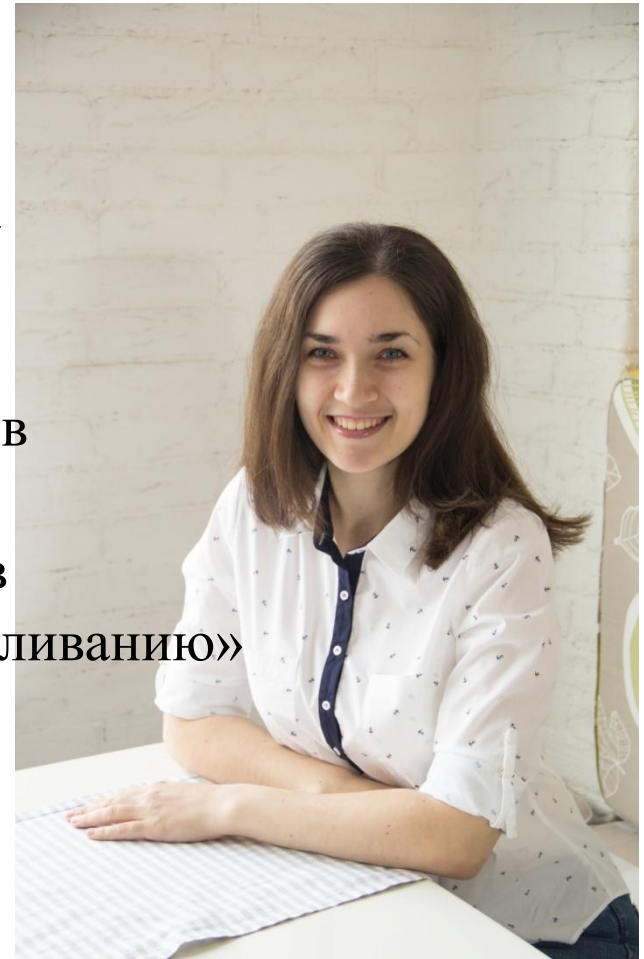


Железнова Юлия

- ✓ Мама 1,5 годовалой дочки
- ✓ Собственный успешный опыт перехода со СВ на ГВ
- ✓ Год изучения грудного вскармливания
- ✓ Постоянное повышение квалификации в этом вопросе
- ✓ Два сертификата о прохождении курсов «Консультирование по грудному вскармливанию»
- ✓ Практическая деятельность в данном направлении с декабря 2015 года
- ✓ Более 100 консультаций за этот период



