

АНТИШАШЛЫЧНЫЙ МАРАФОН

ПАМЯТКА

ДЛЯ КОРМЯЩИХ



@dunaevskaya_

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ МАТЕРИ ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША.

Нужна ли диета во время кормления грудью?

Ответ на этот вопрос неоднозначен, как может показаться на первый взгляд. Одни врачи советуют соблюдать строгую диету с исключением определенных продуктов, другие, напротив, рекомендуют питаться как до беременности и родов.

Подруги и родственники тоже имеют свою точку зрения.

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

В отношении некоторых пищевых продуктов есть строгие ограничения для всех кормящих женщин: из пищевого рациона необходимо исключить алкогольные и сладкие газированные напитки, блюда фастфуда, острую, маринованную и слишком жирную пищу. Не рекомендуется также злоупотреблять сладкими и солеными блюдами.

Если у вас нет хронических заболеваний, пищевой аллергии, и ваш малыш здоров, то никакой специальной диеты во время кормления грудью не требуется. Необходимо лишь рациональное питание.

Что такое рациональное питание?

Это разнообразное и сбалансированное питание с включением всех групп продуктов: молочных, мясных, рыбных, различных фруктов и овощей, зелени, круп, а также яиц, сливочного и растительных масел. И это очень важно, поскольку в каждом из них преобладают различные белки, жиры и углеводы, содержатся разные витамины и минеральные вещества, их совместное использование значительно обогащает рацион. Кроме того, разнообразие в питании оказывает положительное влияние на состав кишечной микробиоты, а чем больше разных бактерий, тем лучше для вашего здоровья!

Полезно максимально использовать натуральные продукты, при этом не увлекаться каким-то одним видом, например, молочными, что бывает довольно часто.

Избыток молочного белка в рационе мамы может привести к развитию аллергической реакции у ребёнка.

Не стоит включать в рацион в большом количестве такие высокоаллергенные продукты, как орехи, рыба, креветки, яйца, шоколад, цитрусовые и др. Но и полностью избегать их не рекомендуется. Главный принцип - во всем должна быть мера.

Строгие запреты скорее вредны, чем полезны, так как известно, что ребёнок еще в утробе матери знакомится с различными пищевыми продуктами, и это способствует формированию у него пищевой толерантности, то есть возможности хорошо переносить эти продукты при встрече с ними уже после рождения.

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Сформировать полезные пищевые привычки и отказаться от вредных пристрастий в питании лучше всего до наступления беременности, а потом сохранять их на протяжении беременности и кормления грудью.

Когда и какие ограничения в диете показаны всем кормящим мамам?

В первые 7-10 дней после рождения ребёнка целесообразно организовать щадящий рацион кормящей маме, чтобы облегчить адаптацию пищеварительной системы новорожденного к более активной работе. В этот период проницаемость слизистой оболочки кишечника малыша значительно повышена, и риск сенсibilизации с последующим возникновением аллергических реакций особенно велик.

Кроме того, щадящий рацион кормящей мамы уменьшит вероятность появления срыгиваний, повышенного газообразования, колик, неустойчивого стула или запора.

В первые недели после родов в питании мамы особенно важно ограничить высоко-аллергенные продукты (молочные - в первую очередь цельное молоко, яйца, орехи и др.).

Также не рекомендуются соки, морсы (особенно из кислых ягод), крепкие чай и кофе, специи, концентрированные бульоны, бобовые, сухофрукты и другие продукты, способствующие повышенному газообразованию

Предпочтительна щадящая кулинарная обработка продуктов: овощи следует отваривать или тушить, после такой термической обработки они переносятся лучше. Не следует излишне увлекаться свежими фруктами, особенно ягодами - их, как и свежие овощи, лучше включать в рацион позднее. При появлении у ребёнка каких-либо нежелательных симптомов можно заменить неподходящие виды овощей и фруктов на другие или продолжать использовать их в отварном, тушёном или запечённом виде. Не следует пищу жарить, готовить на гриле и т.п.

Предпочтительно использовать кисломолочные продукты. Разнообразное питание с включением кисломолочных продуктов способствует оптимизации и многообразию микроорганизмов, населяющих кишечник. Это полезно для здоровья как мамы, так и малыша.

