

Питание кормящих матерей



Отделение медицинской профилактики
ГАУЗ СО ДГБ №8
Кабинет воспитания здорового ребенка
Новикова Наталья Юрьевна

- Качество питания женщин **в период кормления грудью** имеет большое значение для полноценного состава грудного молока.
- Режим питания кормящей грудью женщины должен включать 5-6 разовый прием пищи через равные промежутки времени.
- Важно, чтобы мать получила достаточное количество белковой пищи, овощей, фруктов, ягод.
- *Питание должно быть полноценным, разнообразным (включать все группы продуктов при отсутствии непереносимости) и безопасным.*
- Важно помнить, что кормящей матери необходимо обеспечить достаточный отдых. Необходимо: ночной сон, дневной сон 1-2 часа, прогулки 1-2 часа в день.



Ассортимент основных пищевых продуктов, рекомендованных для беременных и кормящих женщин

- Мясо и мясопродукты: - все виды мяса нежирных сортов (говядина, свинина, баранина, кролик и др.),
- мясо птицы – цыплята, курица, индейка и др.
- субпродукты не чаще 1 раза в неделю
- Молоко и молочные продукты
- - молоко 2,5% - 3,2% жирности пастеризованное, стерилизованное
- - сметана 10–15% жирности
- - йогурты молочные
- - кефир, ряженка, простокваша, варенец, бифидок и другие кисломолочные напитки промышленного выпуска
- - творог промышленного выпуска 5-9% жирности
- - сыры неострых сортов
- Пищевые жиры
- - сливочное масло.
- - растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое и др.)



Ассортимент основных пищевых продуктов, рекомендованных для беременных и кормящих женщин

- Картофель, овощи все виды в том числе в замороженном и консервированном виде (кукуруза сахарная, зеленый горошек)
- Фрукты все виды, ягоды в том числе в замороженном виде, сухофрукты
- Яйца в виде омлетов; в вареном виде, в составе блюд
- Хлеб и хлебобулочные изделия. предпочтителен многозерновой, с добавлением отрубей, цельных зерен.
- Напитки:
 - - компот, кисель, морс, сок
 - - чай
 - - некрепкий кофе
- Кондитерские изделия с низким содержанием жиров и сахара



Питание женщины в первую неделю после родов

- Щадящий рацион матери будет способствовать адаптации пищеварительной системы малыша к внеутробному существованию.
- Важно помнить, что в первые дни жизни ребенка отмечается повышенная проницаемость слизистой желудочно-кишечного тракта и риск сенсibilизации особенно велик.
- Кормящей женщине не следует употреблять избыточное количество молочных продуктов, поскольку они не влияют на становление лактации, но могут приводить к функциональным расстройствам ЖКТ и аллергическим реакциям у ребенка.
- Не рекомендуется использовать соки, морсы (особенно из кислых ягод), орехи, крепкие чай и кофе (ограничение кофеина до 200 мг в сутки, чашка кофе может содержать 30 60-150 мг кофеина, а чая – 30-60 мг.), концентрированные бульоны, бобовые и др. продукты, способствующие повышенному газообразованию, в том числе сухофрукты.
- Предпочтительна щадящая тепловая обработка при приготовлении блюд.
- Рацион в дальнейшем расширяется постепенно, с учетом переносимости ребенком тех или иных продуктов.



- В период кормления грудью **калорийность питания** матери должна быть на 500-700 ккал выше обычной, т.к. процесс лактации требует дополнительного расхода энергии.

- Для этого **примерный суточный рацион** ее должен содержать:

- 170 гр. мяса,
- рыбы 70,0,
- 600 мл молока или кисломолочных продуктов,
- 50 грамм творога,
- 700 гр. овощей,
- 300 гр. фруктов.



- **Жир женского молока** – наиболее зависимый от питания компонент. Для оптимального содержания жира в грудном молоке необходимо съедать по: 15 гр. сыра, сметаны, сливочного и растительного масла ежедневно.

- Количество **жидкости** в суточном рационе матери (суп, чай, молоко, соки и др.) составляет около 2 литров.

- Состав грудного молока ухудшается, если кормящая мать перегружает пищу **легкоусвояемыми углеводами**, употребляя много сахара, круп, кондитерских изделий. Они легко переходят в жир и не только способствуют увеличению массы тела, но и тормозят лактацию.



- Недостаток **витаминов и минералов** в рационе кормящей матери снижает количество и качество грудного молока.
- Из минеральных веществ большое значение принадлежит солям кальция, отвечающим за развитие опорно-двигательной системы ребенка, железу, недостаток которого приводит к развитию анемии, йоду.
- Дефицит **йода** в период беременности может привести к тяжелым последствиям (мертворождение, врожденные аномалии, кретинизм). Такие продукты питания, как морская капуста, треска, пикша, молоко, свежая брокколи содержат йод. Но недостаточно есть богатую йодом пищу, нужно также принимать йодсодержащие таблетки 200мг и йодсодержащую поваренную соль.
- **Кальцием** богаты молоко, творог, сыр, рыбные консервы с костями, арахис, фундук, капуста.
- С целью восполнения **железа** в рацион кормящей женщины рекомендуется включать такие продукты как печень, бобовые, гречневую кашу, салат, шпинат, укроп, петрушку, разнообразные овощи и фрукты.
- Целесообразно включение в рацион специализированных продуктов питания для кормящих женщин: сухие смеси «Беллакт мама», «Нутрима Фемилак», «Нутрима Лактомил», «Амалтея» и др., витаминные комплексы «Элевит кормление», «Прегнотон мама» и др.

Примерное меню кормящей женщины

- 8.00 каша, бутерброд с маслом и сыром, горячий напиток
- 10.00 фрукты
- 12.00 салат, суп, второе с мясом и компот, хлеб
- 16.00 ватрушка с творогом и кефир, фрукты
- 19.00 овощи с рыбой
- 22.00 кисломолочный продукт или смеси для кормящих женщин.



- **Полноценное питание делает ваше грудное молоко вкусным и сытым!**
- **Ваше внутренне ощущение счастья, радости повысит выработку молока, даст ребенку много положительных эмоций!**
- **Ваша забота о ребенке даст начало формированию привязанности, позитивному отношению к окружающему миру: « Мир хорош, ему можно доверять»!**
- **Ваш малыш вырастет крепким, здоровым и счастливым!**

