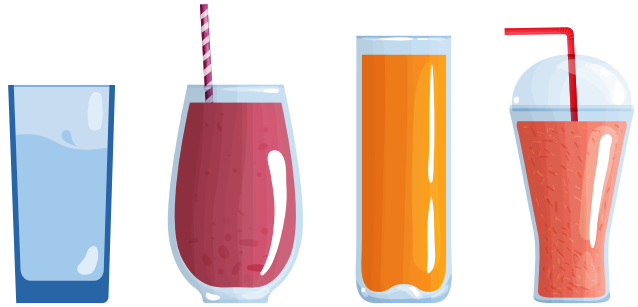
разный и сбалансированный рацион. После консультации со специалистом можно использовать специальные витаминно-минеральные комплексы для поддержания баланса пищевых веществ.

Для снижения риска аллергических реакций у ребенка стоит ограничить потребление шоколада, цитрусовых, клубники, а также тех продуктов, на которые у самой мамы может быть аллергия.

Исключительно полезны для кормящей матери овощи и фрукты. Они богаты витаминами и минеральными веществами, в которых так нуждается малыш. Рекомендуется в день съедать не менее 4–5 порций овощей, фруктов и зелени. Овощи желательно потреблять не в свежем, а в запеченном или отварном виде.

При вскармливании грудью желательно придерживаться тех же ограничений питания, что и при беременности. Употребление алкоголя и кофе опасно и в этот период. Кофеин, проникая в грудное молоко, может вызвать раздражительность и плохой сон у младенца. Поэтому специалисты рекомендуют ограничиться 2 чашками кофе или крепкого чая в день.

Не забывайте о питьевом режиме. Женщина, кормящая грудью, может пить столько,



сколько хочет (в среднем 6–8 стаканов воды в день). Лучший выбор – простая вода или компоты и морсы без добавления сахара. И не забывать про кисломолочные напитки.

У грудных малышей крайне редко возникает аллергия на какие-то компоненты материнского молока. Исследования показывают, что таких детей не более 1 %. Если вы заметили у ребенка сыпь, плач после кормления, диарею или запор – обратитесь к педиатру для консультации.

Лифлет «Здоровое питание беременной и кормящей мамы», тираж 51 000 экз., Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

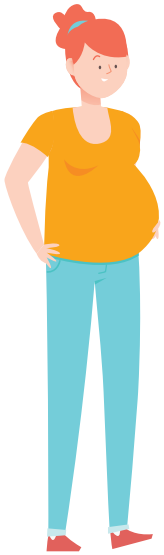
Роспотребнадзор

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ И КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

здоровое-питание.рф

Появление ребенка – уникальный момент в жизни женщины. Самое время задуматься об образе жизни и привычках. И прежде всего это касается питания. Ведь в период беременности и кормления грудью мама – главный источник пищевых веществ и энергии для ребенка. Правильно подобранный рацион поможет женщине не только вырастить здоровое дитя, но и самой чувствовать себя здоровой и энергичной.



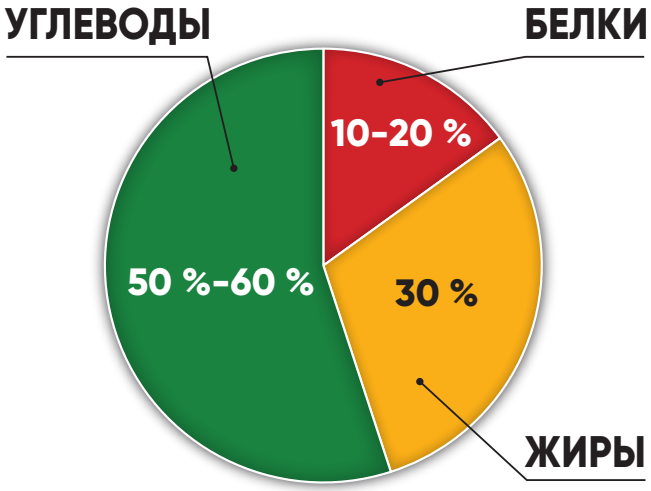
Принципы здорового питания во время беременности

Во время беременности нагрузка на организм женщины значительно возрастает, фактически он «работает» на пределе возможностей. Недостатки питания в это время могут привести к тяжелым последствиям, вплоть до осложнений вынашивания плода, возникновения врожденных пороков развития, рисков заболеваний ребенка в будущем.

Вопреки расхожему мнению, «есть за двоих» беременная женщина не должна, важны качество и состав пищи. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработала

7 принципов питания будущей мамы:

1. Начать питаться правильно еще на этапе планирования беременности. Одна из главных рекомендаций – сбалансированное потребление основных пищевых веществ: белков, жиров и углеводов.



2. Ключевое значение имеет разнообразие потребляемых продуктов с достаточным количеством минеральных и биологически активных веществ.

3. Каждый день беременной женщине необходимо съедать не менее 4–6 порций овощей, фруктов и зелени. Одна порция – это средний овощ или фрукт или 2/3 стакана ягод, мелких овощей, фруктов.

4. Беременной женщине важно следить за набором веса. При нормальном весе индекс массы тела (ИМТ) до беременности

от **18,5** до **25**,

рекомендуемое увеличение массы тела составит

от **10** до **16** кг
(чаще всего 10–12 кг).

Переедание нежелательно, но и недостаток пищи противопоказан беременной женщине.

5. Беременная женщина нуждается в дополнительных витаминах и минеральных веществах:

- Фолиевая кислота – зеленые листовые овощи, брокколи, шпинат, говяжья печень, бобовые.
- Витамин D – рыба, яйца, молочные продукты.
- Йод – рыба, морепродукты, морская капуста.
- Железо – красное мясо (лучше сварить или готовить на пару), желток.
- Кальций – молочные продукты.

6. Не стоит включать в рацион беременных мясо утки и гуся, злоупотреблять фастфудом. Алкоголь также не рекомендован.

7. Категорически запрещены блюда из плохо прожаренных мяса и рыбы, сырое молоко, утиные и гусиные яйца. Будущим мамам важно соблюдать правила гигиены при приготовлении пищи.

Принципы здорового питания мамы при грудном вскармливании

Кормление грудью приносит пользу не только ребенку, но и маме. Грудное вскармливание защищает малыша от инфекционных заболеваний, помогает укреплять иммунитет, а маме позволяет обрести привычный для нее вес.

Главное правило питания кормящей мамы – разнооб-