

Илья Мельников

Питание кормящей мамы



Питаемся правильно

Илья Мельников

Питание кормящей мамы

«Мельников И.В.»

2012

Мельников И. В.

Питание кормящей мамы / И. В. Мельников — «Мельников И.В.»,
2012 — (Питаемся правильно)

ISBN 978-5-457-22517-6

«Женщина еще во время беременности должна подготовить себя к кормлению ребенка. Очень важен уход за молочными железами. Нередко ребенок лишается материнского молока только потому, что беременные не готовят молочные железы или не знают, как это делать...»

ISBN 978-5-457-22517-6

© Мельников И. В., 2012

© Мельников И.В., 2012

Содержание

Питание кормящей мамы	5
Рецепты блюд для кормящей мамы	8
Супы	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Илья Мельников

Питание кормящей мамы

Питание кормящей мамы

Женщина еще во время беременности должна подготовить себя к кормлению ребенка. Очень важен уход за молочными железами. Нередко ребенок лишается материнского молока только потому, что беременные не готовят молочные железы или не знают, как это делать. Необходимо закалять чувствительную кожу соска, иначе от кормления на нем легко образуются трещины. Они причиняют сильную боль и могут привести к воспалению молочных желез. Чтобы возбудить секрецию молока, рекомендуется ежедневно обмывать грудь и делать поглаживающий массаж по ходу часовой стрелки. Частые обмывания полезны и тем, что помогают удалять жидкость, появляющуюся в молочных железах во время беременности. Она засыхает в морщинках и складках соска, образуя с трудом снимаемые корочки.

В конце беременности время от времени на сосках могут появляться капельки молозива. Молочная железа готовится к кормлению будущего ребенка. Поэтому будущей маме полезно часто обмывать соски прохладной водой и обтирать жестким полотенцем. Если соски плоские, начинайте их понемногу оттягивать. Но делать все это надо осторожно, ведь во всем главное – чувство меры.

Только выполняя все необходимые рекомендации, беременная женщина становится счастливой кормящей мамой.

Женское молоко имеет уникальный состав. Его даже нельзя сравнить с любым другим молоком, коровьим или козьим. Так, в женском молоке много альбуминов и глобулинов, мало казеина, а в коровьем, наоборот, казеина больше. Этот белок хуже усваивается и труднее переваривается в желудочно-кишечном тракте ребенка, менее богат ценнейшими аминокислотами. Белки женского молока близки к белкам крови и тканей ребенка, поэтому они легче усваиваются и являются более полезными.

Состав женского грудного молока не постоянен, а изменяется во время кормлений, в зависимости от времени суток, а также в процессе лактации. Общий объем выработки материнского молока и потребления его ребенком чрезвычайно изменчив, и хотя, говоря о среднем потреблении молока грудными детьми, часто называют цифры 650–850 мл в день, величины могут колебаться от очень малых количеств до более одного литра в день, что почти целиком зависит от частоты и эффективности сосания. Потребление грудного молока ребенком в период исключительно грудного вскармливания увеличивается, достигая постоянного уровня 700–800 мл в день примерно через 1–2 месяца, а после этого возрастает лишь незначительно.

Материнская грудь выделяет ежедневно 800—1000 г молока. Благодаря выделению молока повышается потребность матери в белках. Повышается и потребность в витаминах и минеральных веществах. Кормящей матери необходимо получать 1,5 г белка вместо нормы 1 г на 1 кг веса тела. Количество витаминов (А, В, С, В, Е) в рационе кормящей матери должно примерно на 50 % превышать их количество в рационе не кормящей женщины. Кормящей матери рекомендуется потреблять вдвое больше кальция, чем обычно, а именно около 2 г вместо 1 г в сутки.

Как пополнить запас кальция в организме кормящей матери? Для этого надо выполнять несколько условий:

1) выпивать в день 1 л молока или употреблять его с кашей, с какао, в виде простокваши, йогурта или кефира;

2) побольше пить фруктовых соков.

3) употреблять в пищу продукты из овса, в частности овсяную кашу, овсяный кисель, овсяное печенье, оладьи из овсяной муки и др.

В период кормления грудью женщина нуждается в количественной добавке к рациону. Однако эту добавку следует отменять после отлучения ребенка от груди. Перед кормлением желательно выпить какой – либо сок или чай. Пища должна быть разнообразной, содержать в рационе молочные, мясные и рыбные продукты, хлеб, каши, фрукты и овощи.

Рацион кормящей мамы должен быть всего на 500 калорий больше, чем рацион обычной женщины. Это совсем немного еды – например, такое количество калорий содержится в стакане молока, упаковке йогурта и горсти риса.

