, обладающие лактогенным эффектом.

Сотрудники кафедры детских болезней N3 с курсами эндокринологии и гомеопатии ФУВ Российского Государственного медицинского университета Л.И. Ильенко и А.Ю. Костенко.
Статья из книги "Книга для родителей о естественном вскармливании и правилах ухода за новорожденными".