

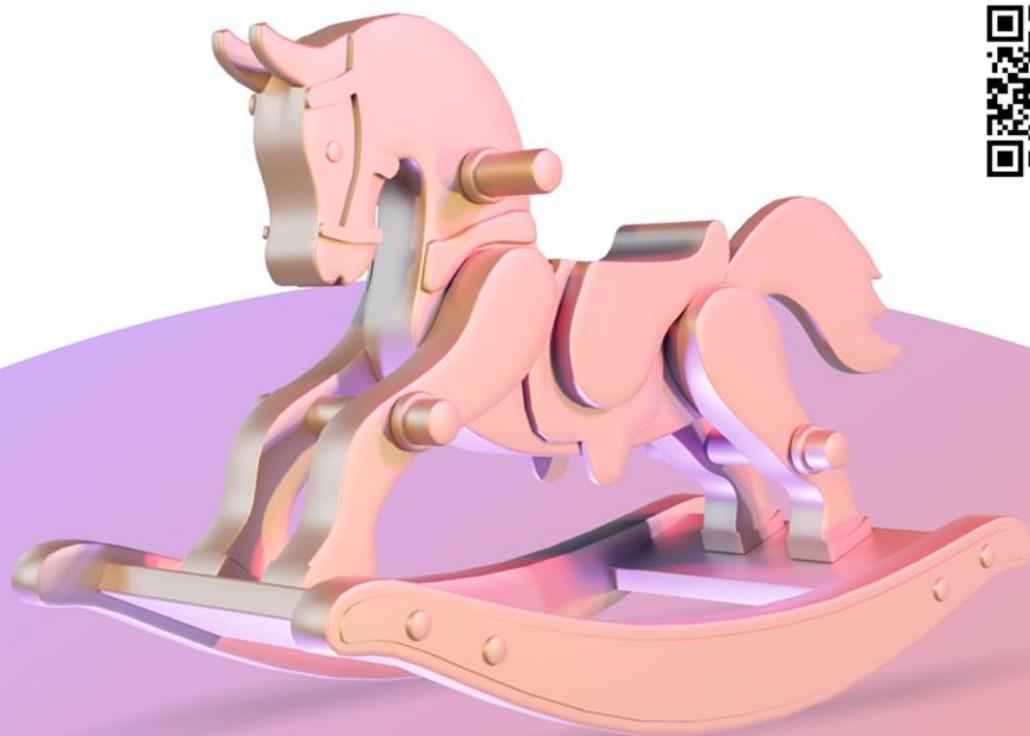


**здоровое  
поколение**

Всероссийский  
благотворительный  
социальный проект



@ZDOROVOE\_POKOLE  
NEE



# Питание кормящих женщин

Включайся в проект - поделись с тем,  
кому это важно

проект с заботой  обо мне



**здоровое  
поколение**

Всероссийский  
благотворительный  
социальный проект



Важным условием сохранения полноценной лактации на протяжении всего периода кормления грудью является правильное питание кормящей мамы.

Главным в рационе женщины, кормящей грудью, является разнообразие и сбалансированность, при этом никакой специальной диеты не требуется.

Потребление жидкости кормящей женщиной может составлять примерно 2 л в сутки, а достаточный диурез будет свидетельствовать об адекватном содержании жидкости в диете.

Избыточное потребление кормящей матерью молока или молочных продуктов (более 0,6 литра в сутки) может вызвать сенсibilизацию организма ребенка к белку коровьего молока.

проект с заботой  обо мне



**здоровое  
поколение**

Всероссийский  
благотворительный  
социальный проект



Рациональное полноценное питание необходимо сочетать с правильным режимом, что предупреждает гипогалактию. Кормящая мать должна находиться в спокойной обстановке, достаточно отдыхать, выполнять умеренную физическую работу, гулять на свежем воздухе и спать не менее 8-9 ч в сутки.

Совершенно недопустимы курение и употребление спиртных напитков. Некоторые препараты, например, барбитураты, бромиды, медь, ртуть, салицилаты, атропин, некоторые антимикробные средства (сульфаниламиды, левомицетин, метронидазол), антитиреоидные препараты, противоопухолевые средства могут передаваться с грудным молоком и воздействовать на организм ребенка. Поэтому кормящая мать должна принимать лекарств только по назначению врача и строгим показаниям.