Как правильно составить свой рацион?

Для того, чтобы кормящей маме было легче ориентироваться при составлении рациона, в табл. 1 приведены приблизительные объёмы продуктов, которые желательно включать в питание. Они рассчитаны на одни сутки, но ежедневно питаться одинаково, конечно же, нецелесообразно.

Можно умножить приведенные цифры на 7 дней, и необходимое за неделю количество разделить на несколько приёмов. Так, например, 50 г творога умножаем на 7 дней и получаем 350 г продукта в неделю, то есть примерно по 100 г 3-4 раза в неделю (см. табл. 1).

Из молочных продуктов предпочтение следует отдавать кисломолочным напиткам (простокваша, ряженка, ацидофилин, кефир, йогурт и др.), а не цельному молоку.

Ежедневно необходимо включать в питание достаточное количество овощей и фруктов, распределяя их на 3-4 приема. Важно сохранять правильное соотношение между белками, жирами и углеводами, поэтому высокобелковые продукты (мясо, рыба, яйца и молочные продукты) в рационе должны сочетаться с необходимым количеством овощей, фруктов и крупяных блюд, макаронных изделий (источники углеводов) с добавлением растительного и сливочного масел (жиры). В последние годы Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничить содержание сахара в рационах питания всех групп населения, в том числе беременных и кормящих женщин. Однако это не означает, что надо полностью отказываться от сахара и продуктов, в которых он содержится. Простые (или «быстрые») углеводы, к которым относится сахар, тоже нужны во время лактации для поддержания сил и поднятия настроения.

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Значительно ограничить сахар в рационе следует тем, у кого есть проблемы с избыточным весом.

ТАБЛИЦА №1

Рекомендуемый среднесуточный набор (г, брутто)

Продукты	Количество, г(мл)
Хлеб пшеничный	150
Хлеб ржаной	100
Мука пшеничная	20
Крупы, макаронные изделия	70
Картофель	200
Овощи	500
Фрукты	300
Соки	150
Фрукты сухие	20
Сахар	60
Кондитерские изделия	20
Мясо, птица	170

Продукты	Количество, г(мл)
Рыба	70
Молоко, кефир и другие кисломолочные напитки	600
Творог	50
Сметана	15
Масло сливочное	25
Масло растительное	15
Яйцо	ШТ. 1/2
Сыр	15
Чай	1
Кофе	3
Соль	8

«Примачание» - разработаны ГУ НИИ питания РАМН, утверждены Департаментом медико социальных проблем семьи, материнства и детства Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации 16.05.2006 г. № 15-3/ 691-04. В настоящее время рекомендации по сахару пересматриваются в сторону уменьшения его количества в рационе.

Какие полезные продукты выбрать из многообразного ассортимента (табл. 2)

ТАБЛИЦА №2

Ассортимент основных пищевых продуктов, рекомендованных для беременных и кормящих женщин.

Группы продуктов	Ассортимент
Мясо и мясопродукты	<p>Все виды мяса нежирных сортов (говядина, свинина, баранина, кролик и т.д.).</p> <p>Мясо птицы: цыплята, курица, индейка и др.</p> <p>Субпродукты не чаще 1 раза в неделю.</p>
Молоко и молочные продукты	<p>Молоко 2,5-3,2% жирности пастеризованное, стерилизованное.</p> <p>Сметана 10-15% жирности.</p> <p>Кефир, ряженка, простокваша, варенец, бифидок, йогурты и другие кисломолочные напитки промышленного выпуска.</p> <p>Творог промышленного выпуска, 5-9% жирности.</p> <p>Сыры неострых сортов.</p>

Группы продуктов	Ассортимент
Крупы, макаронные изделия	Все виды
Пищевые жиры	Сливочное масло. Растительные масла (подсолнечное, кукурузное, льняное, тыквенное, соевое, оливковое и др.)
Картофель	В отваренном, тушеном или запеченном виде.
Овощи	Все виды, в том числе в замороженном и консервированном виде (кукуруза сахарная, зеленый горошек).
Яйца	В виде омлетов, в вареном виде, в составе блюд.
Фрукты, ягоды	Все виды, в том числе в замороженном виде, сухофрукты
Хлеб и хлебобулочные изделия	Предпочтителен многозерновой, с добавлением отрубей, цельных зерен.
Напитки	Чай, кисель, морс, сок Некрепкий кофе
Кондитерские изделия	С низким содержанием жиров и сахара
Специализированные продукты для беременных и кормящих.	На основе коровьего молока и изолята соевого белка, чай гранулированные, соки, каши.

