

# Справочник питания мамы на грудном вскармливании



**В данном справочнике вы найдете основы питания кормящей мамы в первые месяцы после родов.**

## **1. Что происходит после родов с вами и с ребенком?**

Ваше маленькое чудо появилось на свет, а вместе с ним и миллион вопросов?

**Каждое** действие вызывает массу страхов и волнений.

- Страшно прикоснуться

- Страшно навредить

А еще хуже осознавать, что вы можете быть причиной **высыпаний** на коже у ребенка, или его вечерних плачей.

Все внимание после родов приковывается к ребенку. Это объяснимо, но неправильно.

Вы 9 месяцев вынашивали ребенка, рожали, а сейчас кормите грудью. И именно сейчас, как никогда **вам нужна забота, внимание и помощь.**

**Главные 2 задачи**, которые нужно решить в первый месяц после родов (если хотите, чтобы потом вам было легко и просто с ребенком), это:

1. Восстановиться после родов.
2. Научиться ухаживать за малышом

Давайте сейчас разберемся с первым пунктом.

### **а. Какие изменения происходят в вашем организме после родов?**

1. Сокращается и возвращается к первоначальным размерам матка, восстанавливается ее слизистая оболочка. В первую неделю после родов из матки выделяются обильные послеродовые выделения – лохи. Эти выделения постепенно осветляются и прекратятся через 6 недель после родов.

2. **Заживают травмы** мягких тканей – трещинки и разрывы.

3. Спадает отек наружных половых органов, который образовался во время последних недель беременности и во время родов.

4. **Утрачивают свою эластичность связки**, которые во время беременности и родов несли большие нагрузки

5. Внутренние органы, которые были смещены из-за больших размеров матки, должны занять свое прежнее положение. Это желудок, легкие, кишечник, мочевого пузырь...

6. Все органы, которые после родов несли большую нагрузку постепенно **возвращаются к работе в прежнем режиме**. Почки, печень, сердце, легкие.

7. Большие **перемены происходят в эндокринной системе**. Теперь нет плаценты, которая регулировала гормональный баланс и в вашем организме, и в организме ребенка. Те железы внутренней секреции, которые во время беременности были увеличены в размерах, возвращаются в свои прежние размеры.

8. **Претерпевают изменения молочные железы**, которые теперь должны обеспечить кормление новорожденного. Они увеличиваются в размерах и учатся вырабатывать молоко.

Представляете объем задач, который стоит перед Вами?

**Если добавить сюда жесткую диету, которую безосновательно рекомендуют врачи педиатры и все, кому ни лень, то шансы быстро восстановиться и избежать осложнений будут очень маленькими.**

## **в. Что происходит с ребенком после родов? Чего ждет ваш ребенок?**

У ребенка происходит смена всего привычного уклада жизни

- Теперь вокруг нет постоянной температуры тела,
- Нет питания, круглосуточно поступающего через пуповину,
- Нет нежных объятий матки и тесного пространства, к которому ребенок привык за 9 месяцев жизни в животе.



### **Все другое.**

Но у ребенка есть островок безопасности, находясь рядом с которым малыш чувствует себя абсолютно счастливым и спокойным.

Это – Вы. **МАМА!**

Ему знакомы ваши запахи, он чувствует биение вашего сердца, ваши руки нежно качают его и успокаивают.

Это и есть потребности новорожденного.

Если их перечислить, то окажется список из 5 пунктов:

- потребность в тепле,
- потребность в знакомых запахах,
- потребность в тесном пространстве,
- потребность в мерном движении,
- потребность в сосании

И все их можете удовлетворить вы. Мама!

Как видите, у ребенка уже изначально есть огромное количество потребностей, грамотно удовлетворяя которые, вы закладываете **фундамент для роста и развития** полноценного человека. Человека доброго, гармоничного, любящего.

