

Харчування під час лактації

NUK

Грудне вигодовування забезпечує спокій вашої душі та всебічне піклування про дитину, проте потребує багато енергії. Цілком нормально, якщо ви втрачаєте вагу та позбуваєтеся жирової тканини під час лактації, загалом дієти дотримуватися не потрібно. У період вигодовування груддю вам особливо потрібно регулярно, різноманітно й збалансовано харчуватися. Наведені поради допоможуть виконувати це на практиці.

Багато й регулярно пийте

- У період лактації потреба в рідині висока як ніколи. Якщо ви зазвичай п'єте мало, візьміть за звичку випивати склянку води під час кожного годування.
- Добре підходить вода або сильно розбавлені фруктові соки, трав'яні чаї (зокрема чаї для періоду лактації) не слід пити більше ніж дві-три чашки на день. (Якщо у вас виникли питання, зверніться за консультацією в аптеку.)
- Можете спокійно випивати одну чашку кави або чорного чаю на день, краще за все після годування, а в інших випадках утримуйтеся від споживання напоїв, що містять кофеїн (кава, чорний і зелений чай, кола, енергетичні напої).
- Від алкогольних напоїв під час лактації потрібно повністю відмовитися.

Продукти тваринного походження вибирайте роздумливо

- Щодня споживайте молоко та молочні продукти.
- Дві порції морської риби на тиждень, бажано лосось або оселедець, стежте за рекомендованим споживанням жирних кислот Омега-3 (200 мг/день).
- На тиждень має бути не більш як дві-три порції нежирного м'яса або ковбаси.

Харчові добавки

Під час приготування використовуйте йодовану сіль і надавайте перевагу продуктам із її вмістом. Додатково можна приймати йод у формі таблеток (100 мг/день) (якщо у вас є захворювання щитовидної залози, проконсультуйтеся з лікарем).

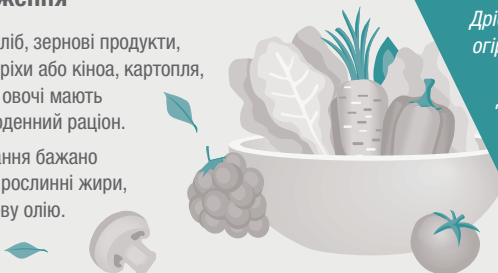
Корисна інформація

Загалом під час лактації дозволено споживати всі продукти. Крім того, немає сенсу відмовлятися від певних продуктів, щоб запобігти алергіям. Іноді у відповідь на деякі продукти в дитини може виникати здуття живота або подразнення в області сідниць. Такі реакції розвиваються по-різному в кожній дитини. З огляду на різноманітне й збалансоване харчування не потрібно відмовлятися від наведених далі продуктів із самого початку, а тільки коли у вашої дитини спостерігається чітка реакція на них, тому спершу обережно їх спробуйте.

- Ці продукти можуть викликати в дитини **біль у животі** або **здуття**: капуста, часник і цибуля, бобові, кісточкові та шоколад.
- **Подразнення шкіри та в області сідниць** можуть спричиняти, наприклад, цитрусові, ківі, полуниця, помідори та змішані фруктові соки (мультивітаміні).
- Якщо ваша дитина в зоні ризику алергії (у вас, батька або братів чи сестер є алергія), збалансоване й різноманітне харчування все ще є найкращим вибором. Порада: якщо вас хвилює ризик алергії, краще проконсультуйтеся з акушеркою або педіатром.

Надавайте перевагу продуктам рослинного походження

- Цільнозерновий хліб, зернові продукти, рис, макарони, горіхи або кіноа, картопля, фрукти, салати й овочі мають входити у ваш щоденний раціон.
- Під час приготування бажано використовувати рослинні жири, наприклад, рапсову олію.



Порада

Дрібно нарізані овочі, як-от картопля, огірки, болгарський перець або коль-рабі швидко готуються та чудово доповнюють вечерю чи обід. А між ними чудово смакуватимуть дві порції свіжих фруктів на день або жменя суміші горіхів із родзинками.