



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ИРКУТСКИЙ ГОРОДСКОЙ
ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР»

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ

Основные задачи организации рационального питания кормящих матерей

Качество питания женщины во время кормления грудью имеет значение не только для здоровья самой матери, но и для здоровья ребенка.

Питание кормящей женщины должно обеспечивать:

- 1. Удовлетворение всех физиологических потребностей матери в энергии и основных пищевых веществах;
- 2. Дополнительное снабжение энергией и пищевыми веществами, необходимых для продукции достаточного количества молока с высокой пищевой ценностью;
- 3. Предотвращение поступления с молоком матери в организм младенцев веществ, способных вызвать аллергические реакции.

В соответствии с указанными принципами рационы кормящих женщин должны быть полноценными и разнообразными.



Преимущества грудного вскармливания

Мать

- Быстрее возвращается физическая форма.
- Снижается риск онкологических заболеваний.
- Гормоны, которые вырабатываются при кормлении грудью, придают сил и энергии, поднимают настроение и повышают устойчивость к стрессам.
- Кормление грудью укрепляет иммунитет мамы и улучшает самочувствие.



Ребенок

- Грудное молоко всегда готово к употреблению
- Предупреждает возникновение заболеваний сосудов и сердца, ожирения и диабета, формирует здоровую микрофлору кишечника.
- Способствует формированию гормонов и развитию репродуктивных функций.
- Снижает риск появления и развития вирусных заболеваний, аллергии и дисбактериоза.

Кормление грудью обеспечивает тесный эмоциональный контакт, что положительно воздействует на психику и самочувствие новорожденного и матери

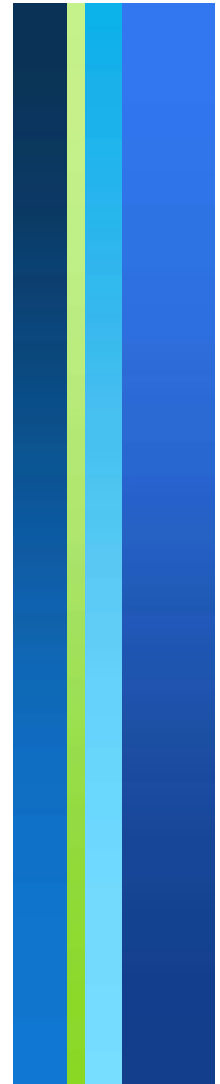
При неполноценном питании женщины в грудном молоке может быть резко снижено содержание белка, жира, витаминов. Недостаточная обеспеченность грудного молока теми или другими нутриентами закономерно отражается на показателях роста, нервно-психического, умственного развития ребенка, созревания его иммунологической и эндокринной систем.

Питание кормящей матери зависит от предшествующего родам и беременности количества и качества употребляемой пищи

Предыдущее
потребление
питательных веществ
было недостаточным



Нынешние потребности могут
быть увеличены из-за
необходимости восполнить
быстро истощающиеся запасы
питательных веществ



Потребность в энергии кормящей матери увеличивается до 3200 ккал.

В это время женщина должна получать:

- Белка, в среднем 100-120 гр. в сутки., из них 60-70% белки животного происхождения
- Жиров также составляет около 100-120 гр.
- Углеводов до 390 – 410 гр.

Режим питания

В период кормления грудью рекомендовано **6 приемов пищи**, желательно за 30-40 минут до кормления младенца и выпивать дополнительно к обычному объему не менее **1000 мл жидкости** в сутки, что способствует лучшей секреции грудного молока



■ Основные приемы кулинарной обработки



ТУШЕНИЕ



ЗАПЕКАНИЕ



УВАРИВАНИЕ

Рацион кормящей матери



Различные виды мяса

(говядину, нежирные сорта свинины, баранины, курицу, индейку, кролика)



Сыр и творог



Овощи — не менее 400 г

(капуста, кабачки, баклажаны, тыква, зелёный горошек, помидоры, зелёный салат, редис, морковь, свекла)



Фрукты и ягоды — 300 г

(абрикосы, яблоки, сливы, груши, в небольшом количестве арбузы и дыни, черешня, вишня, малина, чёрная и красная смородина, крыжовник)



Крупы и хлеб грубого помола

(пшеничная, гречневая, овсяная)



Из рациона кормящей женщины желательно исключить следующие продукты:

- Сахар и кондитерские изделия (лучше зефир, пастилу, мармелад, нежирные торты и пирожные) рекомендуется употреблять ограниченно.
- Продукты, содержащие облигатные аллергены (шоколад, какао, арахис, крабы, креветки, раки, цитрусовые, клубнику)
- Продукты, которые вызывали у кормящей женщины в прошлом явления пищевой непереносимости
- Ограничить употребление яиц и томатов
- Кофе, алкогольные напитки, в том числе и пиво



Как и в период беременности, **кормящая мать нуждается в большем поступлении минеральных солей, особенно кальция и витаминов.**

Важным способом обеспечения кормящих женщин всеми необходимыми им пищевыми веществами, в первую очередь белком, витаминами и минеральными веществами, служит включение в их рацион:

- ✓ Специализированных (для кормящих) молочных смесей;
- ✓ Лактогенных чаев;
- ✓ Витаминно-минеральных комплексов.

Примерное меню на день:

ЗАВТРАК

Молочные каши, яичные блюда, блюда из творога, бутерброды с сыром, из напитков – чай с молоком.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок или фрукты.

ОБЕД

Закуска (салат из огурцов, помидоров, свежей капусты, моркови, свеклы, с добавлением зелени, растительного масла)

Первое блюдо (щи, борщи, супы вегетарианские, рыбные),

Второе блюдо (мясо или рыба в виде котлет, биточков, гуляша, в отварном, тушеном виде, на гарнир – картофель, овощи, крупы, макаронные изделия),

третье блюдо (компот или кисель из свежих или сухих фруктов);

ПОЛДНИК

Два блюда – молочный продукт (кефир, йогурт и т.д.) или сок и выпечку (либо кондитерские изделия), желательно также включать свежие фрукты или ягоды;

УЖИН

Овощные блюда, запеканки и котлеты из круп или овощей, отварное мясо, рыбу или блюда из творога; из напитков – чай или чай с молоком;

На ночь использовать кисломолочные продукты.





Кормящая мать, наряду с правильным питанием, нуждается в полноценном отдыхе в ночном сне – не менее 8 часов, дневной сон должен быть 1 – 2 часа, в достаточном пребывании на свежем воздухе и спокойной обстановке дома.