**В первые 2 недели жизни поведение ребенка мало связано с Вашим питанием.**

Еще раз, пожалуйста, прочтите внимательно это предложение:

**Ваше питание и поведение ребенка – это разные вещи!**

И это очень разумно, правда?

**Вам нужно много сил и энергии, чтобы восстановиться.**

А ребенок пока адаптируется к жизни вне живота, его **основные задачи** сосать грудь, добывая из нее молоко, и спать, набираясь сил для роста и развития.

Первые **колики и проблемы с животом** начинаются не ранее 2-х недельного возраста.

Чаще в 3-4 недели жизни после родов.

**Аллергические высыпания, цветение грудничков** и другие дерматологические явления на коже младенца чаще всего появляются **после 1 месяца жизни**.

И зная это, в первые дни после родов вы можете не ограничивать себя в питании, не изнурять свой организм дополнительной диетой.

Первое время и вы, и ребенок, переживаете стадию восстановления после родов. Вам **нужно полноценно питаться**, а не впадать в стресс от сплошных ограничений.

## 2. Режим питания кормящей мамы

Возьмите за правило – кушать в ответ на запрос организма.

### Захотели есть – ешьте!

Кормящая мама кушает много, ведь энергозатраты возрастают, и учитывайте, что ребенок сосет грудь и днем, и ночью, поэтому 3-х разовое питание отменяется.

Старайтесь кушать **4-5 раз в день**, и обязательно пейте **чистую воду**.

Чистая вода, выпиваемая за 10-15 минут до еды творит чудеса:

- обеспечивает водный баланс,
- хорошо усваивается клетками,
- уменьшает жажду.

Чай, морсы, компоты – это **дополнительная жидкость**, которую Вы можете пить по своему желанию.

## 3. Главные ошибки в питании кормящей мамы



А можно ли кушать кормящей маме тот или иной продукт?

У ребенка покраснели щечки – и сразу начинаешь судорожно вспоминать что ты ела накануне...

Да, **вопрос питания для кормящей мамы очень и очень важен**, ведь с одной стороны – это наше здоровье, а с другой здоровье ребенка.

Поэтому очень важно пересматривать свой подход к питанию по мере роста ребенка.

**Вот какие ошибки в питании кормящей мамы**

### **Ошибка 1. Буду питаться, так как питалась всегда.**

На самом деле такой взгляд имеет место для жизни, и многие мамы продолжают кушать сладости, пить лимонад и молоко сразу после родов.

Но могу сказать, что таких счастливиц единицы.

Чаще всего спустя пару недель, а чаще через месяц после родов у малыша покраснеют щеки, а мелкая сыпь будет вызывать раздражение и зуд, заставляя его беспокойно спать и плакать от неприятных ощущений.

### **Ошибка 2. Сяду на строгую диету, чтобы избежать аллергии у ребенка.**

А кто сказал, что у ребенка обязательно должна быть аллергия?

Строгая диета нужна лишь в очень ограниченных случаях, и самое главное – она должна быть обоснованной и эффективной.

Такие диеты на вес золота, и передаются кормящими мамами из рук в руки. Кстати, у меня такая имеется, и я обязательно расскажу вам чуть позже: как и где вы сможете ее получить.

### **Ошибка 3. Искать все причины беспокойства ребенка в своей тарелке.**

К сожалению, это очень частая ошибка. Стоит пожаловаться педиатру на беспокойство ребенка, как вам сразу скажут: «**Это ты что-то съела, вот и беспокоится!**»

Педиатр не имеет возможности комплексно подойти к вашей проблеме.

Пришел, измерил, послушал ребенка и побежал дальше.

У него работы много.

Именно поэтому гораздо лучше работает подход от специалиста, который подходит к вопросу комплексно: и со стороны перинатальной психологии, и со стороны детской физиологии, и со стороны грудного вскармливания.

