

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН:

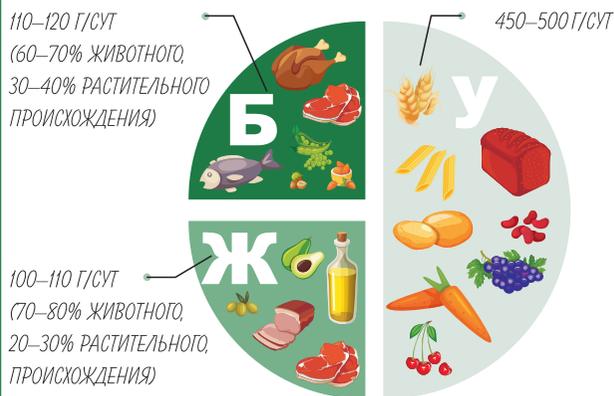
- ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ КАКОЙ-ЛИБО СПЕЦИАЛЬНОЙ ДИЕТЫ. ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫЕ ДИЕТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СТРОГО ОБОСНОВАНЫ.
- ПИТАНИЕ ДОЛЖНО УДОВЛЕТВОРЯТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ МАТЕРИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ, А ТАКЖЕ ВОЗРАСТНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ РЕБЕНКА ПЕРВЫХ МЕСЯЦЕВ ЖИЗНИ.
- ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПРИМЕРНО ДОЛЖНА СОСТАВЛЯТЬ 2700–3200 ККАЛ/СУТ.



ДЛЯ ПРОДУКЦИИ 800–900 МЛ МОЛОКА ЖЕНЩИНА ЕЖЕДНЕВНО ТРАТИТ 730–910 ККАЛ.

- ПИТАЙТЕСЬ ПОЛНОЦЕННО, СБАЛАНСИРОВАННО И РАЗНООБРАЗНО С ДОСТАТОЧНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ БЖУ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ.

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ МАКРОНУТРИЕНТОВ:



- ЕШЬТЕ НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ 5–6 РАЗ В СУТКИ.
- ВЫБИРАЙТЕ ЩАДЯЩУЮ ТЕПЛОВУЮ ОБРАБОТКУ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД.
- ПОСТЕПЕННО РАСШИРЯЙТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ, С УЧЕТОМ ПЕРЕНОСИМОСТИ РЕБЕНКОМ ТЕХ ИЛИ ИНЫХ ПРОДУКТОВ.

- НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ ЦИТРУСОВЫЕ, МЕД, ПРЯНОСТИ, ШОКОЛАД, ЯГОДЫ (КЛУБНИКУ, МАЛИНУ), ПРОВОЦИРУЮЩИЕ РАЗВИТИЕ АЛЛЕРГИИ.

- ПЕЙТЕ ФИЛЬТРОВАННУЮ ВОДУ «ПО ПОТРЕБНОСТИ» ДО 1,5–2 Л В ДЕНЬ, А ТАКЖЕ КОМПОТЫ, МОРСЫ И СОКИ.

- ИЗ РАЦИОНА ИСКЛЮЧАЙТЕ КРЕПКИЙ ЧАЙ, КОФЕ, ЛЮБЫЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ.

- НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ИЗБЫТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИВОДИТЬ К ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ РАССТРОЙСТВАМ ЖКТ И АЛЛЕРГИЧЕСКИМ РЕАКЦИЯМ У РЕБЕНКА.

- ИСКЛЮЧИТЕ ВСЕ БЛЮДА, СПОСОБНЫЕ СПРОВОЦИРОВАТЬ ПОЯВЛЕНИЕ ГАЗОВ В КИШЕЧНИКЕ.

- НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ СЛАДОСТЯМИ (КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, КОНФЕТЫ, ВАРЕНЬЕ).

- НЕ ЕШЬТЕ СИЛЬНОПАХНУЩИЕ И ПРЯНЫЕ ПРОДУКТЫ (ЛУК, ЧЕСНОК, ПЕРЕЦ).
- УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНАМИ: А, D, E, С, ГРУППЫ В И МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ: КАЛЬЦИЕМ, ЙОДОМ, МЕДЬЮ, МАРГАНЦЕМ, ФОСФОРОМ, ЦИНКОМ, МАГНИЕМ, СЕЛЕНОМ.

- ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ω -3 ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ (РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ, ЛЬНЯНОЕ МАСЛО, ГРЕЦКИЙ ОРЕХИ ДР).

- ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ, ОБОГАЩЕННЫЕ МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПРОДУКТЫ, А ТАКЖЕ ЛАКТОГОННЫЕ ЧАИ В РЕКОМЕНДУЕМОМ ОБЪЕМЕ.

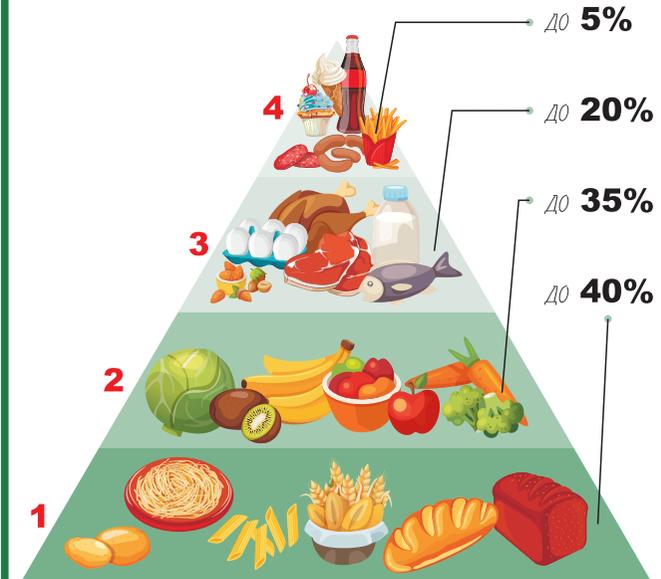
- К НАПИТКАМ, СТИМУЛИРУЮЩИЕ ЛАКТАЦИЮ ОТНОСЯТСЯ: МОРКОВНЫЙ СОК, НАСТОЙ АНИСА, СЕМЯН ТМИНА И УКРОПА, ЧАЙ С ДУШИЦЕЙ, МЕЛИССОЙ, ФЕНХЕЛЕМ И ДР.



ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ДОПОЛНИТЕЛЬНО МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ.



В ОСНОВЕ ПРАВИЛЬНОГО И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ «ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ» И «ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ».

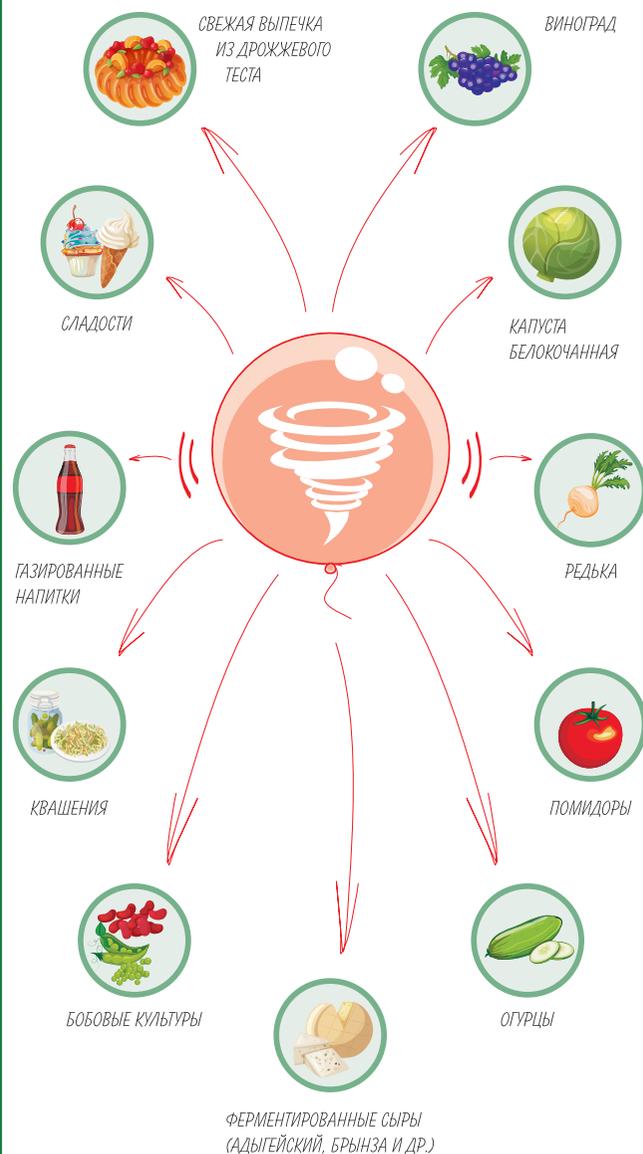


1. СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ, ЗЛАКИ.
2. ОВОЩИ, ФРУКТЫ.
3. БЕЛКИ: МЯСО, РЫБА, МОЛОЧНЫЕ, БОБОВЫЕ ПРОДУКТЫ, ЯЙЦА.
4. ЖИРЫ, САХАР, СОЛЬ.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ПОТРЕБНОСТИ
В ЭНЕРГИИ, БЖУ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВИТАМИНОВ
В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЛАКТАЦИИ**

НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ * ЭНЕРГИЯ И ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА	БАЗОВАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЖЕНЩИНЫ В ВОЗРАСТЕ 18-29 ЛЕТ	ДОПОЛНИТЕЛЬНО В ПЕРВЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ ЛАКТАЦИИ	ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПОСЛЕ 6 МЕСЯЦЕВ ЛАКТАЦИИ
ЭНЕРГИЯ, ККАЛ	2200	500	450
БЕЛКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, Г	66 33	40 26	30 20
ЖИРЫ, Г	73	15	15
УГЛЕВОДЫ, Г	318	40	30
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
КАЛЬЦИЙ, МГ	1000	400	400
ФОСФОР, МГ	800	200	200
МАГНИЙ, МГ	400	50	50
ЖЕЛЕЗО, МГ	18	0	0
ЦИНК, МГ	12	3	3
ЙОД, МГ	150	140	140
ВИТАМИНЫ			
С, МГ	90	30	30
А, МКГ РЕТИНОЛ. ЭКВ.	900	400	400
Е, МГ	15	4	4
Д, МКГ	10	2,5	2,5
В1, МКГ	1,5	0,3	0,3
В2, МКГ	1,8	0,3	0,3
РР, МГ НИАЦ, ЭКВ.	20	3	3
ФОЛАТ, МКГ	400	100	100
В12, МКГ	3	0,5	0,5

**ПРОДУКТЫ, СПОСОБНЫЕ СПРОВОЦИРОВАТЬ
ПОЯВЛЕНИЕ ГАЗОВ В КИШЕЧНИКЕ:**



ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЛАКТАЦИИ КРАЙНЕ ВАЖНО СОЗДАТЬ СПОКОЙНУЮ ОБСТАНОВКУ В СЕМЬЕ, СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ, ОБЕСПЕЧИТЬ КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН И ОТДЫХ, ПРАВИЛЬНОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ МАТЕРИ И РЕБЕНКА.



П И Т А Н И Е

КОРМЯЩИХ МАМ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