

ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

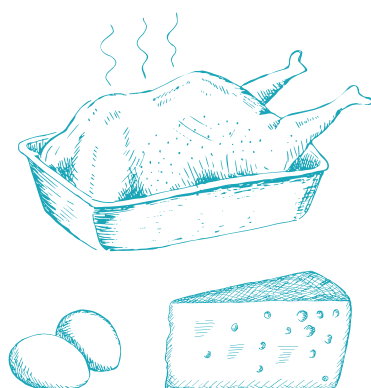
При кормлении ребенка грудью выбирайте полезные продукты, сбалансировано и регулярно питайтесь.

Рекомендации по рациону

В первые 4–6 месяцев вам нужно добавить 450–500 калорий.
Например: три ломтика хлеба, 100 г мяса, порция фруктов или овощей.

БЕЛКИ

Треть белков — животного происхождения: рыба, мясо, молоко, яйца.



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ КРУПЫ

ЖИРНАЯ РЫБА

С омега-3 жирными кислотами, 2–3 раза в неделю.



ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Не менее 5 порций в день.



ОРЕХИ

2 горсти несоленых орехов в день.



ВОДА

Пейте до того, как почувствуете жажду, 3–4 дополнительных стакана в день.



Материалы подготовлены ВОЗ совместно с Министерством здравоохранения Республики Беларусь в рамках Совместного проекта «Поддержка усилий Республики Беларусь в национализации и локализации Целей устойчивого развития» при финансовой поддержке Российской Федерации.

Рекомендуется исключить:

✗ Алкоголь

✗ Курение

Если вы или ваши близкие курят, откажитесь от курения. Курение как матери, так и окружающих увеличивает риски для новорожденных, в том числе наступление синдрома внезапной смерти новорожденных.

✗ Кофеин

Ограничьте кофе, черный чай, Кока-Колу, энергетики, чтобы избежать нарушений сна и колик у ребенка.

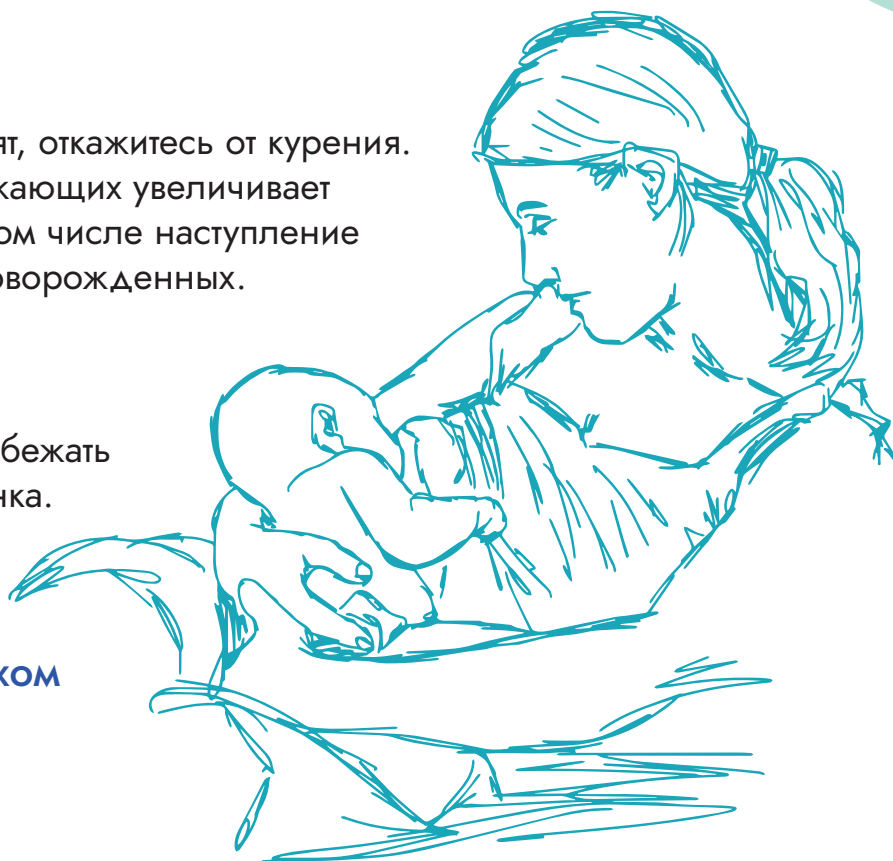
✗ Угорь, тунец, скумбрия

✗ Продукты с сильным запахом

Лук, чеснок, брокколи, капуста, специи, бобы могут изменить вкус молока.

✗ Опасные травы

Не добавляйте алоэ, сенну, кава-кава, не пейте чай с фенхелем или анисом, не давайте отвары этих трав ребенку.



Может казаться, что у ребенка появляются колики из-за грудного молока. При этом многие искусственные смеси для вскармливания необоснованно рекламируются как уменьшающие колики. Не прекращайте грудное вскармливание по этой причине. Колики вызваны не вашим питанием, а развитием кишечника ребенка и обычно проходят через 3–4 месяца.

Если у вас есть вопросы о детском питании, воспитании и развитии детей, скачайте мобильное приложение ЮНИСЕФ для родителей **Bebbo**. В приложении вы найдете самую разную научно обоснованную информацию для родителей детей от 0 до 6 лет.



СКАЧАТЬ ИЗ
Google Play



Загрузите в
App Store