## Суточная потребность женщин в основных питательных веществах и энергии в период лактации

Питательные вещества, энергия	Период лактации
Белок, г, в т.ч. животный	120 60 - 70
Жир, г,	100 - 110
Углеводы, г	450 - 500
Калорийность, ккал	3200 - 3500





**Здоровое  
поколение**

Всероссийский  
благотворительный  
социальный проект



## Рекомендуемый набор продуктов для питания кормящих женщин (г)

Продукты	Количество (для кормящих женщин)
Хлеб ржаной	150
Хлеб пшеничный	100
Крупы, бобовые, макаронные изделия	70
Картофель	200
Овощи	500
Фрукты свежие	300
Соки	150
Фрукты сухие	18
Кондитерские изделия	20
Сахар	50
Мясо, птица	165 (мясо 1 категории - 105 г, птица 1 категории – 60 г)
Рыба	70
Молоко, кефир и другие кисломолочные продукты 2,5%	600
Творог 9%	50
Сметана 10%	15
Масло сливочное	25
Масло растительное	15
Яйцо	0,5 шт.
Сыр	15
Чай	1,5
Кофе злаковый	3
Дрожжи	0,3
Соль	8

проект с заботой обо мне

Гипогалактия, пониженная секреторная способность желез, т.е. уменьшение количества молока у матери, может возникнуть вследствие осложненного течения родов, медикаментозной терапии, подавляющей лактацию, при тяжелом заболевании матери, позднем прикладывании к груди, вялом сосании, длительных перерывах между кормлениями.

Строгое кормление ребенка по часам также нередко является причиной снижения лактации, так как переполнение груди молоком между кормлениями вызывает рефлекторно снижение секреции молока.

<b>Первичная гипогалактия</b>	<b>Вторичная гипогалактия</b>
Проявляется при функциональной неполноценности молочных желез вследствие общего инфантилизма, эндокринных заболеваний и других причин, приводящих к нейроэндокринным расстройствам.  Наблюдается редко – от 2,8 до 8%.	Развивается вторично после установившейся лактации при стрессовых ситуациях, воздействии отрицательных психоэмоциональных факторов, нарушении правил кормления, недостаточном питании матери, соматических заболеваниях.





## Пути сохранения лактации :

- Твердая уверенность матери в необходимости кормить грудью
- Спокойная обстановка дома, внимание и забота мужа, родителей и близких
- Достаточный сон
- Достаточный отдых днем
- Правильное сбалансированное питание
- Свободное кормление и совместное пребывание с ребенком
- Использование при необходимости различных лактогенных чаев, стимулирующих лактацию
- Прием поливитаминов и различных лекарственных комплексов рекомендации врача

## Усиливают лактацию:

- Сыр «голландский» (до 100 г)
- Сметана (100 г)
- Жидкие пивные дрожжи (120 г)
- Сок чёрной смородины
- Мёд
- Листья и семена укропа, тмина, отвары листьев крапивы



## Для стимуляции образования молока можно употреблять соки и настои, усиливающие лактацию:

- Сок морковный (пить по 1 стакану 2-3 раза в день)
- Морковь тёртая с молоком (в стакан положить 3-4 ст.л. тёртой моркови, залить молоком. употреблять по 1 стакану 2-3 раза в день)
- Тминный напиток (15 г семян тмина залить 1 литром кипятка, варить 5 минут на очень слабом огне, процедить, добавить сок 1 лимона или 2 г лимонной кислоты, 50 г сахара. Принимать по 2 стакана 2-3 раза в день); настой семян укропа (1 ст.л. семян укропа залить 1 стаканом горячей воды, настаивать 2 часа. Принимать по полстакана 2 раза в день небольшими глотками)
- Настой аниса (2 ч.л. семян аниса залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час. принимать по 2 ст.л. 3-4 раза в день за 30 мин. До еды)
- Напиток из аниса, фенхеля и душицы (смешать 10 г тёртых плодов аниса, 10 г плодов фенхеля и 10 г травы душицы, 1 ч.л. Этой смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 2 стакана 2-3 раза в день)
- Настой грецких орехов (2 стакана очищенных грецких орехов заварить в термосе 0,5 л кипящего молока и настоять 3-4 часа. Принимать по  $\frac{3}{4}$  стакана за 20 мин. Перед каждым кормлением через день)
- Травяной чай (восемь частей обычного байхового чая смешать с двумя частями мяты, душицы, дудника или крапивы. Принимать как обычный чай)

## Алиментарная профилактика пищевой сенсibilизации (аллергии) детей

Явления пищевой сенсibilизации могут возникать и у части детей (10-12%), вскармливаемых грудью.



Основной причиной возникающих при этом аллергических заболеваний являются не сами белки женского молока, а содержащиеся в нем антигены, которые поступают в молоко из пищи при злоупотреблении продуктами, обладающими выраженной сенсibilизирующей активностью (молоком, рыбой и рыбными продуктами, яйцами, орехами, некоторыми видами овощей и фруктов), в особенности при нарушениях со стороны ЖКТ женщин.

