

## Примерный рацион:



**Первый завтрак (6.00)**  
Кефир с хлебом.



**Второй завтрак (8.00–9.30)**  
Омлет (рыба, сосиски) с овощным гарниром (молочная каша); чай с молоком; хлеб с маслом и сыром; свежие фрукты (ягоды, сок, отвар шиповника).



**Обед (12.00–12.30)**  
Салат из свежих овощей (винегрет, квашенная капуста); щи или борщ с мясом, вегетарианские щи, уха, рассольник, молочный суп; на второе — варенная рыба, курица с овощным или крупяным гарниром; компот из свежих (сухих) фруктов или фруктовый (ягодный) сок.



**Полдник (16.00)**  
Кефир (ряженка, простокваша, ацидофилин); булочка (сухарики, печенье); свежие фрукты или фруктовый (овощной) сок.



**Ужин (19.00–19.30)**  
Творожная запеканка (сырники, «ленивые вареники», молочная каша); овощное блюдо; молоко (чай с молоком); свежие фрукты



**Перед ночным кормлением (23.30–24.00)**  
Кефир или любой другой кисломолочный продукт



### ФЕНЫЛЬС

**Для женского здоровья!**

Уникальный препарат, содержащий **железо и витамины** в капсулах замедленного высвобождения, для лечения и профилактики железодефицитных состояний.

Имеются противопоказания, проконсультируйтесь с врачом

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

Министерство здравоохранения  
Ульяновской области  
Ульяновский областной центр  
медицинской профилактики



ГУЗ «Ульяновский областной центр  
медицинской профилактики»  
Тел./факс: 8 (8422) 32-36-02  
Адрес: г.Ульяновск, ул. III Интернационала, 7  
e-mail: ocmp2010@mail.ru

## ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ ДОЛЖНО БЫТЬ БОЛЕЕ КАЛОРИЙНЫМ

Как известно, в период лактации женщина несет ответственность не только за свое здоровье, но и за здоровье своего малыша. Ответственность эта заключается в обеспечении полноценным питанием своего ребенка, то есть — грудным молоком.

**Количество грудного молока и его качество зависят от многих факторов и основной из них — питание кормящей матери.**

Уже давно известно, что калорийность рациона питания кормящей матери должна быть на 500–700 ккал выше обычно. Почему питание кормящей матери должно быть более калорийным?

Потому что в период лактации женщина должна обеспечить не только свой организм всеми необходимыми питательными веществами, но и организм ребенка. Именно поэтому рацион питания кормящей матери должен содержать большее количество калорий.

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

Кормящей матери рекомендуется получать питание несколько раз в день, но понемногу. Переесть также не стоит. Желательно перед кормлением малыша немного перекусить. Считается, что от этого количества молока станет больше. К тому же, такой режим питания кормящей матери удобен и самой женщине, так как куда удобнее и полезнее принимать пищу в спокойной обстановке, когда ребенок спит. Это рекомендация уместна для женщин, имеющих детей в возрасте до полугода.

Особенно важно отдохнуть хотя бы 15 минут до кормления и после него.

## ЗАБОТЬТЕСЬ ДРУГ О ДРУГЕ

**Следует помнить, что психологическое состояние — важнейший фактор, от которого зависит количество выделяемого молока и длительность лактации.**

Кормящая мама должна быть окружена любовью и вниманием со стороны близких и родных, и в первую очередь со стороны отца ребенка. Именно забота о матери в этот период является самым важным проявлением отцовских чувств.

## ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ.

Если в рационе питания кормящей матери отсутствует какой-либо полезный продукт, то это может привести даже к авитаминозу у нее и у ребенка. Поэтому, меню кормящей матери не должно быть однообразным.

