Во время беременности толстеют все, это необходимо для здорового потомства. Но как похудеть после родов и при этом не навредить малышу и себе – это проблема решается специальной диетой.

**Диета кормящей матери – правильное формирование иммунитета малыша.**

Грудное молоко - первая и основная пища ребенка как минимум до шести месяцев, а по рекомендациям ВОЗ – до полутора-двух лет. Поэтому питанию кормящей женщины нужно уделять пристальное внимание. Однако не стоит совсем забывать о себе, привести себя в форму позволит правильное питание, которое не навредит ни малышу, ни его маме. Для кормящей мамы нет совершенной диеты, ведь все люди разные, такие же разные у них особенности желудочно-кишечного тракта, разная всасываемость тех или иных продуктов. Так же не стоит забывать, что маленькие дети и кормящие мамы существа, очень нежные и ранимые, не исключена аллергическая реакция на пищу, это обязательно нужно учитывать, садясь на диету. Каждая мама очень тщательно подбирает продукты и режим питания под ребенка. Реакция может проявиться на коже, или возникнет газообразование в кишечнике, жидкий стул или наоборот запор. Позднее она доходит до щек, ягодиц, заушной области, волосистой части головы, голеней, подколенных и локтевых сгибов. Любой новый продукт должен вводиться постепенно и маленькими порциями, аллергия максимум может проявиться через неделю. Если матери необходимо лечение, проконсультируйтесь с детским врачом. Плацента еще не защищает как прежде, поэтому нужно быть аккуратными с лекарственными препаратами. На эти особенности необходимо опираться в первую очередь при выборе основного рациона.

**Особенности питьевого режима**
Кормящей женщине нужно получать достаточное количество жидкости. Объем поступающей в организм жидкости напрямую не отражается на качестве и количестве молока. Это означает, что даже при скудном питьевом режиме молоко будет образовываться, но за счет внутренних резервов организма и формирования частичного обезвоживания у женщины. Оно проявляется запорами, сухостью кожи, общей слабостью.

Пить нужно часто, не менее двух литров жидкости за сутки. При этом следует помнить, что не все жидкости одинаково полезны. Не обязательно пить литрами коровье молоко, чтобы вырабатывалось молоко грудное. Оно ведь не образуется напрямую при «перегоне» молока коровы из желудка в грудь женщины.

Стимулирует лактацию березовый сок. Он является одним из наименее аллергенных напитков, поэтому пить его можно с первых дней послеродового периода. Теплый чай с добавлением молока стимулирует прилив молока к груди, но не его образование. Однако, выпив чашку чая за полчаса до кормления, можно ожидать, что грудь наполнится быстрее и малыш легко насытится.

Специалисты рекомендуют кормящим женщинам компоты из сухофруктов. Они нормализуют сократительную активность кишечника и являются источником жидкости для организма.

Постепенно можно вводить привычные соки, компоты. Важно добавлять по одному новому компоненту питания в день, и не более. Это позволяет заметить у ребенка аллергическую реакцию на определенный продукт и своевременно ограничить его прием.

**Какие продукты нужно исключить**?
Существует перечень продуктов, которые диета кормящей матери исключает из суточного рациона, даже если они нормально переносятся ребенком.
Алкоголь. Исключается полностью, даже в виде вина или пива.

Шоколад. Желательно исключить или максимально ограничить употребление в пищу не только темного, но и молочного, и белого шоколада. Этот продукт питания считается сильным аллергеном.

Морепродукты - крабы, икра красная – также являются пищевыми аллергенами.

Крепкий чай и кофе являются раздражителями для нервной системы. После их употребления у ребенка нарушается сон, он становится возбужденным и капризным.

Лук и чеснок. Компоненты этих продуктов могут проникать в грудное молоко, искажая его вкусовые качества и изменяя запах. Ребенок это чувствует и может отказаться от груди.

Продукты, которые можно есть в небольших количествах, наблюдая за реакцией ребенка:
Потенциальные аллергены – цитрусовые, малина, клубника, мед, орехи, яйца.

Вредные для здоровья малыша и матери продукты, насыщенные консервантами и красителями, - газированные напитки, сладости, копчености, консервы.
Усиленное газообразование могут спровоцировать свежая капуста, виноград, фасоль, горох, поэтому в первые три месяца после родов эти продукты ограничивают.

Угнетают лактацию травяные чаи, если в их состав входят ромашка, мята, шалфей, листья грецкого ореха.

**Что можно есть?**
Список ограничений не так уж велик, остальные продукты можно есть в достаточных количествах.

Молочные продукты. Это обычное молоко (не более полулитра в день), кисломолочные продукты (простокваша, кефир, йогурты), творог и сыр. Выбирать следует продукты со средней жирностью. Молоко и кефир – не более 2,5%, а творог – от 5 до 9%. Но и обезжиренные продукты лучше из рациона исключить, поскольку они не несут в себе питательной ценности.

