

ПАМЯТКА

«Питание при грудном вскармливании»

SMART
МАТЕРИНСТВО
Информация для продвинутых родителей



МАРС

StatusPraesens
profimedia

Умным родителям — умных и здоровых детей!

Выдающийся педиатр Георгий Несторович **Сперанский**, один из основоположников системы охраны материнства и детства в СССР, ещё в первой половине XX века писал о важности **грудного вскармливания**: «Всякие отступления от естественного питания тотчас же отзываются на ребёнке в виде целого ряда расстройств... Вредные последствия такого легкомыслия сказываются в повышении заболеваемости и смертности детей».

Это высказывание верно и сегодня. Именно поэтому так важно поддержание **лактации** (от лат. *lacto* – «содержу молоко, кормлю молоком») – процесса образования, накопления и периодического выведения молока. Лактация напрямую зависит от того, как **питается** женщина в этот важный и непростой период.

1. Почему питание мамы так важно?

Рациональное питание женщины во время кормления грудью определяет как её собственное здоровье, так и развитие ребёнка. **Молоко матери** – основной источник витаминов и других пищевых веществ для младенца.

Несбалансированное питание матери служит одним из наиболее неблагоприятных факторов, влияющих на развитие многих заболеваний у детей, в числе которых анемия, пищевая аллергия, рахит, гипотрофия (низкая масса тела). Последствия могут проявить себя и **в более позднем возрасте** – нарушениями работы желудочно-кишечного тракта и расстройствами обмена веществ (сахарный диабет, ожирение).

Выделяют следующие направления **профилактики** недостаточности макро- и микронутриентов у женщин в период грудного вскармливания.

- **Полноценное и разнообразное** питание.
- Использование обогащённых **специализированных продуктов питания**, созданных для этой категории женщин.
- Приём специальных **витамино-минеральных комплексов**.

2. Потребности в пищевых веществах и энергии

Кормление грудью сопряжено с секрецией значительных объёмов молока, содержащего большие количества пищевых веществ. Для восполнения этих «потерь» рационы кормящих женщин должны **дополнительно** включать 30–40 г белка, 15 г жира, в том числе 3–5 г полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), 30–40 г углеводов, что соответствует 450–500 ккал.

Современные представления о потребности кормящих в пищевых веществах и энергии отражены в табл. 1.

Таблица 1. Рекомендуемые нормы потребления некоторых макро- и микронутриентов для кормящих и примеры продуктов питания

Пищевые вещества	Базовая потребность женщин 18–29 лет в день	Дополнительно при лактации		Продукты питания
		1–6 мес	7–12 мес	
Энергия, ккал	2200 ккал	500 ккал	450 ккал	Источники сложных углеводов: рис, гречка, овсяные хлопья, цельнозерновой хлеб, горох, макароны из твёрдых сортов пшеницы
Белки	66 г	40 г	30 г	Бобовые, рыба, яйца, нежирное мясо
Жиры (в том числе ПНЖК, 30% от общего количества)	73 г	15 г	15 г	Рыба (форель, скумбрия, кижуч, нерка и др.), семена льна и льняное масло, чиа, мясо, сыры, орехи, растительные масла
Углеводы	318 г	40 г	30 г	Крупы, бобовые, овощи, фрукты, кисломолочные продукты
Витамин А	900 мкг	400 мкг	400 мкг	Яйца, сыр, печень (особенно морских животных и рыб), сливочное масло, молоко, сливки, творог
Витамин В ₂	1,8 мг	0,3 мг	0,3 мг	Молоко и молочные продукты, яйца, рис, грибы
Витамин В ₃	20 мг	3 мг	3 мг	Мясо, рыба, макаронные изделия, яйца, молоко и молочные продукты
Витамин В ₁₂	3 мкг	0,5 мкг	0,5 мкг	Мясо, рыба, яйца, кисломолочные продукты (йогурт), сыр
Фолаты	400 мкг	100 мкг	100 мкг	Зелёные листовые овощи, спаржа
Витамин С	90 мг	30 мг	30 мг	Ягоды (крыжовник, чёрная смородина, шиповник), фрукты и овощи

Пищевые вещества	Базовая потребность женщин 18–29 лет в день	Дополнительно при лактации		Продукты питания
		1–6 мес	7–12 мес	
Витамин D	10 мкг	2,5 мкг	2,5 мкг	Лосось, форель, скумбрия, сардины, яйца, грибы
Кальций	1000 мг	400 мг	400 мг	Молоко и молочные продукты, сыр
Магний	400 мг	50 мг	50 мг	Шпинат, орехи, крупы (гречневая, пшённая), бобовые, морковь, картофель, абрикосы, персики, бананы, ягоды (малина, клубника, ежевика)
Железо	18 мг	–	–	Красное мясо, печень, бобовые, орехи
Селен	55 мкг	10 мкг	10 мкг	Орехи, рыба, мясо, яйца, макаронные изделия, грибы
Цинк	12 мг	3 мг	3 мг	Мясо, сыр, яйца, моллюски, орехи и семена
Йод	150 мкг	140 мкг	140 мкг	Морская рыба, моллюски, водоросли
Марганец	2 мг	0,8 мг	0,8 мг	Крупы, орехи, семена, шоколад
Медь	1 мг	0,4 мг	0,4 мг	Печень, орехи, семена

Следует избегать потребления тех продуктов, которые хотя бы один раз вызвали у вас аллергическую реакцию, поскольку их непереносимость может быть также и у ребёнка. В качестве дополнительных источников микронутриентов рекомендовано использовать витаминно-минеральные комплексы для кормящих матерей и обогащённые специализированные пищевые продукты.

