

ГБУЗ ТО «Перинатальный центр»



# Питание кормящей матери

**Зав. отделением  
новорожденных №1  
Паршукова Л.Н.**



Каждая женщина, которая только-только начинает кормить малыша грудью, задумывается о том, что грудное вскармливание - это отлично, но на одной овсяной каше много молока не "сваришь", надо разнообразить меню.

И неважно - первый это ребенок или третий, кормящую маму вновь и вновь беспокоит вопрос сродни шекспировскому:

**есть или не есть?**

Попробуем развенчать миф о том, что мамочка, кормящая грудью, должна очень строго ограничивать себя в еде.

# Пирамида здорового питания



# Правила здорового питания

- **1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель** следует есть несколько раз в день при каждом приеме пищи - источник белка, углеводов, клетчатки и минеральных веществ (калий, кальций, магний) и витаминов (С, В6, каротиноидов, фолиевой кислоты)
- Эти продукты низкокалорийны, содержат различные типы пищевых волокон – клетчатки, которая играет важную роль в нормализации функции кишечника

# Правила здорового питания

## 2. Разнообразные овощи и фрукты –

источники витаминов, минеральных веществ, крахмалсодержащих углеводов, органических кислот и пищевых волокон

- Следует есть несколько раз в день ( более, чем 500 г/день).
- Бобовые, зеленые овощи, шпинат, капуста брюссельская, цветная, салат, бананы, являются источником фолиевой кислоты

Соотношение овощей к фруктам 2:1

# Правила здорового питания

**3. Молоко и молочные продукты** с низким содержанием жира и соли ( 1,5 – 2,5 % жирности) - *кефир, кислое молоко, сыр, йогурт* следует потреблять ежедневно

**4. Употребляйте тощие сорта мяса** и мясных продуктов, птицы, рыбу, яйца или бобовые - важный источником белка. Порции должны быть небольшими

*Красное мясо рекомендуется есть  
2 раза в неделю*

# Правила здорового питания

## **5. Ограничьте потребление «видимого»**

**жира** в кашах и на бутербродах, выбирайте сорта мясомолочных продуктов с низким содержанием жира

- Очень полезны оливковое масло, кукурузное, подсолнечное и другие растительные масла, которые содержат полиненасыщенные, в т.ч. эссенциальные жирные кислоты
- Полезно употребление жирной рыбы холодных морей

# Правила здорового питания

## **6. Ограничьте потребление сахаров:**

*сладостей, кондитерских изделий, десерта*  
– источники энергии, не содержащие питательных веществ

## **7. Общее потребление соли** не должно

превышать 1 чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль

# Правила здорового питания

- **8. Идеальная масса тела** должна соответствовать рекомендованным границам ( индекс массы тела)

**Норма – 18,5-25,0**

Следует поддерживать хотя бы умеренный уровень физической активности

# Правила здорового питания

- **9. Следует отдавать предпочтение приготовлению пищи на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи,** что поможет уменьшить используемое в процессе приготовления количество жира, масла, соли и сахара
- **Частота приема пищи - 3 основных и 2 промежуточных**

# Правила здорового питания

**10. Придерживайтесь исключительно грудного вскармливания** на протяжении первых 6 месяцев жизни ребенка.

- После 6 месяцев – введение прикорма
- Грудное вскармливание может быть продолжено до 2-х лет и более

