

# Найкращі для мами – супи та каші

Якщо годуєте немовля грудьми, відмовтеся від кави та газованих напоїв

Леся ТОКАРЮК

Харчування мами, яка годує дитину грудьми, – одне з перших та основних питань, яке цікавить новоспечених матерів.

– Моєму синочкови 1,5 місяця, – говорить **25-річна чернівчанка Галина**. – Годую його грудним молоком. Нещодавно поїла кавуна – у малого був сильний пронос.

Ідеальної дієти, однієї для всіх, не існує, оскільки всі малюки, як і мами, абсолютно різні. Однак існують основні правила, і їх варто дотримуватися.

За словами **Олени ВЛАСОВОЇ**, асистента кафедри педіатрії та дитячих інфекційних хвороб БДМУ, у матері, яка годує свою дитину грудним молоком, має бути різноманітний раціон харчування.

– Бажано вживати традиційну їжу, яку ви зазвичай готуєте в сім'ї, – пояснює лікар. – Супи, каші, відварене м'ясо організмом дитини сприймаються добре. Бажано вживати тільки якісну питну воду. Забороняються міцний чай, кава, соки, молоко (можна замінити на кисле), газовані напої.

Варто споживати сезонні овочі або фрукти, які ростуть у нашій місцевості. Розпочинати слід із кількох ягід. **Збільшувати порцію поступово. Особливу увагу треба ставитися до фруктів та овочів, які з'являються поза сезоном: наприклад, кавун може містити надмірну кількість нітратів, що зашкодить зорові та м'язам дитини.**

– Якщо у вас є свідомість, не варто їсти на вечерю продукти, зокладно, бажано його



## ПОРАДА

Завжди стежте за реакцією дитини.

Якщо не знаєте, можна їсти чи ні, з'ясуйте це спочатку на малюку, який не занадто згоден, випробування не зміниться, не погіршиться сон – їжте на здоров'я.

## Варто відмовитися від:

- алкоголю, паління;
- шоколаду, citrusових, червоних фруктів та овочів (малина, тропічні фрукти, помідори, червоний перець), вони – сильні алергени;
- міцного чаю, кави;
- копченини, консервів, майонезу;
- білокачанної капусти та винограду, а також чорного хліба; це може призвести до здуття животику немовляти;
- сала та жирних сортів м'яса.

Майже все, що їсть мама, у тому чи іншому вигляді міститься в молоці. Тому варто уникати продуктів, які можуть змінити або й погіршити смакові якості молока (солоне, кисле, гостре) і його запах (часник). Варто обмежити також солодощі та газовані напої.

не вживати – це означає відмовитися від кави, чаю, соку, молока, а також від солодощів, газованих напоїв. **Своєї** – це натуральні продукти – це найкраща основа правильного харчування під час годування грудьми. ■

## Найкращі напої для мами-годувальниці:

- чай (зелений краще, ніж чорний), цукром не зловживайте;
- компот із сухофруктів (груша, курага, яблука, родзинки);
- кисломолочні продукти.

*Беласов*



[molbuk.ua](http://molbuk.ua)

## Хамство – це наша ментальність?

Чому в нас ображають людей, до яких в інших країнах ставляться шанобливо. **Стор. 14**



**Зібрати до школи – наче видати заміж**  
**Стор. 10-11**

ЧЕТВЕР ■ 16 СЕРПНЯ 2012 РОКУ ■ №90 ■ ЦІНА 2 ГРН 50 КОП.

# Куди ж ви, сараки?



До Ради йдуть і власники кількох квартир та іномарок, і ті, чий доходи – нуль

Ігор ДОВГАНЬ