

Примерный недельный набор продуктов для кормящих и беременных

Продукты	Количество, г	
	для кормящих женщин	для беременных женщин
Хлеб пшеничный	750-850	700-800
Хлеб ржаной	600-700	600-700
Мука пшеничная	35-45	30-40
Крупы и макароны	500-550	500-550
Картофель	1300-1500	1300-1500
Овощи	2800-3000	2800-3000
Фрукты свежие	1800-2000	1800-2000
Соки	1400-2000	800-1000
Сухофрукты	30-40	50-70
Сахар	300-350	300-350
Кондитерские изделия	100-120	100-120
Мясо	500-600	500-600
Птица	500-600	500-600
Рыба	500-550	500-550
Молоко и кисломолочные продукты (2,5% жирности)	3000-4000	3000-4000
Творог (4-9% жирности)	350-450	300-400
Сметана (10% жирности)	100-120	100-120
Масло сливочное	100-150	100-150
Масло растительное	100-120	100-120
Яйцо диетическое	3-4 шт.	3-4 шт.
Сыр твёрдый	70-110	60-100
Чай	7-10	7-10
Кофе	20-30	20-30
Соль йодированная	30-40	30-40

Памятка беременным и кормящим женщинам

- ☝ **Ваша главная задача – полноценное питание, включающее в себя все группы продуктов.**
- ☝ **Посоветуйтесь с врачом о дополнительном применении витаминно-минеральных комплексов.**
- ☝ **Постарайтесь исключить из рациона сахар, газированные напитки, жиры.**
- ☝ **Отдавайте предпочтение сырым фруктам и овощам. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, запечённым или отваренным.**
- ☝ **Помните, что употребление алкоголя и табачных изделий может привести к серьёзнейшим нарушениям здоровья Вашего ребёнка.**

ПОМНИТЕ, ЧТО В ПЕРИОД КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ НЕДОПУСТИМО УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И СИГАРЕТ



**ПИТАНИЕ
БЕРЕМЕННЫХ
И КОРМЯЩИХ
ЖЕНЩИН**

Информация предоставлена НИИ питания РАМН.
Под редакцией проф., доктора мед. наук А.К. Батурина.

© Министерство здравоохранения и социального развития
Российской Федерации.

Дизайн, вёрстка, цветоделение и печать выполнены
ООО «Формат», г. Тюмень, ул. Н. Чаплина, 125, оф. 3.
Тел. 8-909-180-37-99 • 2011 г.

Вы беременны. Как правильно планировать свой рацион



Вы задумались о продолжении рода и приняли решение о том, что в Вашей жизни должен появиться ребёнок? Помните, что это очень ответственное решение, которое налагает на Вас, будущую маму, много новых обязанностей.

Одна из них – обязанность правильно питаться. Ведь эмбрион, а затем и плод может получать вещества, необходимые ему для развития, только из организма матери.

Как только Вы запланировали рождение ребёнка или узнали о своей беременности, Вам следует немедленно исключить употребление алкоголя и сигарет!

Первая половина беременности

В первые месяцы вынашивания Вам нужно просто соблюдать правила здорового питания, принятые для взрослого человека. Если Ваш рацион и до беременности был энергетически сбалансирован и богат витаминами и минералами, то ничего менять не следует.

Недостатки же придется исправить. Главное в меню будущей мамы – разнообразие. Вы должны употреблять продукты из всех пищевых групп: мясо, рыбу, овощи и фрукты, молочные продукты, хлеб и крупы.

Витамины и минералы

Не забывайте о витаминах и микроэлементах. Отсутствие или недостаток какого-либо вещества может привести к непоправимым последствиям.

Так, например, дефицит йода может привести к умственной отсталости ребёнка, дефицит фолиевой кислоты – к тяжёлым уродствам плода, дефицит кальция – к нарушению формирования скелета ребёнка, дефицит железа – к анемии и задержке физического и нервно-психического развития ребёнка.

Посоветуйтесь с врачом, возможно, он порекомендует перейти на йодированную соль, а также дополнить свой рацион витаминно-минеральным комплексом с железом и фолиевой кислотой.

Вторая половина беременности

Во второй половине беременности плод растёт быстрее, и ему необходимо больше питания. Увеличивается нагрузка и на Ваш организм: печень, почки и желудочно-кишечный тракт. Ограничьте потребление жидкости, соли и солёных продуктов, копчёного и жареного.

Другая частая проблема в этот период – запоры. Решить её помогут богатые клетчаткой продукты: чернослив, курага и другие сухофрукты, овощи, крупы, хлеб с отрубями, отруби.

Ваш враг – лишний вес

В этот период необходимо усиленное питание: больше молока и йогуртов, мяса, круп, овощей и фруктов. Но! Не забывайте следить за весом: избавиться от лишних килограммов гораздо труднее, чем набрать их.

Лишний вес – это риск рождения крупного ребёнка, а значит – риск осложнений при родах и склонность ребёнка к ожирению в старшем возрасте. Ваша прибавка в весе за весь период беременности не должна превышать 10-12 кг.

На весь период беременности скажите НЕТ: сладостям, газированным напиткам, жирной пище.

Первый год младенца – грудное вскармливание

Грудное вскармливание – один из ценнейших механизмов, дарованных человеку природой. Материнское молоко – лучшая пища для младенца с точки зрения энергетической ценности и богатства микроэлементами и витаминами.

Кормление грудью – основной инструмент формирования иммунитета растущего организма, защиты от вирусных и бактериальных заболеваний. Оно обеспечивает ребёнку чувство защищённости, помогает сформировать психологическую связь между Вами и Вашим малышом.

Вы должны сделать все, чтобы Ваш ребёнок до 4-6-месячного возраста получал только грудное молоко.

Кормление грудью и ответственный подход к собственному питанию

Основное правило при грудном вскармливании: питание должно быть здоровым. Меню молодой мамы должно включать в себя все группы продуктов. Особое внимание нужно уделить ежедневному употреблению кисломолочных продуктов (лучше без добавленного сахара и фруктовых наполнителей).

Чтобы ускорить восстановление своего организма после беременности, исключите из рациона торты, пирожные, газированные напитки и жирное. Отказ от высокоаллергенных продуктов, цитрусовых, клубники, помидоров, шоколада и какао, мёда и креветок поможет избежать развития у ребёнка пищевой аллергии.

Пейте больше жидкости! Для того чтобы Ваш организм мог вырабатывать качественное молоко, Вам необходим один дополнительный литр жидкости в день. В качестве питья выбирайте молоко, зелёный чай, несладкие соки, компоты, воду без газа.