3. Питьевой режим

Объём жидкости должен составлять **от 1,5 до 2,5 л** в день (примерно 10–12 стаканов), включая жидкие блюда (суп, молоко, кефир, морсы без сахара). Лучше всего отдавать предпочтение обычной питьевой воде. Не стоит ограничивать потребление жидкости, особенно в летнее время, следует утолять жажду сразу при её появлении.

Один стакан – 150–200 мл!

Перед началом кормления можно выпить стакан воды или другой жидкости, однако соки нужно ограничивать, поскольку они содержат много **сахара**. Лучше всего всегда держать под рукой стакан или бутылку с водой, чтобы во время кормления грудью делать небольшие глотки воды при возникновении жажды.

Важно помнить, что **кофеиносодержащие** напитки (кофе, чай, какао) могут вызвать у ребёнка повышенное возбуждение, беспокойство и нарушения сна. Рекомендовано **ограничить** регулярное потребление кофеина до 150 мг в день. Это соответствует примерно одной-двум чашкам растворимого кофе или чая объёмом 150–200 мл или же одной чашке фильтрованного кофе. Энергетические напитки содержат много кофеина и сахара, поэтому их лучше **избегать**.

Обратите внимание на цвет мочи: в норме она должна быть светло-жёлтая. Если цвет более интенсивный и тёмный, значит, вы пьёте недостаточно жидкости.

Для того чтобы выработать у себя **питьевую привычку**, скачайте приложение на телефон, которое будет напоминать о необходимости попить, или просто установите **регулярные уведомления** на смартфоне. Можно распечатать на бумаге трекер воды и носить его с собой (например, вклеив в ежедневник) или повесить его на видное место, заполняя в течение дня.

От алкогольных напитков на период грудного вскармливания нужно **полностью отказаться!**

Не старайтесь выпивать большое количество жидкости одновременно. Тазике «водопады» организм не приветствует. Гораздо лучше усваивается вода, которая поступает в организм небольшими порциями, но часто.

4. Какие продукты лучше исключить или ограничить?

Лучше исключить из рациона продукты и блюда, способные вызвать **неприятный вкус** или запах молока (чеснок, специи). **Сахар** и кондитерские изделия следует потреблять в ограниченном количестве, поскольку они могут снижать аппетит, способствовать отложению жира, развитию кариеса у ребёнка. В целом нужно **избегать избытка углеводов** (конфеты, пирожные, торты, халва, варенье, белый хлеб из муки высшего сорта, выпечка, все соусы промышленного производства, сладкие газированные напитки), поскольку оно может привести к избыточной массе тела и препятствует возвращению веса мамы к исходным (до беременности) показателям.

Если у ребёнка появились признаки **аллергии** (например, сыпь или диарея) вскоре после кормления, необходимо проанализировать, что в вашем рационе могло этому способствовать. К **высокоаллергенным продуктам** относят белок молодого мяса (телятина), крабы, креветки, орехи (арахис,

Если вы заметили у ребёнка признаки аллергии, прежде всего обратитесь к врачу и постарайтесь выяснить, какой из продуктов в вашем рационе мог вызвать подобную реакцию, полностью исключите его.

фундук), клубнику, шоколад, цитрусовые. Лучше также ограничить потребление овощей и фруктов **красного и оранжевого цвета** (морковь, особенно свежевыжатые соки, томаты, апельсины). Если женщина страдает пищевой аллергией или в семье есть родственники с отягощённым аллергическим анамнезом, уместным будет ведение «**пищевого дневника**».

Целесообразно ограничение потребления таких продуктов, как крепкие мясные и рыбные бульоны, чеснок, лук, консервы, маринады, соленья, колбасные изделия и копчености, а также «ответственных» за сильное брожение в кишечнике кондитерских изделий и винограда.

Однозначно нужно **исключить** алкоголь и табакокурение, включая пассивное, а также кальян. Не стоит **экспериментировать** с продуктами в период лактации, пробовать экзотические блюда.

Перед приёмом любого **лекарственного средства** сначала проконсультируйтесь с врачом, поскольку многие препараты могут проникать в молоко и негативно влиять на организм ребёнка.

