**СПИСКИ РАЗРЕШЕННЫХ И ЗАПРЕЩЕННЫХ В РОДДОМЕ ПРОДУКТОВ.**

Вполне возможно, что оказавшись в роддоме, вы не будете вполне удовлетворены предлагаемым меню. Как правило, больничная кухня не отличается особыми изысками. Поэтому ваши родные и близкие вполне могут принести вам что-нибудь вкусненькое.

Однако приготовьтесь к тому, что далеко не все продукты, любимые вами, допустимы в вашем положении. В некоторых роддомах передачи проверяют, пропуская лишь то, что разрешено. К этому лучше подготовиться заранее, чтобы не тратить лишних денег и не покупать дорогие фрукты и деликатесы, которые заведомо противопоказаны беременной или молодой маме. Даже если передачи не проверяют, вам лучше знать, какие продукты безопасны в первые дни после родов, а каких лучше избегать.

**ДОРОДОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ РОДДОМА.**

Продукты, которые можно передавать беременным, лежащим в дородовом отделении.

**Примерный список разрешенных продуктов:**

* Молоко пастеризованное;
* Кефир или другие кисломолочные продукты;
* Сыр неострый несоленый;
* Мясо отварное, рыба отварная;
* Конфеты (зефир, пастила);
* Фрукты: яблоки зеленые, в небольшом количестве виноград, бананы;
* Печенье не сдобное;
* Компот из сухофруктов, сок — яблочный, томатный;
* Минеральная вода не газированная.

**Продукты, которые приносить нельзя:**

* Кондитерские изделия с кремом;
* Мороженое;
* Кофе;
* Шоколад;
* Сельдь и соленая рыба;
* Грибы;
* Маринованные изделия;
* Копчености;
* Мясные и рыбные консервы;
* Колбасы.

Если учесть, что в отделении патологии и в предродовом отделении лежат обычно женщины, имеющие некоторые проблемы с беременностью, то приходится признать, что эти ограничения вполне оправданы.

**ПОСЛЕРОДОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ РОДДОМА.**

Для счастливых мамочек, пребывающих в послеродовых палатах, существует отдельный список. Причем он оказывается даже более строгим, чем приведенный выше. Ведь все продукты, потребляемые молодой мамой, влияют на состав грудного молока, и могут оказать нежелательное воздействие на неокрепшую пищеварительную систему ребенка.

**ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ.**

Рацион кормящей женщины не сильно отличается от обычного рациона, а имеющиеся разумные предосторожности серьёзно отягощены мифами.

Основной девиз кормящей женщины – «всё хорошо в меру».

РАЗРЕШЕНО:

— крупы + растительные масла;

— мясо кролика, индейки, курицы, реже говядины;

— супы (овощные, мясные);

— фрукты зеленые (яблоки, груши);

— овощи тушенные (кабачок, тыква, морковь, картофель, лук).

С ОСТОРОЖНОСТЬЮ:

— Коровье молоко содержит чужеродный белок, часто являющийся причиной аллергии у детей.

— Яйца. С этим продуктом лучше не перебарщивать по причине его аллергенности.

— Экзотические фрукты, фрукты и ягоды ярких цветов. Разумно исключить из рациона все цитрусовые. Остальное пробовать по-немногу, наблюдая за реакцией ребёнка, не смешивать сразу несколько видов фруктов и ягод, не экспериментировать, пока малышу не исполнится 4 недели.

— Сладости. В период лактации запрещается шоколад, конфеты. Однако, сахар тоже необходим. Можно есть немного зефира, пастилы.

Самые лучшие продукты, которые может съесть кормящая мама –свежие и натуральные.

**Питьевой режим** после родов для каждой родильницы индивидуален, но чаще:

Первые двое суток — без ограничения: минеральная вода без газа, настои крапивы, пастушьей сумки, морс из клюквы или брусники;

На 3 сутки прибывает молоко — ограничение жидкости до 1,5 литра в сутки включая супы;

В случаях сильного нагрубания молочных желез, прием жидкости ограничивается до 800 мл в сутки, включая супы.

**Особенности питания после операции кесарево сечение**

Питание после кесарева сечения отличается от обычного питания кормящей мамы после естественных родов только на первые два-три дня, когда принципы питания связаны с перенесенной полостной операцией. После операции необходимо настроить кишечник на нормальную работу, как только это будет сделано, можно будет переходить на обычную диету кормящих. Обычно в своих рекомендациях относительно питания наблюдающий вас врач ориентируется на восстановление способности кишечника самостоятельно опорожняться (т.е. без помощи очистительных клизм и слабительных свечей).

**Первые сутки в палате интенсивной терапии**можно пить негазированную минеральную воду с добавлением 1–2 ст.л. фруктового сока.

**На второй день**обычно разрешаются нежирный куриный или телячий бульон (желательно «вторичный»).

**На третий день**после операции уже можно кушать белое куриное мясо, вареную рыбу, каши, сваренные на воде (не рисовую, т.к. она может вызывать запоры), чай.

**К четвертому дню**можно есть практически все продукты, допустимые в период грудного вскармливания.

Даже если вы будете проходить курс антибиотикотерапии, **не употребляйте продукты, способные через молоко вызвать аллергическую реакцию у новорожденного**, поскольку сложно определить, как скоро аллергенные вещества будут выведены из вашего организма.

Кроме того, после операции рекомендуют есть **продукты, улучшающие перистальтику кишечника**, — чернослив, свеклу (курага может вызвать аллергическую реакцию у малыша).

***Список подготовил врач акушер-гинеколог высшей категории*Арарат*Нахатакян***