Тел.: 89170516952

Личная страница в контакте:
https://vk.com/juliazheleznova_1991

Группа в контакте: https://vk.com/gv_club_ulsk

Питание кормящей мамы



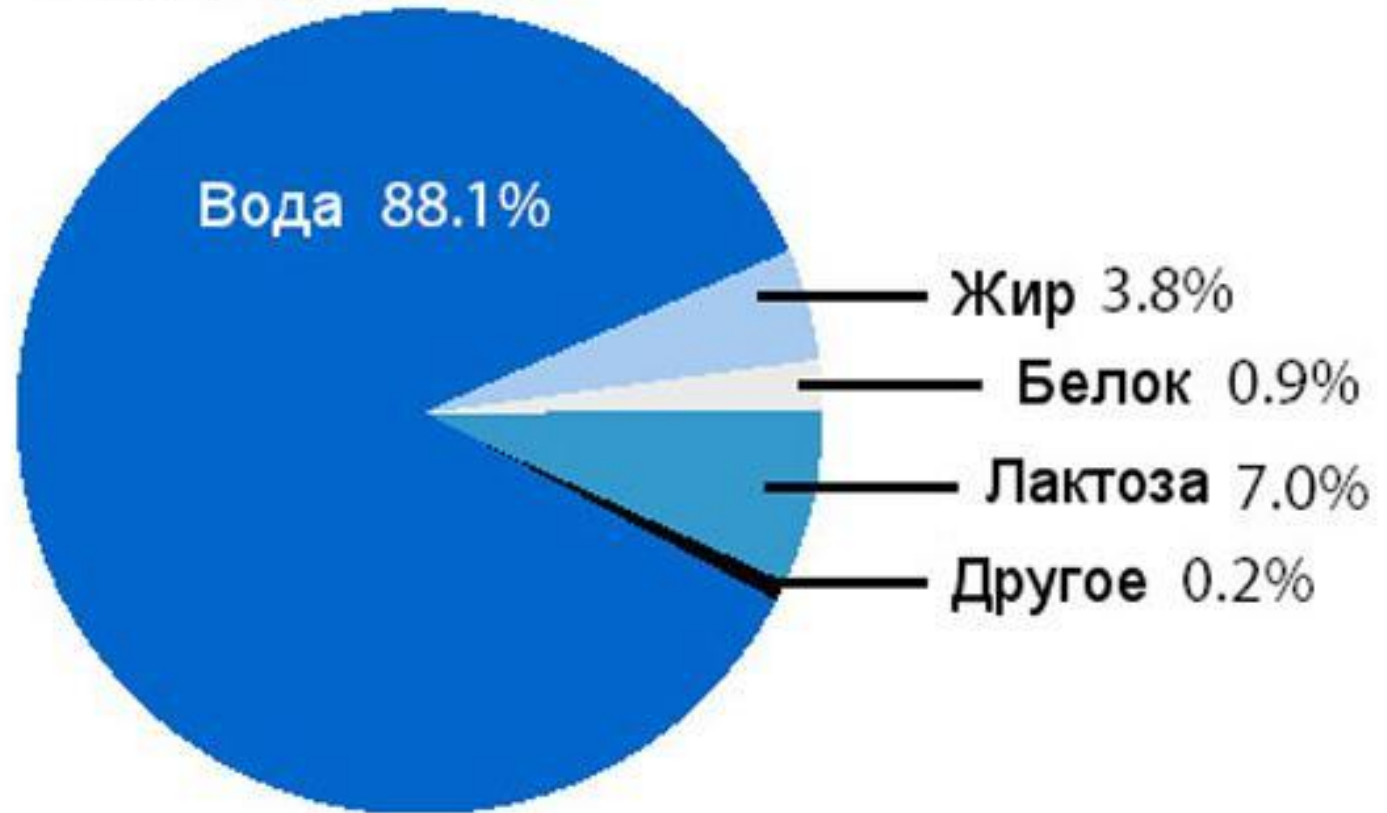
Общие правила питания кормящих мам

- ✓ Питаемся по аппетиту
- ✓ Пища должна быть разнообразной
- ✓ Пить по жажде
- ✓ Слушаем свой организм

