**Питание мамы – здоровье малыша**

**Как не располнеть после родов?**

Чудо случилось - Вы самолично подарили этому миру нового человека и с честью пережили период беременности. Дело осталось за малым: вырастить своё чадо по возможности психически и физически здоровым. К сожалению, этот процесс коснётся жизни не только Вашего малыша, но и поставит с ног на голову всю Вашу жизнь. Одним из самых важных аспектов жизни для малыша с первых месяцев и где-то до 120 лет будет являться питание, и ни для кого не будет секретом, что в первое время оно имеет самое важное значение для здоровья ребёнка.

Чтобы ребёнок чувствовал себя в комфортных условиях, нужно лишь идти по плану, который мать-природа расписала ещё задолго до нашего появления, и кормить ребёнка грудью. Как ни странно, для кормления двух людей Вам понадобится чуть больше питательных веществ, чем для одного, и вот тут начинаются первые проблемы. После родов Вы заметите, что уже не влезаете в старую одежду, и может появиться сильное желание сесть на строгую диету, которая абсолютно запрещена на время кормления грудью. Будет гораздо полезнее для Вас и Вашего чада, если Вы примите своё тело таким, какое оно есть, но и тут не без оговорок.

**Диета** **для Вас и Вашего малыша**

В период кормления грудью выгоднее всего соблюдать диету, где сыты и довольны как мама, так и ребёнок. Поэтому нельзя говорить об ограничительных диетах, в данной ситуации лучше заботиться о здоровом питании и о восполнении потерь пищевых веществ при лактации. Для восполнения этих потерь женщины должны дополнительно включать 30-40 г белка,15 г жира, 40 г углеводов, что соответствует 450-500 ккал. Но рекомендуется исключить мучное и жирное, ведь это не повредит молоку, но сократит кол-во калорий.

Продукты, которые должны входить в Ваш рацион, полностью покроют потребность организма во всех заменимых и незаменимых веществах:

1. Клетчатка (овощи, фрукты, крупы)
2. Молочные продукты
3. Мясо, рыба, курица
4. Из напитков лучше всего минеральная вода без газа, фруктовые соки, зеленый чай, травяные сборы, морсы, компоты. Для усиления лактации желательно пить побольше жидкости и обязательно выпивать по 1 стакану воды до кормления
5. Для хорошего обмена веществ следует включить в рацион витамины.