

Питание женщины в период беременности и лактации

Питание кормящей женщины должно:

- **быть разнообразным и включать все основные группы продуктов**

В рационе кормящей женщины должны присутствовать молоко и молочные продукты, мясо и мясопродукты, овощи, фрукты, крупы, соки, макаронные изделия, растительное и сливочное масло, кондитерские изделия. Предпочтительнее использовать различные виды мяса, но не колбасы, сосиски или сардельки. Цельное коровье молоко, избыток которого может вызывать у детей аллергические реакции лучше заменить различными кисло - молочными продуктами (кефир, йогурт, ряженка).

- **удовлетворять физиологические потребности кормящей женщины в основных пищевых веществах и энергии**

Пищевой рацион кормящей матери должен дополнительно включать 15-20 гр. белка, 20-25 гр. жира, 50-60 гр. углеводов, что соответствует 500 ккал, следовательно, для адекватной лактации нет необходимости употреблять большое количество пищи. Для сохранения в продуктах питания витаминов и минеральных веществ лучше использовать щадящую кулинарную обработку (отваривание, тушение).

- **обеспечивать адекватный уровень лактации**

Дополнительные 500 ккал в рационе питания в норме обеспечивают ребенка достаточным количеством грудного молока. При недостатке грудного молока в рацион кормящей женщины рекомендуется включать специализированные смеси, содержащие лактогонные добавки: «Лактамил», «Млечный путь» или лактогонные чаи («Лактавит», «Бабушкино лукошко»). Рацион питания женщины может быть ограничен при возникновении у нее заболеваний, особенно со стороны желудочно - кишечного тракта. В таких ситуациях можно использовать питательные смеси, обогащенные витаминно - минеральным комплексом, бифидобактериями: «Фемилак», «Мадонна», «Беллакт - Мама», «Беллакт - Мама Бифидо».

- **быть безопасным для матери и ребенка**

Рацион питания кормящей женщины не должен включать продукты, которые могут нанести вред ее здоровью и негативным образом сказаться на составе грудного молока. Кормящей матери не рекомендуется употреблять продукты, содержащие красители, консерванты, генно-модифицированные компоненты, нитраты и т. д. Исключаются крепкие наваристые бульоны, маринованные, копченые продукты, острые приправы, майонез, кетчуп, алкоголь. Питьевая вода должна быть фильтрованной или бутилированной.

- **соответствовать состоянию здоровья ребенка**

При возникновении у ребенка пищевой аллергии кормящей женщине назначается гипоаллергенная диета на весь период лактации. В случае возникновения кишечных колик из рациона питания исключаются бобовые, свежие овощи, квас, черный хлеб, газированные напитки, кондитерские изделия и цельное коровье молоко.

Принимать пищу следует 5-6 раз в день (3 основных приема, 2-3 перекуса). Перед каждым дневным кормлением рекомендуется за 15-20 мин. выпить теплый напиток (чай или компот).

Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для кормящих женщин *

Продукты	Количество	Продукты	Количество
Хлеб пшеничный, г	150	Мясо, птица, г	170
Хлеб ржаной, г	100	Рыба, г	70
Мука пшеничная, г	20	Молоко, кефир 2,5% жир., г	600
Крупы, макаронные изделия, г	70	Творог 9% жир., г	50
Картофель, г	200	Сметана 10% жир., г	15
Овощи, г	500	Масло сливочное, г	25
Фрукты, г	300	Масло растительное, г	15
Соки, г	150	Яйцо, шт.	1/ 2
Фрукты сухие, г	20	Сыр, г	15
Сахар, г	60	Чай, г	1
Кондитерские изделия, г	20	Кофе, г	3



*Разработаны ГУ НИИ питания РАМН, утвержденные Департаментом медико-социальных проблем семьи, материнства и детства Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации 16.05.2006 № 15-3/691-04.

Приводим Вам примерное меню кормящей женщины на 3 дня

День недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	1ст. чая (200 мл), злаки (хлопья, мюсли, каши) с молоком	2 бутерброда с сыром, 1 ст. яблочного сока (150 мл)	салат, овощной суп, мясо со спагетти, 1 ст. компота из сухофруктов (200 мл)	1 фрукт, йогурт, булочка	овощное рагу, говядина тушеная, 1-2 кусочка сыра, 1 фрукт, 1ст. чая (200 мл)
Вторник	1 ст. какао (200 мл), 1 порция творога, 2 фрукта	1 йогурт	салат из отварных овощей с раст. маслом, овощ.суп, говядина тушеная, сыр, 1 ст. фрукт. сока (150 мл)	1 ст. кефира (250 мл)	отварная рыба с тушеными овощами, хлеб, 1 ст. морса (150 мл)
Среда	1 ст. чая (200 мл), каша на молоке, бутерброд с сыром	творог со сметаной, 1 ст. компота (200 мл)	овощной салат, борщ со свежей капустой, картофельное пюре, гуляш мясной, 1 ст. фрукт. сока (150 мл)	1 ст. кефира (250 мл), кекс	рис с тушеными овощами и курицей, 1 кусок мягкого сыра, 2 фрукта, 1 ст. киселя (200 мл)

Для адекватной лактации кормящей женщине необходимо за сутки употреблять не более 2-х литров жидкости, из которых 150 мл фруктового сока (яблоки, груши), 250 мл цельного молока (не более 3,5% жирности), 250 мл кефира без наполнителей, 300 мл первое блюдо в виде супа, 600 мл чая (лучше зеленого без наполнителей) и 350 мл воды, морса.



**ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ
ГРУДНОГО И РАЦИОНАЛЬНОГО
ВСКАРМЛИВАНИЯ**

г.Томск, ул.Красноармейская, 68
тел.: (3822) 46-85-01, 46-85-00
skype: centr_breast_milk, сайт: profilaktika.tomsk.ru
«Горячая линия» по вопросам грудного вскармливания
тел.: 8-800-234-75-15 (с 9.00 до 21.00)

