|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Примерный суточный набор продуктов для кормящих матерей:***   * молочные продукты (лучше кисломолочные) – не более 0,8–1 л, частично можно заменить творогом; * мясо – 1–2 порции (120–250 г); * хлеб, лучше грубого помола – 3–6 кусков (200 г); * овощи на гарнир – 1–2 порции (200–500 г); * крупы, лучше цельные (50–60 г); * свежие овощи – 1–2 порции (200–500 г); * свежие фрукты – 1–2 порции (200–500 г); * масло растительное и сливочное по 20–30 г; * сахар – 60 г; * соль – 6 г; * жидкость – 1–2 литра.   ***Питание должно быть простым и разнообразным, из экологически чистых продуктов.*** | ***При кормлении грудью опасны для ребёнка:***   * продукты, загрязнённые нитратами, пестицидами и т. д.; * продукты, содержащие пищевые добавки, ароматизаторы, усилители вкуса, цвета, консерванты, др. искусственные составляющие; * пища, которая плохо переносится матерью, вызывая у неё расстройства желудка или другие отклонения в самочувствии и состоянии; * однообразное питание, особенно с перегрузкой молочными и крахмалистыми продуктами, злаками, фруктами и овощами; * копчёные и консервированные продукты, бульоны, перец, чеснок и др. раздражители кишечника и желудка; * экзотические продукты; * мёд, шоколад, кофе, какао, орехи, грибы, земляника, клубника, малина, смородина и др. яркоокрашенные фрукты и овощи.   ***Важно, чтобы у самой мамы не было нарушений в работе желудочно-кишечного тракта: запоров, поноса, вздутия живота.*** | **Почему важно кормить ребенка грудью?** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Грудное вскармливание***  ***Преимущества грудного молока для ребёнка:***  - это полноценное питание;  - оно легко усваивается и полностью используется;  - защищает от инфекций.  Кроме того, ребёнок, выкормленный грудным молоком, в более старшем возрасте показывает лучшие результаты интеллектуального развития.  В последующей жизни он в большей степени защищён от заболеваний желудочно-кишечного тракта, мочевыводящей системы, сахарного диабета, болезней крови, ожирения.  ***Преимущества для матери***  Грудное вскармливание:  - способствует сокращению матки после родов и помогает ей вернуться к дородовым размерам, а это ведёт к уменьшению кровотечения и предотвращает анемию;  - снижает риск развития рака яичников и молочной железы;  - предохраняет от новой беременности. | ***Психологические преимущества***   * Тёплые отношения между матерью и ребёнком. * Эмоциональное удовлетворение матери. * Ребёнок меньше плачет. * Мать становится ласковее. * Меньше вероятность, что ребёнок будет брошен или обижен.   ***Преимущества для семьи***  Грудное вскармливание экономит семейный бюджет: не надо закупать смеси, соски, бутылочки, пустышки и т. д. Стоимость питания матери гораздо дешевле, чем искусственное питание младенца. Сэкономленные деньги можно использовать на других членов семьи. | **Грудное вскармливание важный аспект здоровья матери и ее ребнка! Берегите себя**! |