

да в меню кормящей матери способны вызвать сильнейшую аллергию у крохи. Итак, если вы кормите ребенка грудью, придерживайтесь следующих правил:

- Постарайтесь свести перемены в еде к минимуму.
- Употребляйте только негазированную воду из бутылок. Пейте понемногу, но часто в течение всего дня, чтобы поддерживать лактацию на должном уровне.
- Употребляйте как можно более простую пищу (минимум специй, приправ, соусов).
- Откажитесь от экзотических фруктов. Привычные для вас овощи и фрукты тщательно мойте и ополаскивайте кипяченой или бутилированной водой.
- Исключите из рациона заведомо аллергенные продукты. К ним относятся практически все «дары моря» (мидии, кальмары, креветки, икра, красная рыба), цитрусовые, клубника, земляника и малина, шоколад, орехи, мед, восточные сладости и т.п.

● Откажитесь от питания в сомнительных ресторанах и кафе. Отдавайте предпочтение блюдам, прошедшим тепловую обработку. Старайтесь не заказывать салаты, так как в разрезанном виде любые продукты портятся быстрее. Кроме того, не всегда приходится надеяться на идеальную чистоту разделочных досок, ножей и т.д., особенно в уличных кафе.

Соблюдение этих правил способствует профилактике кишечных инфекций.

В некоторых случаях полезно взять с собой на отдых молокоотсос (например, если в путешествии вас будет сопровождать кто-то из родственников и вы планируете периодически оставлять малыша под его присмотром). Напомним, что емкость с грудным молоком нужно поставить в холодильник сразу же после сцеживания. Если молоко было сцежено

в стерильную бутылочку, в течение шести часов его можно использовать для питания крохи, не подвергая кипячению. Если при сцеживании использовался специальный стерильный контейнер для заморозки молока, хранить его в морозильной камере можно значительно дольше (в соответствии с рекомендациями производителя – как правило, не менее трех месяцев).

Несколько сложнее организовать на время поездки питание детей-«искусственников». Вам потребуется взять с собой бутылочки (5–6 штук), ершик для мытья детской посуды, стерилизатор и подогреватель для бутылочек с детским питанием. Скорее всего, придется везти с собой также запас самой смеси и воду для ее разведения (на-

воду из расчета 20 мл на каждый килограмм веса тела (но не более 200 мл в сутки на первом году жизни). В условиях непривычно жаркого климата питьевую воду можно давать и детям, находящимся на грудном вскармливании, особенно если кроха сильно потеет.

6–12 месяцев. Если отпускная пора совпала с периодом введения прикормов (возраст ребенка примерно от 6 до 12 месяцев), встает вопрос о том, везти ли весь арсенал баночек с детским питанием с собой или же готовить еду для ребенка на месте. Принять решение нужно как минимум за пару недель до поездки. Конечно, будет лучше, если на отдыхе вы сможете ограничиться теми продуктами, которые ребенок уже получал. Если по времени все путешествие

Будет лучше, если на отдыхе вы сможете ограничиться теми продуктами, которые ребенок уже получал.

пример, специальную бутилированную детскую воду). Удобны в поездке жидкие адаптированные смеси, готовые к употреблению. Но если ваш ребенок ранее такую смесь не получал, не нужно перед поездкой в экстренном порядке менять привычную смесь на новую: это может стать дополнительным стрессом для организма малыша. Даже если вы отбываете в места, где купить нужную смесь и детскую воду для ее разведения не проблема, все равно запаситесь питанием минимум на 2–3 дня. За границей (особенно в странах Африки, Азии) детское питание покупать лучше в крупных аптеках. Не забывайте, что ребенок-«искусственник» кроме смеси должен получать простую питьевую

займет менее трех недель, вводить новые продукты на отдыхе не рекомендуется. В этой ситуации лучше всего взять с собой баночки с пюре и упаковки с кашами, к которым кроха уже привык. При необходимости докупить детское питание на курорте, помните, что приобретать его лучше в аптеках. Если же планируется длительное путешествие (более 3–4 недель), вводить в рацион малыша новые продукты начинайте не ранее чем через 7 дней после приезда на место, когда ребенок немного акклиматизируется. Кстати, по возвращении домой также подождите неделю и только потом приступайте к дальнейшему расширению рациона крохи. Знакомство с новыми продуктами в период

Дорогие мамы!

Все мы знаем, как непросто порой бывает сделать так, чтобы наши дети ели с удовольствием. Редакция журнала «Беременность. Мама и Малыш» объявляет конкурс рецептов вкусных и полезных блюд для малышей от 1 года до 4 лет. Лучшие рецепты будут опубликованы в журнале. Три победителя получают приз – кухонный комбайн Magimix Compact 3200.

Кухонный комбайн Magimix Compact 3200 имеет три рабочие емкости для непрерывной работы. Профессиональный мощный двигатель сам подстраивает скорость для удобства и простоты использования и работает бесшумно. При минимуме аксессуаров – максимум возможностей: 26 функций, включая функцию блендера и мясорубки. Предусмотрена коробочка для хранения аксессуаров.

Желающие поделиться своими кулинарными секретами могут написать нам по адресу: 107 392, Москва, а/я 14, «Беременность. Мама и Малыш» или по электронной почте: firma@2mm.ru