К группе риска по развитию аллергических заболеваний у детей относят прежде всего матерей, имеющих в анамнезе аллергические заболевания. В коррекции рационов нуждаются кормящие матери из группы риска по развитию у их детей пищевой сенсibilизации при грудном вскармливании и кормящие матери, чьи дети имеют аллергические проявления при вскармливании женским молоком.





## **Основными принципами диетической коррекции рационов кормящих матерей из групп риска являются:**

- Полное удовлетворение физиологических потребностей в энергии и всех заменимых и незаменимых пищевых веществах
- Элиминация из рациона женщин, начиная с ранних сроков беременности, а затем на всем протяжении кормления грудью, продуктов с высокой сенсibiliзирующей активностью (коровьего молока, яиц, орехов, цитрусовых, тропических фруктов, морепродуктов)
- Замена цельного коровьего молока на кисломолочные продукты или молоко других видов сельскохозяйственных животных (козье)
- Ограничение в рационе женщин продуктов, богатых экстрактивными веществами, эфирными маслами, специями, пряностями, с большим количеством искусственных красителей, стабилизаторов, ароматизаторов
- Щадящая тепловая обработка пищи
- Индивидуальный подбор рационов с учетом непереносимости отдельных продуктов и пищевых привычек



## Из ассортимента продуктов, рекомендуемых женщинам из группы риска пищевой аллергии, исключены:

- Продукты с высокой сенсibiliзирующей активностью: арахис, цитрусовые, тропические фрукты, клубника, малина, бананы, скумбрия, раки, креветки, шоколад, шоколадные конфеты
- Продукты, содержащие значительные количества экстрактивных веществ: рыбные, мясные бульоны
- Продукты, содержащие большие количества органических кислот: кислые яблоки, клюква, квашеные и маринованные овощи и фрукты
- Продукты, содержащие в больших количествах эфирные масла: чеснок, лук
- Продукты с высоким содержанием сахара, соли, пищевых красителей и пищевых добавок: сладкие творожные сырки, творожные пасты, сладкие безалкогольные напитки, копченая колбаса, соленая и копченая рыба

## Ограничено потребление:

- Сахара, яиц, колбасы вареной, мясных деликатесов, сосисок, сарделек, сдобных хлебобулочных изделий, абрикосов, персиков, вишни, черешни



## Ассортимент продуктов, рекомендуемых и не рекомендуемых кормящим матерям из групп риска по развитию у их детей пищевой аллергии

Продукты	Допускаются в рекомендуемых количествах	Ограничиваются	Исключаются
Мясо и мясопродукты	Говядина, свинина нежирная; I, II категории; мясо кролика, индейки, цыплят, курицы	Колбасы вареные, мясные деликатесы, сосиски, сардельки не чаще 2 раз в неделю	Сыро- и варенокопченые колбасы; консервы
Рыба и рыбопродукты	Треска, хек, минтай, судак, окунь, горбуша, семга, форель	Сельдь слабосоленая, жирные сорта рыбы (камбала, палтус) не чаще 1 раза в неделю	Скумбрия, морепродукты (раки, крабы, креветки, крабовые палочки), закусочные консервы
Яйца	-	До 3ех штук в неделю	-
Молоко и молочные напитки	Кисломолочные продукты без ароматизаторов и фруктовых наполнителей (кефир, ряженка, йогурты, простокваша), неострый сыр, творог, сметана, козье молоко, сыр из козьего молока	-	Молоко, сливки, кисломолочные продукты с ароматизаторами и фруктовыми наполнителями, глазированные творожные сырки

<b>Продукты</b>	<b>Допускаются в рекомендуемых количествах</b>	<b>Ограничиваются</b>	<b>Исключаются</b>
Крупы, макаронные изделия	Гречневая, кукурузная, рисовая, овсяная, макароны	-	-
Хлеб и хлебобулочные изделия	Пшеничный, ржано- пшеничный, хлеб с отрубями, сушки, сухари	Сдобные хлебобулочные изделия, бисквиты не чаще 2 раз в неделю	-
Пищевые жиры	Рафинированные растительные масла: подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое; сливочное масло	Маргарин сливочный	Майонез, кулинарные жиры
Сахар и кондитерские изделия	Галеты, печенье (несдобное), зефир, пастила	Сахар до 40 г в сутки, варенье, повидло, джемы из яблок, груш в эквивалентных количествах	Торты, пирожные с кремом, шоколад, шоколадные конфеты, мед, варенье, джемы, повидло из клубники, цитрусовых, тропических фруктов, винограда
Овощи	Картофель, капуста белокочанная и цветная, брокколи, кольраби, свекла, кабачки, патиссоны, огурцы, тыква, морковь	-	Томаты





