

# Питание беременной и кормящей женщины



Главная медицинская сестра  
Армизонской районной больницы  
Тихонова Виктория Викторовна

Рациональное питание будущей матери определяется сбалансированностью поступающих в организм питательных веществ, витаминов, микроэлементов и зависит от многих факторов. Основными из них являются срок и особенности течения беременности, соматический и аллергологический анамнез, характер конституции, физические нагрузки, географические условия и время года.





Незаменимыми микроэлементами и минералами, которые должны рассматриваться как неотъемлемая часть рациона беременных женщин (как и кормящих), являются железо, фолиевая кислота, йод, кальций, магний, медь, марганец. Особая роль придается железу, тем более что почти у половины беременных женщин                      отмечается железодефицитная анемия. Это сказывается на формировании депо железа у плода и дальнейшем развитии детей. Поэтому в рационе беременной женщины должны быть продукты питания, богатые железом



**Режим питания беременной женщины** — 5–6 раз в день небольшими порциями, особенно во 2-й половине беременности, количество жидкости — не больше 1,5 л в день, во время кормления — до 2 литров. Достаточный диурез свидетельствует об адекватном содержании жидкости в диете. Вес женщины за период беременности может увеличиваться на 10 кг — для женщины среднего роста и нормального питания (250 в неделю) и 12,5 кг — для женщин пониженного питания (300 г в неделю).



Что касается кормящих матерей, то очень важно, чтобы их рацион содержал достаточно растительных волокон, стимулирующих двигательную активность кишечника. В связи с этим крайне важно, чтобы в рацион включалось значительное количество (300–500 г) свежих или подвергнутых тепловой обработке овощей (морковь, свекла, цветная капуста, кабачки, тыква и др.), до 300 г фруктов и ягод (яблоки, груши, сливы, абрикосы, персики, вишня, черешня), соки (200–300 мл), как свежеприготовленные, так и консервированные.



В дневной рацион матери должны входить разнообразные продукты: мясо и мясопродукты — 120 г, рыба — 100 г, твердый неострый сыр — 50 г, яйцо — 1 шт., сыр — 150 г (основные источники белка, железа, ретинола, токоферолов, витаминов группы В); молоко и молочные продукты, богатые белками, кальцием, фосфором, 18 которые легко усваиваются, сметана — 50 г, сливочное масло — 30 г, растительное масло — 35 г (источники жирорастворимых витаминов, полиненасыщенных жирных кислот); хлеб пшеничный, ржаной, печенье как источники растительного белка, углеводов, пищевых волокон, витаминов группы В. Составной частью пищевого рациона обязательно должны быть разнообразные овощи — до 700–800 г, свежие фрукты и ягоды — 200–300 г, соки как важнейшие источники бета-каротина, аскорбиновой, никотиновой, фолиевой кислот, пектинов, органических кислот, макро- и микроэлементов.

Растительными волокнами богаты также пшенная, гречневая и овсяная крупы, хлеб грубого помола, сухофрукты (чернослив, курага). Свежие овощи и фрукты служат важнейшим источником витаминов С, К, каротиноидов и фолиевой кислоты, тогда как их роль в удовлетворении потребности человека в тиамине, рибофлавине невелика. Это же касается натуральных соков. В то же время нужно также учитывать, что переизбыток и злоупотребление некоторыми продуктами, такими как 19 молоко, яйца, рыба, шоколад, апельсины и др., вредны для кормящей матери и ее ребенка, поскольку могут способствовать развитию аллергии.



Кормящая мать ни в коем случае не должна злоупотреблять солеными и копчеными блюдами и употреблять алкогольные напитки. При составлении материнского рациона следует ограничить потребление следующих продуктов: шоколад, натуральный кофе, какао, орехи, мед, грибы, цитрусовые, икра рыб и др. Достаточно высокое содержание этих продуктов в рационе матери может вызвать аллергические реакции у ребенка. Не следует также увлекаться острыми и резко пахнущими продуктами (лук, чеснок и др.). Они придают грудному молоку специфический привкус, и малыш может отказаться сосать грудь.



Потребление молока беременными и кормящими женщинами довольно затруднительно, так как в последние годы наблюдается рост лактазной недостаточности и, соответственно, непереносимости лактозы не только детьми, но и взрослым населением. В связи с этим в питании этой категории женщин все большее значение приобретают кисломолочные продукты, особенно творог.



# ПРОДУКТЫ ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

0<sup>+</sup>



Каши



Овощи



Мясо



Рыба



Кефир,  
творог,  
йогурт



Супы



Бананы,  
печеное  
яблоко



Масло



Хлеб с  
отрубями

6<sup>+</sup>  
м.



Мед



Приправы



Море-  
продукты



Макароны



Бобовые



Сезонные  
фрукты,  
овощи



Сметана



Орехи



Морс

## НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ:




Цитрусовые



Шоколад



Пицца с добавками



Применение лекарств, если в этом возникнет необходимость, должно быть строго определено лечащим врачом. Некоторые препараты, например мышьяк, барбитураты, бромиды, йодиды, медь, ртуть, салицилаты, опиум, атропин, ряд antimicrobial средств (сульфаниламиды, левомецетин, метронидазол), антитиреоидные препараты, противоопухолевые средства, гидразиды изоникотиновой кислоты, могут передаваться с молоком, воздействуя на ребенка. Поэтому кормящая мать по возможности не должна принимать лекарств. Если кормящей женщине назначают антибактериальную терапию, то следует, во-первых, подобрать антибиотик из специального разрешенного списка, во-вторых, для уменьшения риска развития у ребенка дисбактериоза кишечника назначить матери и ребенку профилактический курс пробиотиков.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