Не рекомендуется во время кормления грудью соблюдать монодиеты (диеты, которые предполагают питание кормящей матери лишь одним каким-то продуктом). Это может привести к снижению в организме женщины и в ее грудном молоке соответственно белков, жиров, углеводов и витаминов. И если сильный взрослый организм еще может справиться с таким стрессом, то детский организм будет страдать. Мало того, малыш может отказаться от груди и придется переходить на искусственное вскармливание, что может привести к проблемам желудочно-кишечного тракта у ребенка.

## ПИТАНИЕ МАТЕРИ ИГРАЕТ ОГРОМНУЮ РОЛЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Одно из основных принципов питания кормящей матери — постепенное введение в рацион продуктов, которые с одной стороны требуются организму, а с другой — могут доставить неприятности малышу.

**Особенно этот принцип касается питания кормящей матери, имеющей ребёнка младше 3–4 месяцев, в период младенческих колик и прочих кишечных расстройств у малыша.**

## РОЛЬ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА ЖИДКОСТИ

Говоря о правильном питании кормящих матерей, нельзя не упомянуть о роли жидкости. Во время и после родов женщина теряет много жидкости из своего организма. И ее необходимо восполнять, иначе можно довести организм до обезвоживания. К тому же, от количества употребляемой жидкости будет зависеть и количество вырабатываемого молока.

Минимум жидкости, которое должен употреблять человек за одни сутки — 1–1,5 литра, а летом и того больше. Кормящей же женщине необходимо пить жидкости в 2 раза больше. Причем, доказано опытом, если выпить хотя бы стаканчик простой питьевой воды за 20 минут до кормления, то молоко во время кормления придет в большем количестве.

## КАКИЕ ПРОДУКТЫ ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ?

В рационе питания кормящей матери должно обязательно присутствовать мясо. Желательно выбирать нежирное мясо — свинину, телятину, белое мясо птицы. Предпочтительный способ приготовления — отваривание, а не жарка. Помимо мяса меню кормящей матери должно включать такие богатые белком продукты, как яйца, рыба и молочные продукты. В рыбе, помимо белков, содержится очень важный витамин — D.

В молочной и кисломолочной продукции содержится большое количество белков и кальция. Кальций необходим для хорошей работы сердечно-сосудистой и прочих систем организма. Не обойтись без кальция и костной системе. Именно из-за недостатка кальция у маленьких детей возникает такое опасное заболевание, как рахит.

У кормящей матери, в рационе питания которой содержатся кисломолочные продукты, ребенок реже страдает запорами. Но и в употреблении кисломолочных и молочных продуктов также нужно знать меру. Особенно это касается жидкостей. Например, молока нежелательно употреблять больше 500–700 г в день и столько же — кефира. Иначе у ребенка могут возникнуть аллергические реакции.

Обязательно присутствие в рационе питания кормящей матери достаточного количества овощей и фруктов. Клетчатка, содержащаяся в них необходима для хорошего функционирования пищеварительной и кишечной систем организма. К тому же, овощи и фрукты — это целый кладезь витаминов и микроэлементов. Также пищевыми волокнами богаты гречневая, пшенная, овсяные крупы. Так что, каши полезны не только детям.

## КАКИЕ ПРОДУКТЫ ДОЛЖНЫ ОТСУТСТВОВАТЬ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ?

От рациона питания кормящей матери в прямом смысле зависит состояние здоровья ребенка. Поэтому следует заранее знать о продуктах, которые несут потенциальную опасность для детей. Из меню кормящей матери желательно полностью исключить соленые, копченые и жирные блюда. Нежелательно употреблять консервы, соленья, маринованные продукты. Кормящей матери следует исключить из своего меню блюда с большим количеством специй, не употреблять часто лук, чеснок (это может испортить вкус молока).

Следует ограничить в питании кормящей матери количество продуктов, способных вызывать процессы брожения в кишечнике: виноград, сахар, все возможные кондитерские изделия и сладости.

Один из основных советов педиатров кормящей матери заключается в исключении из ее рациона питания тропических фруктов: апельсинов, мандаринов.