<b>Продукты</b>	<b>Допускаются в рекомендуемых количествах</b>	<b>Ограничиваются</b>	<b>Исключаются</b>
Фрукты	Яблоки, груши	Абрикосы, персики, дыня, вишня, черешня, смородина, сливы	Бананы, цитрусовые, тропические плоды, виноград, клубника, малина
Соки и напитки	Фруктовые соки, нектары, чай, питьевая бутилированная вода	Соки и нектары: абрикосовый, персиковый, сливовый, вишневый	Соки: томатный и апельсиновый, виноградный, из тропических фруктов, клубники и малины; безалкогольные газированные и негазированные прохладительные напитки, какао, пиво (в том числе безалкогольное); алкогольные напитки



## Примерный недельный рацион для кормящих женщин:

Наименование блюд	Объем порций, гр.	Название блюд	Объем порций, гр.	Название блюд	Объем порций, гр.
<b>День 1</b>		<b>День 2</b>		<b>День 3</b>	
<b>7.00-7.30 Завтрак</b>					
Паровой Омлет из 2х яиц	150	Оладьи на кефире с яблоками	150	Гречка с фруктами	180
Творог со сметаной	150	Чай ромашковый	250	Крекер	30
Компот из сухофруктов	200	Каша на воде овсяная	150	Чай зеленый	200
				Куриные рулетики с яйцом	100
<b>10.00 - 10.30 Второй завтрак</b>					
Запеченное яблоко	120	Биоюгurt	125	Кефир	200
Некрепкий чай с молоком	200				
<b>13.00 - 14.00 Обед</b>					
Овощной суп	250	Суп-пюре овощной	200	Овощной суп с курицей	200
Тушеная куриная грудка	150	Говядина отварная с брюссельской капустой	180	Оладьи из кабачков	150
Чай ромашковый	200	Компот	250	Компот из сухофруктов	250
<b>16.30 – 17.00 Полдник</b>					
Духовые сырники со сметаной	150	Яблоки запеченные с творогом	150	Натуральный йогurt	125
<b>19.00 Ужин</b>					
Овощное рагу из говядины	200	Рисовая каша с тыквой на овощном отваре	200	Стейк трески запеченный с зеленым горошком и брокколи	200
		Чай с молоком	200	Галетное печенье	50
<b>На ночь: кефир</b>					



Наименование блюда	Объем порций, гр.	Название блюда	Объем порций, гр.	Название блюда	Объем порций, гр.
<b>День 4</b>		<b>День 5</b>		<b>День 6</b>	
<b>7.00 - 7.30 Завтрак</b>					
Сырники в духовке или пароварке со сметаной	200	Каша пшеничная на воде со сливочным маслом	150	Каша ячневая на воде со сливочным маслом	150
Сухофрукты	50	Яйцо отварное	1шт	Свинина отварная нежирная	120
Чай фруктовый	250	Чай зеленый	250	Чай с молоком	250
<b>10.00 - 10.30 Второй завтрак</b>					
Запеченное яблоко	1 шт	Запеченная груша	1 шт	Творожная запеканка	150
				Кефир	250
<b>13.00 - 14.00 Обед</b>					
Суп куриный с овощами	250	Суп с фрикадельками и (говядина)	250	Суп с куриными сердечками	250
Паровая котлета	100	Салат из свеклы тушеной с черносливом	150	Тушеный кролик в сметане	180
Гречневая каша	50	Чай травяной	200	Тушеные овощи	120
Компот	200				
<b>16.30 – 17.00 Полдник</b>					
Кефир	250	Ряженка	250	Яблоко	1шт
<b>19.00 Ужин</b>					
Рыбные тефтели	150	Рагу с индейкой и овощами	200	Рыба запеченная с брокколи	200
Тушеная морковь	80	Оладьи на кефире	100	компот	200
Травяной чай	250				
<b>На ночь: кефир</b>					

Наименование блюд	Объем порций, гр.
<b>День 7</b>	
<b>7.00 - 7.30 Завтрак</b>	
Овсяная каша на воде со сливочным маслом	150
Паровой омлет	100
Сыр	30
<b>10.00 - 10.30 Второй завтрак</b>	
Йогурт	125
Крекер	50
<b>13.00 - 14.00 Обед</b>	
Овощной суп с клецками	250
Рис с морепродуктами	150
Морс без сахара	200
<b>16.30 – 17.00 Полдник</b>	
Груша запеченная с творогом	1шт
<b>19.00 Ужин</b>	
Оладьи из печенью и гречки	200
Салат с сельдереем, яблоком и орехами	150
<b>На ночь: кефир</b>	

