

ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

Ребенок становится «автономным» живым существом только после того, как его отнимут от груди. До этого мать и ее дитя составляют нерушимое целое не только на протяжении 9 месяцев беременности, но и на весь период вскармливания грудью. Вот почему рацион питания кормящей матери не зависит от «моего хотения» вкусенького, а всецело обусловлен особенностями пищеварения вскармливаемого ею грудного ребенка. При малейшем подозрении на пищевую аллергию у ребенка матери следует обуздать свое стремление к разносолам, если она собирается продолжать кормить грудью.

Пожалуй, кормящим мамам не стоит напоминать, что здоровее будет воздержаться от жареного, но и не только. Чрезвычайно опасно для ребенка, если кормящая мама злоупотребляет рафинированными продуктами, такими как сахар, мед или варенье, а также кондитерскими изделиями – торты, пирожные, “жирное” печенье, конфеты.

Даже если у вашего малыша нет пищевой аллергии, на всякий случай поначалу воздержитесь от шоколада в любом виде, даже от какао и гоголя-моголя с порошком какао.

Решительно исключим из рациона натуральный кофе, как молотый, так и растворимый. С молоком можно пить ячменный, желудевый или цикорийный напиток. В этой связи и газированные энергетические напитки следует забыть целиком и полностью, так как в подавляющем большинстве они содержат вредный для ребенка кофеин. Вообще же для кормящей мамы важно беречь слизистую желудочно-кишечного тракта, поэтому лучше на время кормления отказаться даже от минералки “с пузырьками”.

Весьма нежелательные гости на вашем столе – лук, чеснок, пряности, то есть все приправы с сильным вкусом и резким запахом. Само собой разумеется, что майонезы, пряные соусы – аджика, ткемали, кетчуп и Чили – подождут до окончания периода грудного вскармливания.

При наличии у вашего малыша пищевой аллергии, не употребляйте в пищу цитрусовых (лимоны, грейпфруты, апельсины, мандарины) и соков из них, как прямого отжима, так и пастеризованных. Также исключите на время из своего рациона дыни, арбузы, ананасы и виноград.

Люди современной городской культуры приучены в той или иной степени пользоваться в повседневном питании консервами и полуфабрикатами. От этой привычки придется временно отказаться. Обратите внимание, что запрещаются любые (!) консервы (мясные, рыбные, овощные и фруктовые). Ограничения касаются и многих деликатесных продуктов и копченостей – мягких сортов сыра (особенно острых), благородной и красной рыбы, ветчины и карбоната, копченых колбас, сосисок и сарделек, любых орехов, семечек и чипсов, грибов и даров моря (кроме нежирной рыбы).

Само собой разумеется, что кормящая мать должна воздерживаться от употребления любых (!) спиртных напитков, пусть даже с ничтожным содержанием алкоголя (тоники, алкококтейли). Особенно вредными по части аллергии для детского организма считаются игристые вина.

Того нельзя, этого нельзя... что же тогда остается есть и пить? Рацион кормящей матери, ребенок которой страдает пищевой аллергией или склонен к ней, должен напоминать “детсадовский”. Но если применить смекалку и кулинарное мастерство, то ваше питание перестанет напоминать жесткую диету. Отварное мясо и нежирные сорта рыбы (треска, хек и т.д.) прекрасно восполнят потребности организма в белке. Дорогие вареные колбасы (типа «диетической») и качественные молочные сосиски также не повредят, если они не содержат в себе соевых наполнителей.

Сердобольные бабушки заставляют кормящих мам усиленно пить коровье молоко, полагая, что это улучшит качество грудного молока, и будет способствовать увеличению его количества. Это – традиционное заблуждение. Если до беременности молоко не входило в ваш рацион питания, нет никакой причины употреблять его в больших количествах. Лучше и безопаснее пользоваться кисломолочными продуктами: творогом, кефиром, йогуртами, твердыми сортами сыра, сметаной (для заправки овощных салатов) и т.д. Из других приправ к салату из свежих овощей в основном следует пользоваться рафинированным растительным маслом, уксус и майонез оставьте на потом.

Вообще все овощи, фрукты и ягоды по возможности употребляйте только в свежем виде, соблюдая осторожность особенно с клубникой. И без нее ассортимент фруктов и ягод для кормящей матери достаточно широк: яблоки, груши, бананы, сливы, смородина (любого цвета), киви, вишня, желтая черешня и абрикосы. В зимнее время вполне подойдут замороженные фрукты и ягоды без сахара, потому что его потребление лучше ограничить или полностью заменить фруктозой. Вместо варенья хороши протертые фрукты (опять же без сахара). Из кондитерских изделий выбирайте пресные сорта печенья, сдобу, домашнюю выпечку (без заварного крема). Из напитков – соки (лучше яблочный), домашние морсы из ягод, некрепкий чай (без вкусовых и ароматических добавок), компот из свежих и сухих фруктов, минеральные воды без газа.

Обязательно регулярно ешьте каши, хлеб (ржаной и пшеничный без химических добавок), овощной или мясной суп на легком бульоне, макаронные изделия и тому подобное. Голодная диета кормящим мамам не грозит, угрожают только искушения «вкусненьким». Тут уже надо проявить достаточно силы воли, чтобы избежать соблазнов. Ведь за мимолетным маминым капризом стоит здоровье ребенка. Не только группа крови, но и вкусы матери и дитя могут не совпадать.

Если же у вас пропало молоко, или его уже недостаточно, или у вашего малыша развилась аллергическая реакция на него, то без долгих раздумий приступайте к поиску адекватной молочной смеси, заменяющей этот поистине бесценный продукт питания.

Юрий ГУЗИК, зав. отделением гигиены питания ГУ «МОЦГЭОЗ»