В течение первых двух недель после родов некоторые женщины не могут есть много. В этом случае не нужно себя заставлять. Нужно съедать сколько хочется. Приблизительно к 15 дню у кормящей женщины повышается аппетит. Иногда ей даже бывает трудно дождаться окончания кормления ребенка, чтобы поесть самой. Ешьте и пейте столько, сколько хотите. Пища должна быть разнообразной. Желательно есть много овощей и салатов. В любое время года существует богатый выбор свежего «зеленого корма». Желательно отказаться от консервированных овощей.

Следует соблюдать простые правила здорового питания: есть тогда, когда хочется, стараться, чтобы перерывы между едой не были больше трех часов, отдавать предпочтение натуральным продуктам – овощам, фруктам, мясу, рыбе, молочным продуктам, кашам и хлебу с цельными зернами. Чем разнообразнее питание мамы, тем больше вкусов в молоке, с которыми знакомится малыш.

Вот чего стоит избегать, так это батончиков, булочек и кондитерских изделий, которые только добавляют лишних килограммов. Но не стоит бросаться в другую крайность и садиться на диету: если мама длительно голодает и лишает себя каких-либо продуктов, страдает качество молока. Поэтому до тех пор, пока малышу не исполнится 9 месяцев, специальных диет для похудения кормящей маме использовать нет необходимости.

Кормящей маме следует ежедневно съедать 50—100 г творога, 200 г мяса или рыбы, 1 яйцо; свежие овощи, фрукты. Мать может употреблять квашенную капусту, соленые огурцы и в небольшом количестве редис и другие свежие овощи.

Сырые фрукты нужно вводить постепенно. Съешьте небольшую часть какого – либо фрукта и в течение 2-х дней посмотрите за реакцией ребенка. Если у него нет на коже проявлений аллергии в виде сыпи и изменений стула, Вы можете продолжать есть этот фрукт и постепенно вводить в рацион новый фрукт или овощ. При употреблении в пищу нескольких овощей и фруктов одновременно трудно определить, на что возникла реакция.

При кормлении ребенка грудью женщина испытывает жажду и выпивает до 2 л жидкости в сутки – чай, компот, ненатуральный кофе, фруктовый сок, суп, молоко и кефир.

Категорически запрещаются все алкогольные напитки, включая пиво; нельзя курить, употреблять чрезмерно острую пищу, чеснок и лук, придающие специфический запах и вкус грудному молоку.

Кормящей маме необходимо обращать внимание на способ приготовления пищи. Старайтесь, чтобы пища была не очень жирной, острой, копченой и не подвергалась длительной термической обработке.

Примерный дневной набор продуктов в период кормления грудью может быть следующим:

- Мясо (говядина, нежирная свинина, птица,) – 100 г; Рыба – 100 г; Яйцо – 1 шт.; Бобовые (фасоль, горошек, соя);

- Молоко, и том числе, кефир или йогурт – 3 стакана; Сыр – 100 г; твердый неострый сыр -20 г;

- Овощи разные – 700–750 г; Фрукты – 300 г;
- Масло сливочное – 15 г; Масло (подсолнечное, кукурузное, соевое и. т. д.) – 25–30 г; Сметана – 30 г;
- Хлеб пшеничный или ржаной – 200–250 г; Крупы разные – 60 г; Сахар, мед, варенье – 60 г.
- Сок морковный: пить по 1 ст. в день.

Частое прикладывание ребенка к груди также стимулирует образование молока. Можно употреблять настои и соки, усиливающие лактацию.

Рецепты блюд для кормящей мамы

Супы

Суп-пюре овощной

Ингредиенты:

120 г лука-порея, 120 г моркови, 40 г сельдерея, 10 г петрушки, 100 г картофеля, 2 ст. ложки масла, соль по вкусу.

Приготовление:

Стебли лука-порея, морковь, сельдерей, петрушки мелко порезать и тушить с маслом. Размягченные овощи залить горячей водой или бульоном, добавить мелко нарезанный картофель и проварить. Затем протереть через сито, положить в овощной отвар и сразу после закипания заправить сливочным маслом.

Картофельный суп с клецками

Ингредиенты:

1 л воды, 4 средние картофелины, 1 морковь, 1–2 средние луковицы, 40 г сала, 2 лавровых листа, перец горошком 2–3 штуки, соль по вкусу.

Для клецек: 4–5 столовых ложек пшеничной муки, 20 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 130 г молока или воды, соль.

Приготовление:

Нарезать картофель мелкими кубиками, положить в кипящую соленую воду. Репчатый лук (тонкие полукольца) спассеровать на сале, нарезанном мелкими кубиками и растопленном. Когда лук поджарится до золотистого цвета, ложкой с отверстиями собрать его со сковороды и на том же сале спассеровать морковь, нарезав ее тонкой соломкой. Когда морковь будет готова, все содержимое сковороды, пассерованный лук, лавровый лист и перец положить в картофельный отвар (картофель к этому времени должен уже 10–15 мин. вариться при слабом кипении). Вместе с луком и морковью в кипящий бульон опустить клецки и варить суп еще 7–10 мин.