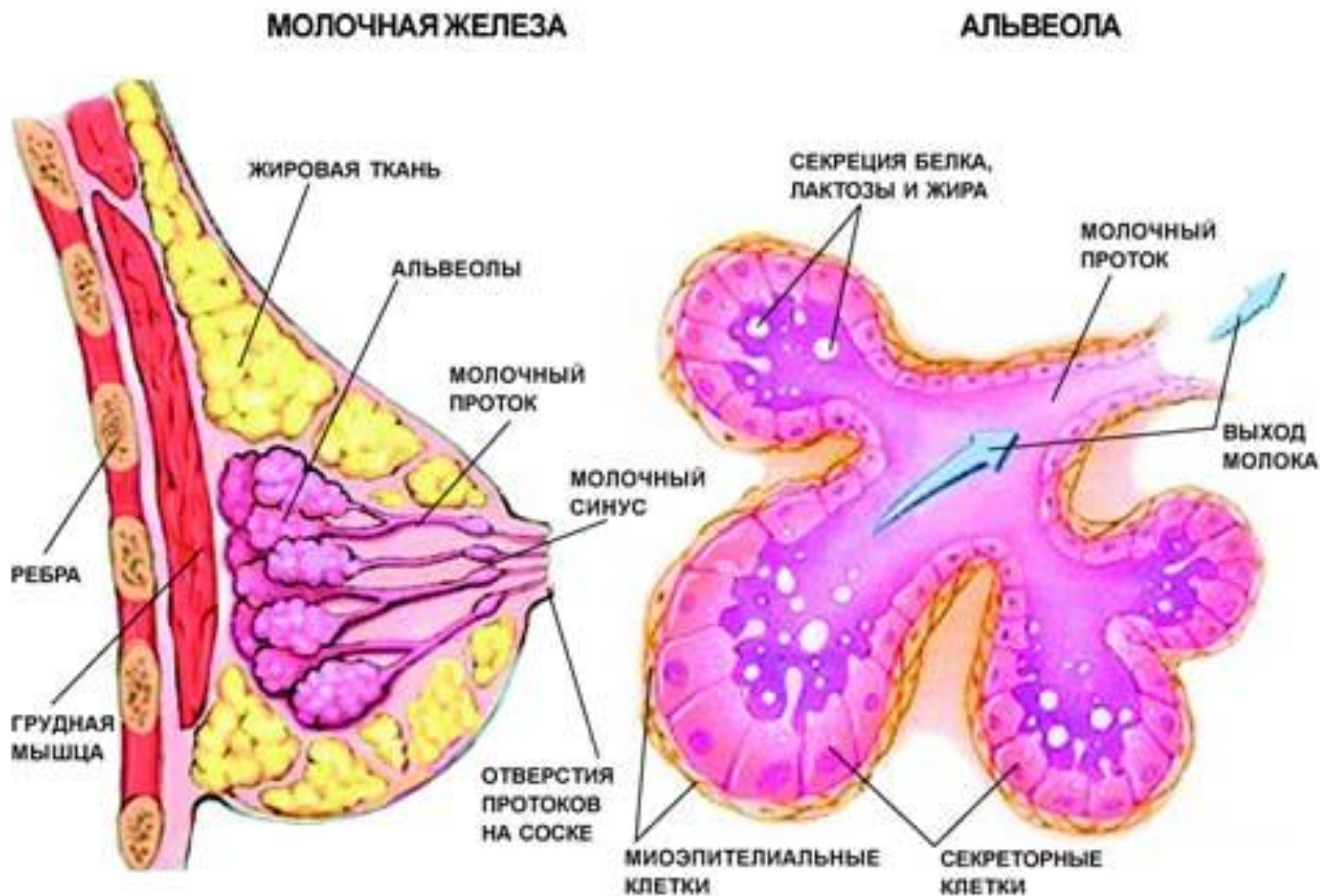


Состав грудного молока

Состав грудного молока



Образование грудного молока

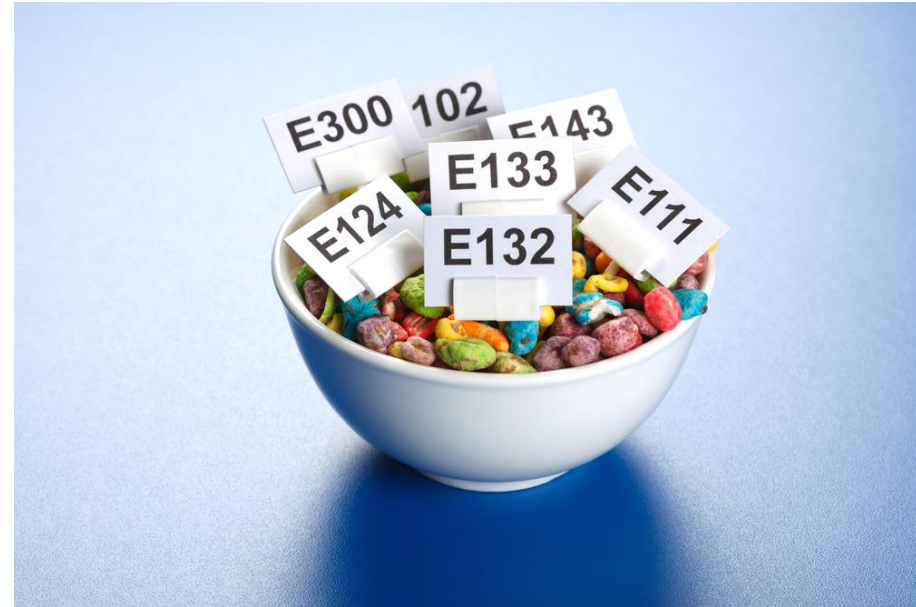


Пищевой дневник

Дата	Время	Продукт	Стул ребенка	Кожа ребенка	Общее состояние
04.08.2016	10.00	абрикос			
06.08.2016	11.00	огурец			
08.08.2016	10.00	помидор			