### **Ошибка 4. Попытка изменением диеты повлиять на количество грудного молока.**

Грудное молоко: его качество и количество зависит от вашего питания **не более, чем на 10%**. Во всем остальном оно зависит от соблюдения правил грудного вскармливания.

Но чаще всего, прежде чем начинать что-то улучшать, **важно убедиться**: а есть ли недостаток молока, или вы сами себе его придумали?



## 4. Как питаться кормящей маме?



Есть 2 подхода к организации вашего питания после родов. Часть рекомендаций вы уже получили чуть ранее, а теперь хочется объяснить разницу двух подходов к питанию, которые вы можете встретить в современном мире.

### Подход № 1

Главный момент этих сторонников, что после родов Вы можете с чистой совестью питаться также, как и при беременности. Конечно, я пишу это надеясь, что Вы питались правильно и полноценно. НО! Вы уже знаете, что, рождаясь, ребенок в первые месяцы после родов подвергается **колоссальным нагрузкам**.

Сам факт рождения сравнивают с тем, как если бы Вы, взрослый человек, поменяли полностью свою среду обитания и пришлось бы перестраиваться **к новым условиям**.

Нервная, иммунная, пищеварительная системы - незрелые, и пока еще способны давать сбой.

Также большое значение будет иметь сам факт того **как прошла беременность**, роды и как прошло первое кормление – получил ли ребенок молозиво, удалось ли защитить незрелый кишечник и заселить туда мамину микрофлору?

Если на каком-то этапе был сбой, то скорее всего это найдет отражение на коже грудничка.

- прыщики,
- покраснения,
- **шелушение** – все это вы теперь можете видеть, и отслеживать.

И конечно появляется больше чувство ответственности перед ребенком – «я съела, а ему теперь плохо, все щечки красные....»

**Поэтому мне ближе второй подход к питанию кормящей мамы, который отличается более бережным введением продуктов в свой рацион.**

## Подход №2

Суть его в том, что в первые 2-3 месяца после родов вы соблюдаете безопасную и разумную диету в своем питании.

Чаще всего причиной выбора этого подхода является **страх колик и высыпаний на коже** младенца.

- Колики и газики.

Проводились многочисленные исследования, доказавшие, что у спокойного ребенка, за которым мама ухаживает по методике мягкого ухода (напомню, что про него вы подробнее можете узнать в курсе Счастливое материнство), было даже больше газов и скоплений в кишечнике, чем у беспокойного ребенка.

Просто у чувствительного, стрессованного и травмированного родами ребенка чувствительность выше. Для него малейшее напряжение в кишечнике (газы), уже является трагедией, и он начинает многочасовой крик.

**Поэтому с таким ребенком нужна НЕ диета**, а мягкий, успокаивающий уход и полноценное кормление грудью.

Про высыпания можно писать долго.

В этом-же, бесплатном справочнике, обращаю внимание лишь на 2 момента:

1. Не каждое **высыпание** на коже младенца является аллергией, которую нужно исправлять диетой кормящей мамы.
2. **Самые аллергенные продукты** на данный момент: коровье молоко и белый хлеб.

Как видите, не так уж и страшна жизнь кормящей мамы, если подходить к любым рекомендациям трезво и разумно.

Материнство вполне может быть спокойным и не состоять из гречки и индейки.

## 5. Итак, настало время подвести итоги:

В первые месяцы после родов у вас есть **две основные задачи**: восстановиться после родов и научиться ухаживать за своим малышом по методике мягкого ухода.

- **Основной пик беспокойства** детей приходится через 2-3 недели после рождения, и чаще всего имеет под собой стрессовые причины.
- **Не каждое** высыпание на коже младенца является аллергией и требует соблюдения жесткой диеты.
- Питаться нужно небольшими порциями, **4-5 раз в день**.
- Пить кормящей маме нужно по желанию.
- Лучший вариант для кормящей мамы – это **плавное расширение своего питания** в первые 2-3 месяца после родов.