

Можно ли кормящим мамам есть арбузы и дыни

Вокруг питания женщины, которая кормит ребенка грудью, до сих пор существует немало мифов и заблуждений. И в этом случае всегда лучше проконсультироваться с профессионалом.

Специалисты клинико-диагностического центра «Охрана здоровья матери и ребенка» обращают внимание, что питание кормящей женщины, как и каждого человека, должно быть правильным: разнообразным и полноценным. Это влияет на состав молока и самочувствие кормящей мамы, на успешное выделение молока. В рацион должны входить: мясо, рыба, яйцо, сыр, творог, сливочное и растительное масло, кисломолочные продукты, крупы и, конечно, достаточное количество овощей и фруктов - набор обычного человека, который заботится о своем здоровье.

Источником витаминов, минералов и микроэлементов служат овощи и фрукты. Ассортимент их зависит от времени года. В летний и осенний период в рацион кормящей мамы включаются:

- овощи - цветная капуста, брюссельская капуста, кабачки, баклажаны, тыква, зеленый салат;
- фрукты: персики, яблоки, груши, гранаты, в небольшом количестве арбузы и дыни;
- ягоды: черешня, вишня, малина, смородина, крыжовник, черноплодная рябина, черника.

Арбузы и дыни – особое лакомство, которого многие ждут с нетерпением. Для кормящих женщин они могут быть полезны своим свойством повышать лактацию. Поэтому есть их можно, но с осторожностью и только в конце лета и осенью, ведь первые арбузы и дыни обычно выращиваются с большим количеством химических удобрений, ускоряющих созревание.

Они могут проникать в грудное молоко и поступать к ребенку. Эти продукты, как и многие другие, нужно употреблять в небольших количествах и наблюдать за реакцией ребенка.