5. Основные продукты питания, рекомендованные кормящим

Питание женщины в период лактации должно обеспечивать удовлетворение всех **физиологических потребностей матери** в энергии и основных пищевых веществах, а также **дополнительное** снабжение нутриентами, необходимыми для продукции достаточного количества молока с высокой пищевой ценностью.

В соответствии с указанными принципами рационы кормящих должны быть **полноценными, разнообразными** и включать все основные группы продуктов – мясо и мясопродукты, рыбу, молоко и молочные продукты, крупы, бобовые, макаронные изделия, растительные масла, овощи, фрукты. Рекомендуемый для кормящих среднесуточный набор продуктов представлен в табл. 2.

6. Специализированные продукты для кормящих

Важным способом обеспечения кормящих необходимыми пищевыми нутриентами, в первую очередь белком, витаминами и минеральными веществами, служит включение в их ра-

Рис. 1. Примерный размер порции для взрослого человека.



«Порция» – это сколько? В качестве ориентира используйте свою ладонь (рис. 1). В одной порции примерно 120 г.

Таблица 2. Оптимальный среднесуточный набор продуктов для питания кормящих (г, брутто)

Продукты	Количество
Хлеб пшеничный	150
Хлеб ржано-пшеничный	100
Мука пшеничная	20
Крупы, бобовые, макаронные изделия	70
Картофель	200
Овощи, зелень	500
Фрукты	300
Сок фруктовый	150
Фрукты сухие	20
Сахар	60
Кондитерские изделия	20
Мясо, птица	170
Рыба	70
Молоко, кефир и другие кисломолочные продукты, 2,5% жирности	600
Творог 4–9% жирности	50
Сметана 10% жирности	15
Масло сливочное	25
Масло растительное	15
Яйцо, шт.	1/2
Сыр твёрдый	15
Соль йодированная	8

цион специализированных продуктов. Выделяют следующие группы специализированных продуктов для кормящих.

- **Смеси**, основой которых служит коровье или козье **молоко**, изолят соевого белка, с добавлением растительных масел, витаминов и микроэлементов.
- **Витаминизированные соки и напитки**, дополнительно обогащённые основными витаминами, железом и кальцием.
- Продукты на **зерновой основе**: сухие смеси на зерномолочной основе с фруктово-овощными добавками, в частности пудинги, обогащённые пребиотиками. Эти продукты можно использовать в качестве альтернативы сладким блюдам.
- **Лактогенные** (травяные) **чай**, предназначенные для стимуляции лактации.

Некоторые **травы**, которые входят в состав лактогенных чаёв, можно заваривать самостоятельно. Их эффект обусловлен раздражающим воздействием эфирных масел на нервные окончания протоков молочных желёз. Наиболее часто используют следующие сборы.

- Настой семян укропа.
- Тминный напиток.
- Настой крапивы.
- Напиток из аниса, фенхеля и душицы.
- Смесь фенхеля (плоды), аниса, укропа (семена).
- Настой из грецких орехов.

7. Особенности питания кормящих с ограничениями рациона

Любые **ограничения рациона** в период лактации (в том числе соблюдение поста, вегетарианство и др.) требуют внимания. Важно помнить, что такой тип питания может приводить к нехватке питательных веществ из-за отсутствия некоторых незаменимых нутриентов в продуктах растительного происхождения и снижению их биодоступности.

Если вы придерживаетесь вегетарианской диеты, особенно важно включать в рацион продукты, которые обеспечат вас необходимыми питательными веществами. В частности, выбирайте продукты, богатые **железом**. Например, чечевицу, обогащённые злаки, листовые зелёные овощи, горох и сушёные фрукты (изюм). Повысить усвояемость железа из этих продуктов позволяют фрукты и ягоды, содержащие **витамин С** (шиповник, крыжовник).

Для восполнения потребности в **белке** следует употреблять его растительные источники (соевые продукты и заменители мяса, бобовые, чечевица, орехи, семена и цельнозерновые продукты), а также яйца и молочные продукты.

Не следует забывать и про **кальций**, который также содержится в молочных продуктах, сыре, специализированных продуктах питания, обогащённых кальцием (соки, хлопья, соевое молоко, соевый йогурт и тофу).

На консультации важно сообщить врачу об особенностях вашего питания, чтобы он дал вам **персональные рекомендации**, поскольку далеко не всегда можно найти альтернативные источники витаминов среди растительной пищи.

В частности, **витамин В₁₂** содержится в основном в продуктах животного происхождения, поэтому при вегетарианских диетах его нехватку нужно компенсировать с помощью витаминно-минеральных комплексов или специализированных молочных продуктов. Кроме того, при исключении из рациона рыбы организм мамы недополучает **ПНЖК**, следовательно, ребёнку их тоже недостаёт.

При исключении из рациона молока и молочных продуктов вместе с ограничением злаковых, а также при недостаточном пребывании на солнце возможен дефицит **витамина D**, необходимого для усвоения кальция и фосфора. Недостаток витамина D может вызвать рахит и другие заболевания опорно-двигательной системы у ребёнка.

