

## КРАТКИЙ СПИСОК РАЗРЕШЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

- ОВОЩИ**. Сезонные! Обязательно в тепловой обработке; в первое время воздержитесь от употребления их в сыром виде. Запекайте, варите, тушите.
- СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ** можно после одного месяца. После трех - вводите в меню **СВЕЖИЕ ОВОЩИ**.
- ФРУКТЫ**. Сезонные! Воздержитесь от винограда, цитрусовых, манго, папайи, авокадо, клубники и малины. Яблоки только печеные, старайтесь очищать их от кожуры. Можно без опасения есть бананы. После трех месяцев - можно вводить по одному новому фрукту или ягоде в два дня, следите за реакцией малыша.
- Можно употреблять практически все **КАШИ**, они способствуют пищеварению. Кроме каш быстрого приготовления.
- РАЗНООБРАЗНЫЕ СУПЫ** на овощном бульоне.
- МЯСО** не жирные сорта.
- МЯСО ПТИЦЫ**.
- РЫБА** (морская, речная) отваривается, запекается с овощами.
- МОЛОКО** при отсутствии непереносимости.
- КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** можно ввести через неделю - кефир, ряженку (лучше употреблять ее, она мягче кефира), творог, йогурт, простоквашу.
- СЫР**, кроме ферментированного.
- ЯЙЦА** также можно кушать, однако помните, что это аллерген.
- ХЛЕБ** можно есть в небольших количествах с добавками, например, с отрубями.
- СЛАДКОЕ** в небольшом количестве, можно употреблять сухофрукты, галеты, бисквиты, булочки.
- МАСЛО СЛИВОЧНОЕ И РАСТИТЕЛЬНОЕ**.
- СУХОЙ КРЕКЕР, ПЕЧЕНЬЕ, МАРМЕЛАД, ПАСТИЛА, ЗЕФИР** (без шоколада).
- НЕКРЕПКИЙ ЗЕЛЕНый И ЧЕРНЫЙ ЧАИ, МОРСЫ, КОМПОТЫ, ТРАВЯНЫЕ ЧАИ**, минеральную негазированную воду.
- После месяца можно постепенно вводить в меню **БОРЩ, СМЕТАНУ, ОРЕХИ, ВАРЕНЬЕ**.
- По прошествии полугода можно кушать **МЕД**, различные **ТРАВЯНЫЕ ПРИПРАВЫ, БОБОВЫЕ, МОРЕПРОДУКТЫ**.

**ВАЖНО! - РЕАКЦИЯ РЕБЕНКА!**

## ЧТО ЕСТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ?

Необходимо знать и о стоп-продуктах, употребление которых категорически запрещено всем кормящим мамам:

- Алкоголь.
- Шоколад
- Некоторые сладкие продукты (выпечка с добавлением различных красителей и заменителей)
- Кофе и крепкий чай (воздержитесь хотя бы на первые полгода; впоследствии можно их употреблять, но только качественные: кофе - хорошо сваренный, чай - заваренный, не в пакетиках) РАЗРЕШЕНЫ специальные чаи, так называемые чаи при грудном вскармливании, в состав которых входит фенхель, тмин, Melissa, анис - повышают лактацию грудного молока.
- Полуфабрикаты, продукты с искусственными консервантами и красителями.
- Газированные напитки.
- Чеснок, лук и другие острые продукты.
- Копченое мясо, колбаса, рыба.
- Жирное мясо и сало.
- Бобовые и черный хлеб.
- Квашеная капуста, редис, редька, ферментированные сыры (сулугуни, брынза, адыгейский), сосиски, ветчина.
- Экзотические фрукты.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



Михола  
Материнства

## ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ



**Материнство -  
самая трудная из работ,  
приносящая радость**

-Кормление грудью - это очень полезный процесс и для мамы, и для малыша.

-Чем более грамотно налажено грудное вскармливание (далее ГВ), тем более приятным и беспроблемным будет этот процесс для обеих сторон.

-Одним из важных моментов в налаживании ГВ является освоение разнообразия поз для кормления.

**Умение кормить малыша в разных положениях помогает маме не уставать во время длительных прикладываний и является профилактикой застоев молока в груди.**

### **ПОЗА №1 «КОЛЫБЕЛЬКА»**

-Является самой известной и универсальной, т.к. подходит как новорожденному малышу, так ребенку старше года.