Что точно нельзя

- ✓ Ароматизаторы
- ✓ Консерванты
- ✓ Красители
- ✓ Подсластители
- ✓ Стабилизаторы
- ✓ Вкусовые добавки
- ✓ Загустители
- ✓ Усилители вкуса и аромата
- ✓ Экзотические фрукты/продукты



Аллергические реакции

- ✓ Питание
- ✓ Наследственность
- ✓ Бытовой фактор
- ✓ Психосоматика



«Группы риска»

- ✓ Белок коровьего молока
- ✓ Глютен
- ✓ Куриный белок
- ✓ Морепродукты
- ✓ Пигмент, придающий овощам и фруктам красную окраску
- ✓ Экзотические фрукты (киви, манго и т.п.) и цитрусовые
- ✓ Химические добавки
- ✓ Травы

Группы возможных «провокаторов» газообразования:

- ✓ Дрожжевой хлеб
- ✓ Яблоки
- ✓ Капуста
- ✓ Свежие булочки
- ✓ Бобовые



Компоненты рациона

Вещества в молоке, которые зависят от питания матери:

- ✓ Йод
- ✓ Селен
- ✓ Витамины группы В
- ✓ Витамин С
- ✓ Витамин А

Вещества в молоке, которые не зависят от питания матери:

- ✓ Белок
- ✓ Кальций
- ✓ Железо
- ✓ Цинк
- ✓ Медь
- ✓ Фолиевая кислота
- ✓ Витамин D

Можно в меру, если ели всю беременность

- ✓ Зеленый, черный чай
- ✓ Киви, лимон, банан
- ✓ 2 грецких ореха после 7 суток
- ✓ Тушеные овощи
- ✓ Тыква, кабачки, баклажаны
- ✓ Печеные яблоки
- ✓ Супы овощные
- ✓ Кисломолочные продукты
- ✓ Твердый сыр
- ✓ Сырники, запеканки
- ✓ Мясо (предпочтение – кролик, индюшка, перепел)

- ✓ Морская рыба
- ✓ Каши (кроме манки)

Продукты, не рекомендованные до 3 месяцев

- ✓ Ананасы, дыня, грибы
- ✓ Кофе, какао, шоколад
- ✓ Сладкие газированные напитки
- ✓ Икра красная, черная, консервы
- ✓ Шашлыки, острые приправы, мясной бульон
- ✓ Экзотические фрукты

Аккуратно до трех месяцев

- ✓ Острое, соленое, копченое
- ✓ Сгущенное молоко
- ✓ Сливки, жирная сметана
- ✓ Яйца сырые, всмятку, пашот
- ✓ Экзотические фрукты
- ✓ Цитрусовые
- ✓ Соки, особенно фреш
- ✓ Помидоры, огурцы, белокочанная капуста
- ✓ Креветки, раки, омары (панцирные морепродукты)
- ✓ Виноград
- ✓ Ягоды
- ✓ Искусственные химические добавки
- ✓ Чай для лактации
- ✓ Медикаменты – несовместимые
- ✓ Мясо «быстрорастущей» птицы

Калорийность пищи

Калорийность питания матери, которая выделяет до 1 литра молока за сутки, должна быть повышена в среднем на 500-700 ккал, а также увеличено содержание белка на 16-18 г.

Энергетическая ценность суточного рациона составляет в период кормления грудью 2900 ккал.

Потребление энергии во время лактации

Среднее увеличение потребления энергии у кормящих женщин:

- ✓ ВОЗ на 450-480 ккал/сутки
- ✓ Европа на 380 ккал/сутки
- ✓ США на 500 ккал/сутки



Спасибо за внимание! ;)

