

## ПИТАНИЕ ЖЕНЩИНЫ В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ

### Питание женщины сразу после родов



В первые дни после естественных родов питание мамы должно организовываться на правиле: всего по минимуму. Начинать есть нужно так, как будто женщина выходит из жесткой диеты или поправляется после болезни — не спеша, понемногу и, желательнее, с жидких блюд (каш, супов, бульонов). От сырых овощей,

фруктов, хлеба и риса лучше отказаться. Сухая и твердая пища будут способствовать развитию запора, клетчатка может усилить газообразование. Следует исключить жареную, жирную, копченую и слишком соленую еду, а также продукты-аллергены: шоколад, цитрусы и экзотические фрукты, морепродукты и пр. В рацион [питания](#) необходимо включать:

- нежирную телятину, говядину, диетическое мясо кролика, индейки;
- сваренные на воде крупы (кроме риса);
- натуральные кисломолочные продукты с низким процентом жирности (в минимальном количестве);
- супы на воде, овощах или втором мясном бульоне;
- бананы, запеченные яблоки;
- обычный зефир, крекер, сушки, галетное печенье;
- макароны из твердых сортов пшеницы;
- сухарики из хлеба;
- воду, чай, компот из сухофруктов.

### Послеродовая диета на первые 6 месяцев

Через месяц после рождения ребёнка можно начинать вводить в свой рацион новые продукты, но только понемногу и постепенно. Важно наблюдать за состоянием и реакцией малыша. Для начала можно разнообразить меню яйцами, хлебом, кефиром, натуральным йогуртом, изделиями из творога, рыбой (хеком, судаком, треской). Сначала необходимо добавить какой-нибудь один продукт, затем второй и т. д. Рекомендуются также следить, чтобы в рационе ежедневно присутствовало около 500 г углеводов, по 100 г белка и жиров.

Также постепенно нужно вводить сырые, вареные фрукты (свеклу, морковь, кабачки, груши, зеленые яблоки) и сухофрукты. Они положительно повлияют на функционирование ЖКТ. Понемногу можно начинать пить коровье молоко. Главное — следить за реакцией ребёнка на новый продукт, и в случае негативной реакции на время исключить его.

## Какие продукты нельзя включать в рацион кормящей мамы после рождения ребёнка?

Рождение [ребёнка](#) — это событие в жизни женщины, после которого ее жизнь полностью меняется. В частности, после родов приходится отказываться от ряда продуктов. Но это только на период восстановления и грудного вскармливания. Речь идет о пище, которая может спровоцировать аллергию, нарушение работы системы пищеварения у мамы и малыша:

- оранжевые, красные ягоды, фрукты и овощи;
- овощи, которые часто становятся причиной повышенного газообразования — огурцы, белокочанную капусту, бобы и пр.;
- какао, крепкий чай, кофе;
- жирную, копченую, жареную, соленую, острую пищу, а также консервы;
- сладости, содержащие красители, аллергены и вредные добавки;
- алкогольные напитки.

## Основные рекомендации по организации питания

Важно понимать, что в первые дни после рождения ребёнка происходит становление лактации. Поэтому мама должна придерживаться следующих принципов питания:

- готовить еду на пару, отваривать или запекать;
- потреблять за день порядка 2700 ккал;
- питаться дробно, но часто — 5-6 раз за день;
- никогда не пропускать ужин;
- готовить еду из продуктов, которые богаты витаминами, минералами, микро- и макроэлементами.



Также за день родившая женщина должна выпивать 2-2,5 л жидкости — чистой негазированной воды, чая, компота. Кофе пить не рекомендуется.

## Как питаться молодой маме, чтобы похудеть?

Позаботиться о своем весе женщина должна еще во время беременности — не злоупотреблять жирными, мучными продуктами, фаст-фудом и т. д. В этом случае лишние килограммы постепенно уйдут сами в течение некоторого времени после рождения ребёнка. Если же лишний вес все-таки набран, придется его сбрасывать, но не ранее, чем через 2-3 месяца после родов.

В первую очередь, надо следить за суточным калоражем. Он не должен превышать 2700-3000 ккал. В противном случае количество лишних килограммов будут постепенно увеличиваться. Сильно урезать калорийность тоже нельзя, иначе

появятся проблемы с лактацией. Рекомендуется исключить из рациона питания высококалорийную еду — майонез, картофель, гусиное и утиное мясо, сметану, сахар, рисовую крупу и сладости. Питаться, как и прежде, следует дробно, но часто. Переесть и голодать нельзя.

На строгую диету садиться можно не ранее, чем через 9 месяцев после появления малыша на свет, и только с разрешения врача. В идеале стоит перейти на [правильное питание](#) и придерживаться его в дальнейшем, после похудения. Это поможет сбросить вес постепенно, без вреда для здоровья. Также для избавления от лишних килограммов рекомендуется обеспечить минимальные физические нагрузки, интенсивность которых нужно со временем увеличивать.