-Грудничок располагается на руках у мамы, как в колыбельке: его головка находится на локтевом сгибе одной руки, второй рукой мама обхватывает и придерживает спинку. Малыш развернут к маме «живот к животу», а его ротик находится прямо напротив соска.

- В этой позе мама может кормить как из правой, так и из левой груди, переключая малыша головкой с одной руки на другую.

### **ПОЗА №2 «ПЕРЕКРЕСТНАЯ КОЛЫБЕЛЬКА»**

-Эта поза очень удобна в том случае, когда маме нужно аладить правильный захват груди.

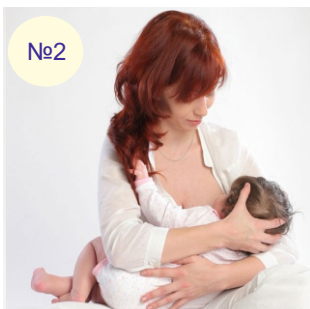
-Мама руками обеспечивает ополнительную поддержку алышу.

Головка при этом оддерживается двумя уками.

-Ладонями мама может лиже придвинуть головку крохи, и тогда малыш сможет глубоко захватить сосок вместе с ареолой, как это и положено.



№1



№2

### **ПОЗА №3 «ИЗ-ПОД РУКИ»**

-Отлично подходит женщинам, которым после естественных родов или кесарева сечения нельзя сидеть.

При таком способе кормления мама находится в полулежащем положении, опираясь на бедро и предплечье.

Малыша при этом укладывают на подушку так, что его тельце располагается перпендикулярно маминому, и находится между маминым телом и рукой-опорой.

-Ладонью мама поддерживает головку и дает грудь как бы сверху.

-Из-под руки кормить можно и сидя, главное, обложиться подушками и принять комфортное положение.

-Для мамы поза «из-под руки» - профилактика застоев молока в нижних и боковых сегментах груди, поэтому хотя бы раз в день стоит давать грудь именно таким способом.

**Поза не рекомендуется для кормления ночью!**



№3

### **ПОЗА №4 «МАЛЫШ НА МАМЕ»**

- Иногда возникает необходимость кормить в такой необычной позе: малыш лежит на маме, «животом к животу», головка слегка вывернута на бок.

-Такая поза удобна в первые месяцы жизни.

В этот период лактация еще только усиливается, поэтому еще бывают приливы молока, во время которых струйки могут быть достаточно сильными.

Если кроха находится сверху - ему проще справиться с потоком молока. Главное чтоб носик дышал.

**Поза не рекомендуется для кормления ночью!**



№4

### **ПОЗА №5 «ЛЕЖА НА РУКЕ»**

-Поза для кормления лежа даст маме возможность расслабить спину и отдохнуть от вертикального положения.

- Мама и малыш лежат на боку лицом друг к другу. Нижней рукой мама обнимает малыша так, что его головка лежит на ее руке. Голова мамы на подушке.

**Поза не рекомендуется для кормления ночью!**

### **ПОЗА №6 «НАВИСАННИЕ»**



№6

**-Кормление в такой позе может быть полезно маме и малышу.**

- Для мамы это возможность опустошить центральные и нижние доли в груди.

-Малышу такое кормление удобно тогда, когда сосать самостоятельно ему тяжело. Это может быть актуально для тех, кто после бутылочки отказывается брать грудь.

**Поза не рекомендуется для кормления ночью!**

### **ПОЗА №7 «ВЕРХОМ НА МАМЕ»**

-Как только малыш освоил сидение, можно кормить его, усадив верхом на себя, по принципу «живот к животу».

-В таком положении очень удобно менять грудь: не нужно переворачиваться, ерекладывать ребенка. Особенно удобна эта поза при кормлении во время ростуды. В вертикальном о л о ж е н и и р е ж е акладывает носик, поэтому осать грудь ребенку намного о м ф о р т н е е .

### **КАК КОРМИТЬ МАЛЕНЬКОЙ ГРУДЬЮ ?**

Объем груди совершенно никак не влияет на количество молока, маленькой грудью можно кормить так же долго и продуктивно, как и большой. Важно найти удобные позы и приспособиться к своим особенностям.



№5



№7

У  
н  
п  
  
п  
п  
з  
с  
к