|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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**! |