

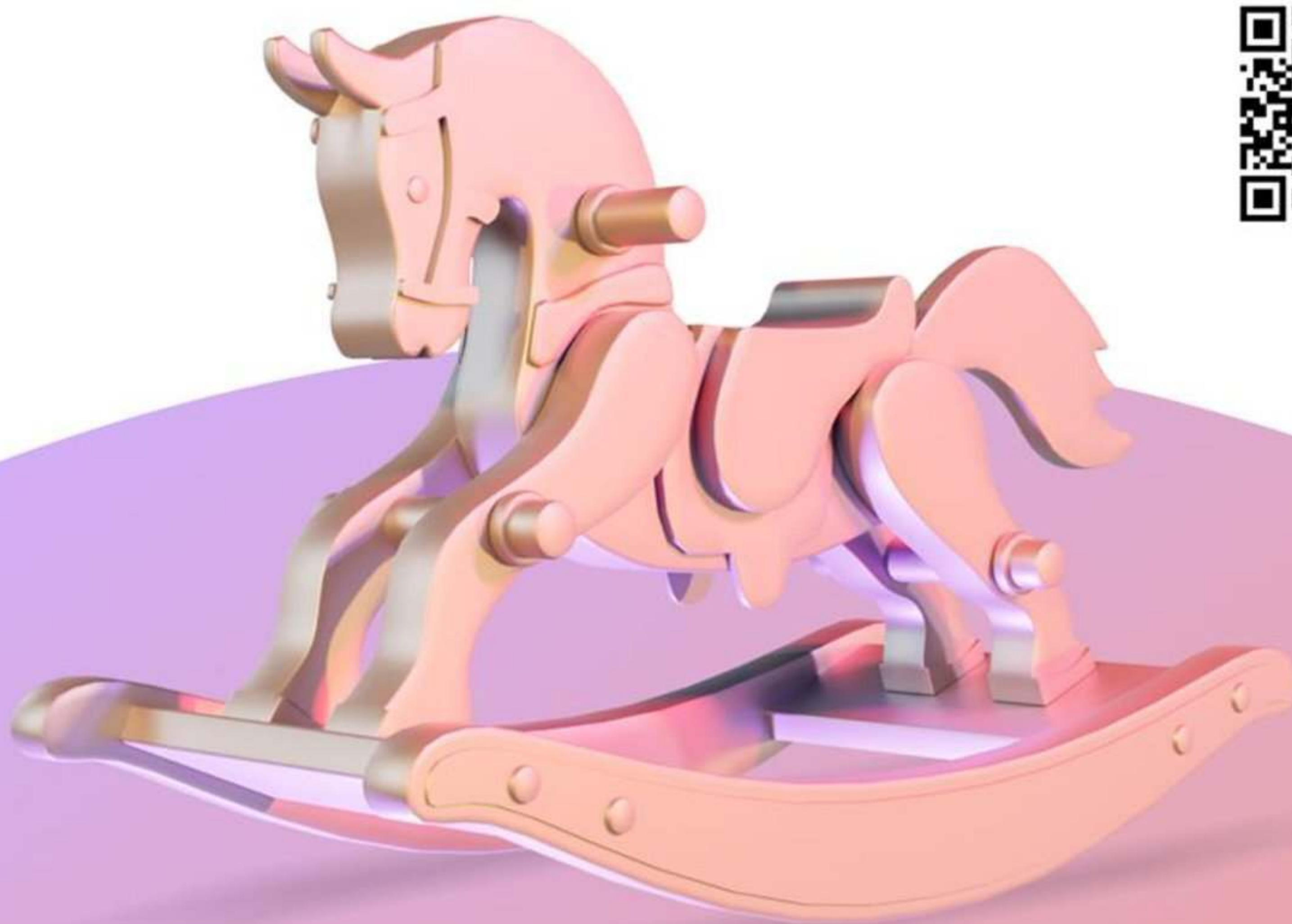


**Здоровое  
поколение**

Всероссийский  
благотворительный  
социальный проект



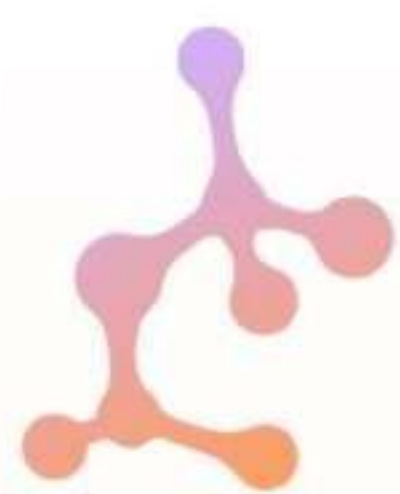
@ZDOROVOE\_POKOLE  
NEE



# Питание женщины в период беременности и лактации

Включайся в проект - поделись с тем,  
кому это важно

проект с заботой обо мне



**Здоровое  
поколение**

Всероссийский  
благотворительный  
социальный проект



## Питание женщины в период беременности и лактации

Питание беременной и кормящей женщины должно:

- **Меняться в зависимости от срока беременности**

В I триместре беременности, когда размеры плода малы, а женщина продолжает вести обычный образ жизни, потребности в основных пищевых веществах и энергии существенно не меняются. Во II и III триместрах для обеспечения адекватного роста и развития ребенка требуется дополнительно включать в рацион питания 30 г белка, 12 г жира, 30 г углеводов, что соответствует 350 ккал.

