**Питание женщины**

**во время кормления грудью**

Грудное вскармливание имеет множество преимуществ как для мамы, так и для ребенка. Неудивительно, что при грудном вскармливании невероятно важно правильно питаться. Грудное молоко содержит большинство питательных веществ, необходимых вашему ребенку в течение первых шести месяцев жизни. Следовательно, ваши потребности в большинстве питательных веществ также увеличиваются для удовлетворения повышенного спроса.

Чтобы материнского молока хватало ребенку, женщина   должна придерживаться сбалансированной диеты с особым акцентом на такие важные питательные вещества, как кальций, железо и водорастворимые витамины. Этого можно достичь небольшими изменениями в вашем обычном питании.

За исключением витамина D, грудное молоко содержит все, что требуется ребенку для правильного развития в течение первых шести месяцев жизни.

Состав грудного молока строго регламентирован, и питание матери оказывает ограниченное влияние на концентрацию отдельных питательных веществ. Однако, если питания матери неполноценное, это влияет на качество ее грудного молока и на ее здоровье в целом.

В отличие от молочных смесей промышленного производства, содержание калорий и состав грудного молока различны. Грудное молоко изменяется во время каждого кормления и в течение всего периода кормления грудью, чтобы удовлетворить потребности именно вашего ребенка. В начале кормления молоко более водянистое для утоления жажды ребенка. Молоко, которое поступает позже, гуще, жирнее и питательнее.

В среднем объем молока, вырабатываемого женщиной, составляет от 550 до 850 мл в день. Синтез грудного молока - тяжелая работа для организма. Грудное вскармливание увеличивает потребности кормящей женщины в энергии и в большинстве питательных веществ, поэтому очень важно придерживаться здоровой и разнообразной диеты.

Женское молоко имеет калорийность около 70 калорий в 100 мл. Для производства 100 мл молока требуется около 90 калорий (это примерно 800 кал в сутки). После родов женщина обычно набирает около 4 кг лишнего веса сверх того, что она весила до беременности. Порядка 250–300 дополнительных калорий в день доступно благодаря расщеплению жировой ткани, накопленной во время беременности. Также калорийность рациона кормящей женщины следует увеличить на 25% по сравнению с обычной (примерно на 500 калорий).  Такая калорийность будет достаточной для обеспечения должной лактации.

Содержание витаминов в женском молоке зависит от запасов женщины и текущего потребления ею витаминов. Поскольку большинство водорастворимых витаминов быстро выводятся из организма, рацион матери должен содержать достаточное их количество.

Следует помнить, что употребление алкоголя, курение, помимо вредного воздействия на мать и ребенка, уменьшает объем молока.

Известно, что кормление грудью благотворно влияет на вес женщины. Затраты энергии, требующиеся для лактации, аналогичны затратам на выполнение активных физических упражнений в течение всего дня. Благодаря умеренным ограничениям в питании и обеспечению достаточного количества необходимых питательных веществ кормящая мать может потерять значительный вес и при этом обеспечить своего ребенка достаточным количеством высококачественного молока.

У вас может возникнуть соблазн быстро похудеть после родов, но тут необходимо терпение. Совершенно нормально не терять вес или даже набирать его в течение первых трех месяцев грудного вскармливания, поскольку из-за гормональных изменений в организме у вас может быть больший аппетит и вы будете более склонны удерживать жировые отложения. Чрезмерное ограничение калорий, особенно в первые месяцы грудного вскармливания, снижает как количество молока. Однако после трех–шести месяцев грудного вскармливания обычно наблюдается снижение веса. Помните, что похудение после родов - это марафон, а не спринт. Вам понадобились месяцы, чтобы набрать вес, и могут потребоваться месяцы, чтобы его сбросить.

Главный специалист-эксперт Жданова Светлана Геннадьевна,

тел.(34385) 3-77-71, т. E-mail: [mail\_13@66.rospotrebnadzor.ru](mailto:mail_13@66.rospotrebnadzor.ru)