В табл. 3 приведены рекомендации по составлению рационов. Зная количество порций, рекомендованных для ежедневного использования по каждой группе продуктов, вы самостоятельно можете выбрать продукты из данной группы. При этом нужно помнить что объём тарелки составляет 250 мл, а стакана - 200 мл.

ТАБЛИЦА №3

Рекомендуемое количество продуктов, включаемых в рацион питания кормящих женщин.

Группы продуктов	Количество продуктов в 1 порции	Количество условных порций
Хлеб, зерновые, картофель	Хлеб пшеничный, кусок	3
	Хлеб ржано-пшеничный, кусок	2
	Картофель для приготовления супов, 1/4 тарелки	1
	Картофель для приготовления тарнира, тарелка	1
	Каша молочная, тарелка	1
	Каша как гарнир, тарелка	1
	Макаронные изделия как гарнир, тарелка	1
	Всего по группе	6-8
Овощи	Салат из свежих или отварных овощей, 1/2 тарелки	1
	Овощной гарнир, тарелка	1
	Овощи для сложного гарнира, 1/2 тарелки	1
	Овощи для приготовления супов, 1/4 тарелки	1
	Всего по группе	3-5

Группы продуктов	Количество продуктов в 1 порции	Количество условных порций
Фрукты	Яблоки, груши, штука	2-3
	Сок, компот из свежих фруктов, сухофруктов, стакан	1
	Всего по группе	2-4
Молочные продукты	Молоко для приготовления каш, 1/2 стакана	1/2
	Молоко для приготовления напитков, 1/2 стакана	1/2
	Кефир или кисломолочный напиток, стакан	3
	Творог для приготовления блюд (запеканки, пудинги) 120-140 г. в натуральном виде 100 120 г 3-4 раза/нед	1
	Сыр, кусочек 15г	1
	Сметана 10-15% жирности, десертная ложка в блюда	1
	Всего по группе	4-5
Мясо, рыба, яйца	Мясо + птица 140-145 г (в готовом виде); 170 г (в сыром виде)	1
	Рыба, 1/2 порционной тарелки 3-4 раза/нед.	1
	Яйцо, 1 шт. 3 4 раза/нед.	1
	Всего по группе	2-3
Жиры и масла	Масло растительное, 15 г в салаты, выпечку и блюда	1
	Масло сливочное, 25 г на хлеб, в блюда и выпечку	1
	Всего по группе	2-3

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Особое внимание следует обратить на продукты и блюда, запрещённые в питании кормящих женщин. К ним относятся термически необработанные продукты животного происхождения - сырое или плохо прожаренное мясо (тартар, шашлык, бифштекс с кровью и др.), рыба, суши, сырые яйца, а также непастеризованное молоко и молочная продукция.

Не стоит увлекаться блюдами из субпродуктов. Так, печень можно использовать не чаще одного раза в неделю. Печень осуществляет контроль над преобразованием и выведением токсинов из организма, поэтому концентрация токсических веществ в этом важном органе может быть повышена. Кроме того, печень - рекордсмен по содержанию витамина А среди продуктов, и частое ее употребление в пищу приведет к избыточному поступлению ретинола. Представление о том, что печень является лучшим источником железа, также неверно. Железо лучше усваивается из мяса.

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Любые ограничительные диеты должны быть строго обоснованы, их может назначить только врач. Для того чтобы питание в этих ситуациях оставалось рациональным, всем исключённым продуктам подбирается адекватная замена. Важно помнить необходимости своевременно расширять назначенную диету, ориентируясь на переносимость ребёнком продуктов, включаемых в рацион кормящей мамы.