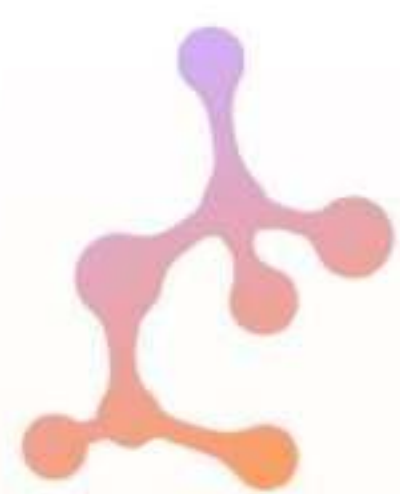
- **Удовлетворять физиологические потребности кормящей женщины в основных пищевых веществах и энергии**

Пищевой рацион кормящей матери должен дополнительно включать 40 г белка, 15 г жира, 40 г углеводов, что соответствует 500 ккал, следовательно, для адекватной лактации нет необходимости «кушать за двоих». Для сохранения в продуктах витаминов и минеральных веществ лучше использовать щадящую кулинарную обработку (отваривание, тушение, запекание).

- **Обеспечивать адекватный уровень лактации**

При недостатке грудного молока в рацион женщины рекомендуется включать специализированные смеси, содержащие лактогонные добавки («лактамил», «млечный путь»), лактогонные чаи («лактавит», «бабушкино лукошко»), смеси, обогащенные витаминно-минеральным комплексом, бифидобактериями («фемилак», «мадонна», «беллакт-мама», «беллакт-мама бифидо»).

проект с заботой обо мне



**Здоровое  
поколение**

Всероссийский  
благотворительный  
социальный проект



- **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. 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.

- **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. Цельное коровье молоко, избыток которого может вызвать у детей аллергические реакции, лучше заменить кисломолочными продуктами (кефир, йогурт, ряженка).

- **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 минут выпить теплый напиток (чай или компот).

проект с заботой обо мне



## Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для беременных/кормящих женщин\*

| Продукты                     | Количество | Продукты                   | Количество |
|------------------------------|------------|----------------------------|------------|
| Хлеб пшеничный, г            | 120/150    | Мясо, птица, г             | 170/170    |
| Хлеб ржаной, г               | 100/100    | Рыба, г                    | 70/70      |
| Мука пшеничная, г            | 15/20      | Молоко, кефир 2,5% жир., г | 500/600    |
| Крупы, макаронные изделия, г | 60/70      | Творог 9% жир., г          | 50/50      |
| Картофель, г                 | 200/200    | Сметана 10% жир., г        | 15/15      |
| Овощи, г                     | 500/500    | Масло сливочное, г         | 25/25      |
| Фрукты, г                    | 300/300    | Масло растительное, г      | 15/15      |
| Соки, г                      | 150/150    | Яйцо, шт.                  | 0,5/0,5    |
| Фрукты сухие, г              | 20/20      | Сыр, г                     | 15/15      |
| Сахар, г                     | 60/60      | Чай, г                     | 1/1        |
| Кондитерские изделия, г      | 20/20      | Кофе, г                    | 3/3        |

\*Наборы разработаны ГУ НИИ питания РАМН, утверждены Департаментом медико-социальных проблем семьи, материнства и детства Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации  
16.05.2006 № 15-3/692-04

## Примерное меню кормящей женщины на 3 дня

| День недели | Завтрак                                                         | Второй завтрак                                            | Обед                                                                                                          |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Понедельник | 1 ст. чая (200 мл),<br>злаки (хлопья, мюсли,<br>каши) с молоком | 2 бутерброда с сыром,<br>1 ст. яблочного сока<br>(150 мл) | салат, овощной суп, мясо<br>со спагетти, 1 ст. компота<br>из сухофруктов (200 мл)                             |
| Вторник     | 1 ст. какао (200 мл),<br>1 порция творога,<br>2 фрукта          | 1 йогурт                                                  | салат из отварных овощей с раст.<br>маслом, овощной суп, говядина тушеная,<br>сыр, 1 ст. фрукт. сока (150 мл) |
| Среда       | 1 ст. чая (200 мл),<br>каша на молоке,<br>бутерброд с сыром     | творог со сметаной,<br>1 ст. компота<br>(200 мл)          | овощной салат, борщ со свежей<br>капустой, картофельное пюре, гуляш<br>мясной, 1 ст. фрукт. сока (150 мл)     |

| Полдник                           | Ужин                                                                                          |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 фрукт,<br>йогурт,<br>булочка    | овощное рагу, говядина<br>тушеная, 1-2 кусочка сыра,<br>1 фрукт, 1 ст. чая (200 мл)           |
| 1 ст. кефира<br>(250 мл)          | отварная рыба с тушеными<br>овощами, хлеб, 1 ст. морса<br>(150 мл)                            |
| 1 ст. кефира<br>(250 мл),<br>кекс | рис с тушеными овощами и<br>курицей, 1 кусок мягкого сыра,<br>2 фрукта, 1 ст. киселя (200 мл) |

Для адекватной лактации кормящей женщине необходимо за сутки употреблять не более 2 литров жидкости, из которых 150 мл фруктового сока (яблоко, груша), 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.