Мясо и рыба. Готовят их на пару, запекают или отваривают, жареные продукты нужно исключить. Рекомендованы нежирные сорта свинины и говядины, мясо кролика, птицы. Перед приготовлением курицы следует снимать с неё кожицу. Рыба разрешена морская и речная, за исключением скумбрии.
Крупы в виде каш, сваренных на молоке или воде, - обязательное блюдо для завтрака.

Из кондитерских изделий разрешаются пастила, мармелад, зефир, сухое печенье.

Овощи можно тушить, добавлять в супы, готовить из них салаты, заправленные растительным маслом – подсолнечным или оливковым. Ограничивается капуста. В салаты можно добавлять свежую зелень.

Фрукты желательно употреблять те, характерные для местности, в которой проживает женщина. В этом случае вероятность развития аллергии у ребенка минимальна. Это яблоки и груши, сливы. Питательными и низкоаллергенными являются бананы, несмотря на их «заморское» происхождение.

Вот примерное меню на послеродовой период:

Первые два дня:

- Каша гречневая, сваренная на воде,

- Хлебцы или хлеб с отрубями,

- Небольшой ломтик сыра,

- Грецкие орехи 3 шт,

- Минимум 2 литра жидкости, это может быть травяной настой крапивы, минеральная негазированная или обычная вода.

Третий день:

- Жидкость около литра в сутки, это уменьшение объема воды связано с приливом молока,

- Печеное яблоко,

- Печеные, вареные или тушеные овощи, например кабачок, цветная капуста.

- Стакан кефира или молока,

- Компот,

- Каша,

- Супы без мяса, но обязательно с картофелем,

- Отруби, как источник витаминов группы В.

Спустя неделю после родов добавляются следующие продукты:

- Вареная рыба,

- Бульон говяжий,

- Пшенная каша,

- Рис, желательно бурый,

- Творог, можно низкокалорийный,

- Количество жидкости можно снова увеличить до 2х литров,

- Настой вместо крапивы делаем из тысячелистника или петрушки.

Спустя 3 недели, у ребенка формируется оптимальная флора кишечника, а следовательно можно добавить еще:

- Отварное куриное мясо,

- Картофель в мундире,

- Свеклу,

- Яйца,

- Груши и лимоны,

- Сухое печенье,

- Овсянка,

- Морсы брусничный или клюквенный,

- Кушанье из сои.

Самое главное для всех мам это здоровье ее и младенца, но для этого питаться нужно полноценно, ограничивать себя во всем не стоит. Есть некоторые правила, согласно которым молоко матери будет более питательным:

- Вообще человек это млекопитающее, как и остальные братья наши меньшие мы кормим детей грудью, это природный и нормальный процесс. Во время его ни одно животное рацион кардинально не меняет. Поэтому не стоит во всем себя ограничиваться, питайтесь правильно и разнообразно. Естественно, что у малыша может возникнуть аллергическая реакция или высыпание, не стоит так бояться. Такое бывает почти у каждого и постепенно проходит. Причиной тому может быть какое-то сложное блюдо или специи, или химическая добавка. Постарайтесь в это время перейти всем семейством на здоровое питание.

- Во время беременности ребенок питался от матери, так и после рождения кормит его она же. Поэтому голодать и садиться на строгую диету категорически запрещается, если мама будет здоровой, то и ее чадо будет таким же.

- Грудное молоко не бывает жидким или не сытным. Учеными проводились исследования кормящих женщин, проживающих в голодных странах, результаты удивительные. Молоко от голодания нисколько не обеднело.

Но, не смотря на все эти исследования, нельзя переходить определенную грань. Список продуктов, перед съеданием которых лучше десять раз подумать:

- Коровье молоко содержит коровий белок, который может вызвать аллергическую реакцию, с ним стоит быть аккуратнее.

- Заморские и красный фрукты и овощи так же источник аллергенов.

- Злаки в составе содержат глютен, который может вызвать непереносимость. Мучные и макаронные изделия не стоит брать за основу рациона.

Но если очень хочется, то можно, но немного. То есть если вам очень захотелось, что-то запретное попробуйте немного и смотрите за реакцией малыша, если все хорошо на следующий день скушайте еще чуть-чуть. Аллергическая реакция максимум может возникнуть через 2 недели, если за это время ничего не произошло, можно смело кушать. Только не вводите сразу несколько продуктов, если будет аллергия, то не понятно, от какого именно яства. Самое главное не бросаться в крайности и делать все постепенно.