Для клецек замесить довольно крутое тесто из муки, воды (или молока), сливочного масла, яиц и соли. Для этого размягченное масло сначала тщательно растереть с яичными желтками, постепенно вводя молоко и муку, затем тесто посолить и тщательно вымешать до эластичной однородной массы. Яичные белки взбить в пену и осторожно ввести в тесто. Набирать тесто смоченной в воде чайной ложкой и опускать в кипящий бульон.

Суп из свежих помидоров

Ингредиенты:

300 г помидоров, 20 г риса, 30 г сметаны, 1/4 яичного желтка, 10 г масла.

Приготовление:

Помидоры потушить на масле, залить горячей водой. Снова поварить, добавить рис и варить, пока он не станет мягким. Добавить яичный желток и сметану.

Бульон с перловой крупой

Ингредиенты:

300 г мяса с костью, утиные субпродукты (крылышки, шейка, желудок), 2 сушеных гриба, 1 луковица, 1 корень петрушки, лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, 1 зубок чеснока, 200 г перловой крупы, 1 ст. ложка маргарина, соль, зелень петрушки.

Приготовление:

Мясо обмыть, залить холодной водой (2 л), накрыть посуду крышкой, поставить на слабый огонь и варить около часа, снимая пену. Затем посолить, положить утиные субпродукты, испеченную в кожуре и разрезанную пополам луковицу, корень петрушки, грибы и варить до готовности на слабом огне. К концу варки положить лавровый лист, перец, чеснок. По окончании варки дать бульону отстояться, чтобы он стал прозрачным.

Перед подачей грибы вынуть, нарезать соломкой, разложить по тарелкам, туда же положить нарезанную зелень петрушки, сваренную отдельно перловую крупу и залить бульоном.

Борщ на огуречном рассоле

Ингредиенты:

300 г мяса с костью, 500 г свеклы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 300 г капусты, 2 луковицы, 200 г сметаны, 100 г фасоли, 1 ч. ложка муки, 2 яйца, сваренные вкрутую, огуречный рассол, 2–3 зубка чеснока, соль.

Приготовление:

Мясо обмыть, залить 2 л холодной воды, довести на слабом огне до кипения, снять пену и варить 1,5–2 часа. За 15–20 мин до окончания варки бульона положить в него очищенные и нарезанные овощи (морковь, петрушку, капусту, лук) и варить до готовности.

Фасоль перебрать, залить водой, вскипятить и оставить на 2 ч, затем сварить в этой же воде. Свеклу помыть, испечь в духовке в кожуре, очистить, натереть на крупной терке.

В кипящий бульон влить огуречный рассол, положить свеклу, сваренную фасоль, половину порции сметаны, смешанной с поджаренной на масле мукой, варить еще 5–10 мин. Заправить чесноком, растертым с солью, дать борщу настояться.

Перед подачей на стол положить в тарелки нарезанные дольками яйца, сметану, зелень.

Борщ холодный на плодово-ягодном отваре

Ингредиенты:

3–4 свеклы, 3 картофелины, 2–3 яйца, 300 г вишни, крыжовника, 2–3 свежих огурца, 150 г сметаны, лимонная кислота, сахар, соль, зелень петрушки и укропа.

Приготовление:

Вымытую свеклу испечь в духовке до готовности. Затем очистить, натереть на крупной терке, сбрызнуть раствором лимонной кислоты и оставить на 1–2 ч. (свеклу можно приготовить накануне вечером). Вишню и крыжовник сварить в подслащенной воде (1,5 л), охладить. Отдельно сварить картофель, нарезанный кубиками. Отвары соединить, добавить свеклу, нарезанные кубиками огурцы. Зелень растереть с солью, перемешать с рублеными яйцами, положить в борщ, заправить его сметаной, всыпать сахар, соль. К борщу подать гренки с колбасой и помидорами.

Суп с яично-мучной заправкой

Ингредиенты:

100 г мяса с костью, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 4 ст. ложки томатной пасты, 150 г колбасы, 100 г сметаны, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 зубка чеснока, соль, сахар.

Приготовление:

Из мяса сварить бульон, добавив овощи. Нарезанный лук пассеровать на масле, пока он не станет мягким, добавить томатную пасту и тушить 5–10 мин, часто помешивая. Перетереть лук с томатом через дуршлаг, положить в кипящий бульон. Яйца, сметану и муку вымешать в пышную массу, посолить и влить в суп, непрерывно помешивая, довести его до

кипения. В конце варки положить нарезанную соломкой колбасу, мелко нарезанный чеснок, зелень петрушки, сахар, соль.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.