



# **Организация рационального питания кормящих матерей**

**Доцент, к.м.н.  
Стенникова Ольга Викторовна**



## Рацион младенца:

---

- 1. Молочная часть (грудное молоко или при его отсутствии адаптированная молочная смесь)**
- 2. Немолочная часть (прикормы)**



## **Лактация -**

---

**сложный физиологический процесс, предъявляющий к питанию кормящей матери и к ее организму в целом особые требования.**

**От режима дня и диеты кормящей женщины зависит не только ее собственное благополучие, но главное – благополучие ребенка!**

# **Преимущества грудного вскармливания**

- **Способствует оптимальному росту и развитию ребенка (соотношение и состав нутриентов соответствуют функциональным возможностям пищеварительного тракта грудного ребенка)**
- **Повышает защитные функции детского организма (факторы специфической и неспецифической защиты)**
- **Способствует росту нормальной микрофлоры в кишечнике (олигосахариды, низкий уровень белка и фосфора в гр. молоке - профилактика дисбактериоза)**
- **Снижает риск развития алиментарно-зависимых заболеваний (рахит, анемия, гипотрофия)**
- **Снижает риск развития аллергии**
- **Предотвращает развитие ожирения, сахарного диабета, атеросклероза, гипертонической болезни в отдаленные возрастные периоды жизни**
- **Имеет оптимальную температуру, стерильное**
- **Оказывает влияние на формирование центральной нервной системы и его психический статус**

# Принципы рационального питания кормящих матерей



- **Соответствие количества основных ингредиентов (белков, жиров, углеводов) физиологическим потребностям кормящей женщины и их сбалансированность**

# Нормы физиологической потребности в основных пищевых веществах и энергии для кормящих матерей в РФ (2008 г.)

Энергия и пищевые вещества	Базовая потребность женщины в возрасте 18-29 лет	Дополнительно в первые 6 мес. лактации	Дополнительно после 6 мес. лактации
Энергия, ккал	2200	500	400
Белки, г / в том числе жив. происхождения	66/33	40/26	30/20
Жиры, г	73	15	15
Углеводы, г	318	40	30

Также дополнительно: 400 мг – кальция, 200 мг – фосфора, 200 мкг – йода, 50 мг – магния и др.

# Принципы рационального питания кормящих матерей



- **Соответствие характера кулинарной обработки пищи принципам механического и химического щажения пищеварительного тракта при достаточном содержании в рационе продуктов – носителей пищевых волокон (овощи и фрукты)**

# Принцип разнообразия питания





# Принципы рационального питания кормящих матерей



- Для продукции достаточного количества молока с высокой пищевой ценностью необходимо дополнительное к рациону кормящей женщины поступление энергии и пищевых веществ (в том числе, витаминов, макро- и микроэлементов)

# Принципы рационального питания кормящих матерей



**Предотвращение поступления с молоком матери в организм младенцев соединений и веществ, характеризующихся аллергенными свойствами, а также содержащих большое количество эфирных масел и экстрактивных веществ, способных вызывать раздражение слизистой пищеварительного тракта**



## **Продукты, которые следует исключить из питания кормящей женщины:**

- Консервы, полуфабрикаты
- Фрукты и овощи красного и оранжевого цветов
- Продукты, с искусственными красителями и консервантами (колбасные изделия, мороженное, йогурты и т.д.)
- Сладости (шоколад, мед и т.д.)
- Копчености
- **Кофе**
- **Алкоголь**
- Пряности и острые приправы
- Лук, чеснок, хрен
- Бобовые
- Баклажаны и грибы

# Если ребенок предрасположен к аллергии?

**Ограничить или исключить  
(чаще до 2-3 месяцев жизни):**

- **коровье молоко в цельном виде**
  - **курицу**
  - **рыбу**
  - **яйца**
  - **орехи**

**Список может быть короче или длиннее (индивидуально), но совсем исключать «опасные» продукты из питания мамы нельзя!!! На месяц из диеты данный продукт убирают, а затем – повторяют попытку ввести снова. Доказано, что поступлением аллергенов в малых дозах с молоком матери мы предотвращаем развитие аллергии в дальнейшем**

# Среднесуточный набор необходимых продуктов для кормящей женщины

(Национальная программа «Оптимизация вскармливания детей первого года жизни в РФ» 2011 г.)

