

Питание кормящей матери

Качество питания женщины в период кормления грудью имеет большое значение для полноценности состава грудного молока. Режим питания кормящей грудью женщины должен включать 5-6 разовый прием пищи через равные промежутки времени. Важно, чтобы мать получала достаточное количество белковой пищи, овощей, фруктов, ягод. В период кормления грудью калорийность питания матери должна быть на 500-700 ккал выше обычной, т.к. процесс лактации требует дополнительного расхода энергии.

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 женщины, но и тормозят лактацию. Недостаток витаминов и минералов в рационе кормящей матери снижает количество и качество грудного молока. Из минеральных веществ большое значение имеют йод, соли кальция, отвечающие за развитие опорно-двигательной системы ребенка, железо, недостаток которого приводит к развитию анемии. Такие продукты питания, как морская капуста, треска, пикша, молоко, свежая брокколи содержат йод. Но недостаточно есть богатую йодом пищу, нужно также принимать йодсодержащие таблетки и употреблять 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 крупу, салат, укроп, петрушку, разнообразные овощи и фрукты.

Примерный суточный набор продуктов питания в период лактации.

| | | | |
|----------------------------|-----------|-----------------------|-------|
| Мясопродукты | 200 г | Крупы/макаронные изд. | 60 г |
| Рыбодукты 2 раза в неделю | 150-200 г | Овощи картофель | 200 г |
| Молоко (для приготовления) | 500 мл | Капуста | 100 г |
| Кисломолочные продукты | 500 мл | Морковь | 100 г |
| Творог | 150 г | Свекла | 100 г |
| Сыр | 30 г | Томаты и прочие овощи | 200 г |
| Сметана | 50 г | Фрукты, ягоды | 200 г |

| | | | |
|------------------------|-------|------------------------------|---------|
| Масло сливочное | 15 г | Сок | 200 г |
| Масло растительное | 25 г | Зелень | 30-50 г |
| Яйцо (отварное/ омлет) | 1 шт | Сахар | 50 г |
| Хлеб ржаной | 150 г | Кондитерские/ мучные изделия | 150 г |
| Хлеб пшеничный | 100 г | Объем жидкости | 2литра |

Настоятельно рекомендуется вести пищевой дневник! Во-первых, у вас оказывается список продуктов, которые вы уже пробовали, во-вторых, четко прослеживается реакция малыша. Если введение нового продукта прошло успешно, и за двое суток не было негативной реакции со стороны ребенка, можно по такому же принципу вводить следующий продукт, соблюдая указанные ниже сроки

Образец пищевого дневника

| Дата | Продукт | Стул ребенка | Кожа ребенка | Общее состояние ребенка |
|------|---------|--------------|--------------|-------------------------|
|------|---------|--------------|--------------|-------------------------|

Ни в коем случае нельзя употреблять консервы, продукты, содержащие пищевые и вкусовые добавки; эссенции; растворимый чай; кофе; маргарин; майонез; плавленые сырки; полуфабрикаты (колбасы, сосиски); цельное молоко до 6 мес.; сгущенное молоко; все концентрированное и консервированное; сладкие газированные напитки; копчения; фаст-фуды.

Примерное меню

9.00 каша, бутерброд (сыр + масло), отварное яйцо, чай со сливками.

10.00 сок, витамины для кормящих.

12.00 салат овощной 30 г с мясаца, суп, второе с мясом/ рыбой, компот/ кисель, хлеб.

16.00 творог (сырники, запеканка), сметана, кисломолочный напиток, пирог.

19.00 овощное рагу.

22.00 кефир или смеси для кормящих мам.