



ФБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

# ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА УСПЕШНОГО КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ!



**1** Меню должно быть разнообразным и особо не отличаться от рациона до рождения ребенка;

**2** Для приготовления блюд используйте широкий набор продуктов: мясо, рыбу, птицу, молоко и кисломолочные продукты, злаковые каши, макаронные и хлебобулочные изделия, овощи и фрукты;

**3** Блюда желательно готовить из свежих и высококачественных продуктов с приятными вкусами и ароматами;

**4** Ограничьте продукты, содержащие значительное количество экстрактивных веществ, эфирных масел и соли - наваристые мясные и рыбные бульоны, консервы, соленья, маринады, копчености, а также легкоусвояемые углеводы (сахар);

**5** Во время кормления грудью питьевой режим должен быть увеличен не менее чем на 1 литр, то есть 2,5-3 литра в день;

**6** Исключите крепкий кофе, чай, алкогольные напитки, в том числе вино и пиво.