- **Мясо, птица** 170 г
- **Рыба** 70 г (2 раза в неделю)
- **Молоко, кисломолочные продукты** (2,5% жирности кефир, ряженка и др.) 500-600 мл
- **Творог** 9% жирности 50 г
- **Сыр** 15 г
- **Сметана** 10% жирности 15 г
- **1/2 яйца**
- **Сливочное масло** 25 г
- **Растительное масло** 15 г
- **Картофель** 200 г
- **Овощи** (кроме картофеля) 500 г
- **Ягоды и фрукты** 300 г
- **Соки** 150 мл
- **Хлеб** 150 г - пшеничный, 100 г - ржаной
- **Кондитерские, мучные изделия** 100 г
- **Сахар** 60 г



# **Последствия нерационального питания кормящей женщины**

---

- **Функциональные нарушения пищеварения (кишечные колики, запор, диарея)**
- **Пищевая аллергия**
- **Хронические расстройства питания (гипотрофия, паратрофия)**
- **Дефицитные состояния (анемия, рахит и др.)**
- **Уменьшение объема и сроков лактации**

# Распространенность дефицитных состояний у детей первого года жизни (обобщенные данные по РФ)

- Железо-дефицитная анемия до **35 - 40%**
- Гиповитаминозы до **30 - 50%**
- Йоддефицитные состояния до **29 - 75%**
- Рахит до **40 - 60%**
- Пищевая аллергия до **20%**
- Хронические расстройства питания до **30%**



# Профилактика недостаточной лактации:

- рациональное питание кормящей женщины (число приемов пищи не менее 5-6 раз в день за 20-30 минут до кормления ребенка грудным молоком; объем жидкости до 2 литров в сутки)
- увеличение количества прикладываний ребенка к груди
- ночные кормления!
- проведение горячего душа-массажа грудных желез
- гомеопатические препараты (например, «Млекоин»)
- чаи для кормящих матерей («Бабушкино лукошко», «НіРР» и др.)
- специализированные молочные смеси для кормящих женщин
- витаминно-минеральные комплексы на весь период лактации



# Организация рационального питания кормящих женщин



## Состав некоторых специализированных продуктов для беременных и кормящих женщин (в 100 мл готового продукта)

состав	Селия-МАМА (Лакталис, Франция)	Фемилак (Нутритек, Россия)	МДМил Мама (Швейцария )	АГУ-МАМА (Вимм-Билль- Данн, Россия)	Дамил МАМАм (Кофранлэ, Франция)	Мадонна (Валетек, Россия)	Амалтея (СВМВ, Голландия)
Основа продукта	Концентрат сывороточных белков	Коровье молоко	Коровье молоко	Коровье молоко	Коровье молоко	Изолят соевого белка	Козье молоко
Белки	3,1	4,5	4,3	2,6-2,8	4,8	5,1	3,0
Жиры	1,5	3,1	2,2	2,5-3,5	1,0	0,3	3,7
DHL	15	-	5,1	-	+	-	-
Углеводы	10	10	10,1	4,7	10,6	16	4,3
Витамины	+	+	+	+	+	+	+
Минеральные вещества	+	+	+	+	+	+	+
Пробиотики	BB12	-	-	-	-	-	-
Пищевые волокна	+	-	-	-	-	-	-
Энергетическая ценность, ккал	70	90	80	62	70	85	63

## **Заключение:**

■ **Рациональное питание кормящей женщины играет ключевую роль в обеспечении гармоничного роста, физического и нервно-психического развития детей, их устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды, а также закладывает фундамент хорошего здоровья как в раннем детском возрасте, так и в последующие годы**

