

ПАМЯТКА ДЛЯ МОЛОДЫХ МАМ

Список продуктов, рекомендованных молодым мамам:

- кексы или печенье с отрубями – 0,5 кг
- фрукты: яблоки (только зеленые) или бананы – 1 кг
- сухофрукты: изюм или чернослив (не курагу) – 200 гр.
- клетчатка, витамины, микроэлементы
- кисломолочные продукты (без фруктовых наполнителей) – 1 л
- сметана – 200 мл
- фруктоза (кормящим не рекомендуется сахар)
- минеральная вода без газов – 1,5 л
- чай без фруктовых добавок
- сыр (твердых сортов неострый и несоленый) – 200 гр.
- паровые котлеты или отварное мясо – 200 гр.
- отварная или тушеная рыба – 200 гр.
- быстрорастворимые каши (особенно овсянка) – 200 гр.
- тушеные, вареные овощи (кроме капусты) – 200 гр.

Список продуктов, вызывающих повышенное газообразование у малыша:

- сладкое и кислое
- сырые фрукты и овощи, особенно белокочанная капуста (в любом виде)
- квашено-соленое
- творог
- квас, минеральная вода с газами
- бобовые

Список продуктов, способных вызвать пищевую аллергию у новорожденного:

- куриные яйца
- куриное мясо
- цельное молоко
- печенька и прочие субпродукты
- орехи (особенно грецкие)
- цитрусовые
- йогурты, сладкие сырковые массы с фруктовыми добавками

Все продукты, потребляемые молодой мамой, влияют на состав грудного молока и могут оказывать нежелательное воздействие на неокрепшую пищеварительную систему ребенка.