# Правила здорового питания

- Беременным и кормящим матерям не следует употреблять алкоголь



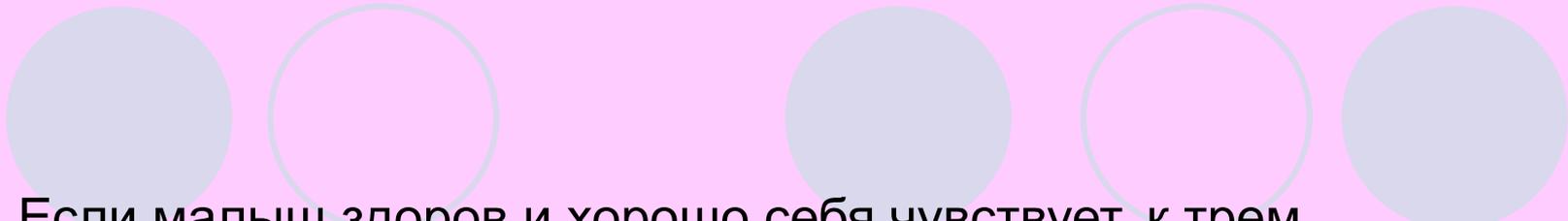
Ферментативная система новорожденного ребенка далека от совершенства, и особо уязвима в первые три недели после рождения, поэтому особенно важно выстроить рацион кормящей мамы по принципу "не навреди".

Каждый продукт, попадающий в материнский организм, определенным образом этим самым организмом переносится. Капуста и горох не могут "попасть в молоко", но определенная реакция на какой-либо из продуктов у детей совершенно точно наблюдается - это факт. Проще говоря - **несварение у мамы вполне может стать причиной плохого самочувствия ребенка, находящегося на грудном вскармливании**



все продукты должны быть обязательно свежими, без консервантов, минимально рафинированными и не содержать канцерогенов и химических добавок

В первые три недели жизни ребенка более чем желательно исключить из своего рациона аллергенные продукты - мед, сгущенное молоко, цитрусовые, шоколад



Если малыш здоров и хорошо себя чувствует, к трем месяцам маме желательно полностью вернуться к привычному ей рациону питания .

Около трех месяцев в ферментативной системе и желудочно-кишечном тракте ребенка происходят изменения, колики и вздутия постепенно сходят на нет (у некоторых деток это продолжается до полугода), поэтому маме становится значительно проще корректировать свое питание с учетом самочувствия ребенка.



Введение новых продуктов и блюд производится постепенно, с наблюдением за реакцией ребенка. Лучше всего съесть небольшую порцию или кусочек нового продукта с утра, и внимательно следить за самочувствием малыша

# Можно:

- каши любые, но если малыш страдает запорами - рисовую исключить;
- мясо и рыба нежирных сортов - вареное, тушеное, запеченное;
- сыр твердый, творог, сырки и йогурты без фруктовых добавок;
- свекла и морковь вареные, с растительным маслом (лучше смешать свеклу с морковкой);
- картошка отварная;
- макароны любые без острых и жирных соусов;
- птицу можно понемногу, кроме бройлерных кур;
- котлеты, тефтели, вареники, сырники, пельмени, оладьи;
- яйца 3-4 раза в неделю, лучше в виде омлета;
- молочную колбасу понемногу и самого высшего сорта, если очень хочется;
- немного орехов;
- печеные яблоки и груши, банан 1 в день;
- пить молоко и молокопродукты не более 2,5% жирности, компоты из сухофруктов, минералку (без газа), чай с молоком, свежевыжатый яблочный сок (но может быть вздутие);
- соленый огурчик или соленую рыбку, редко;
- овощные блинчики из кабачка, капусты (если ребенок нормально на нее реагирует);
- печенье любое, кроме масляного, и без фруктовых добавок

# Нежелательно:

- консерванты;
- красители;
- концентраты;
- острые приправы и соусы;
- излишне жирную пищу;
- маринады;
- аллергены;
- газированные напитки, особенно сладкие;
- капусту, горох, виноград, редис, огурцы и прочие овощи и фрукты, способствующие повышенному газообразованию в кишечнике (но более чем желательно все это понемногу пробовать - некоторые дети отлично переносят капусту, но жалуются на съеденный мамой кабачок);
- мясные и рыбные наваристые бульоны;
- рафинированные углеводы - кремы, торты, пирожные;
- в первые месяц-два - красные ягоды, овощи и фрукты;
- икру;
- копчености.



Хочется обратить ваше внимание, что все детки разные и аллергическая реакция может быть на абсолютно любой продукт .

**спасибо за внимание!**