

ОСОБЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ МАТЕРИ ВО ВРЕМЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Правильное питание матери способствует восстановлению после родов, хорошему самочувствию и беспроблемному грудному вскармливанию. В плане качества диета во время грудного вскармливания может строиться на основе тех же принципов, которые следует использовать

для всей семьи. Питание матери влияет в особенности на качество жиров и содержание водорастворимых витаминов В и С в грудном молоке. Во время грудного вскармливания потребность в энергии, витаминах и минералах возрастает. С точки зрения профилактики развития пищевых аллергий у ребенка важно, чтобы питание матери было как можно более разнообразным, не следует избегать употребления каких-либо питательных веществ «на всякий случай». Благодаря разнообразной диете матери ребенок, получающий грудное молоко, привыкает к различным питательным веществам, что помогает формированию у него защитных механизмов.

Дополнительная потребность в энергии во время грудного вскармливания составляет приблизительно 2,0 МДж (500 ккал) в сутки. Дополнительную энергию можно получить здоровым способом, например, дополнительно съев пару картофелин, фрукт, два кусочка хлеба, порцию салата и выпив стакан обезжиренного молока. Одновременно пополнится запас витаминов и минералов. Когда приблизительно в возрасте 6 месяцев ребенок начинает получать дополнительное питание, количество выделяемого молока сокращается, и, соответственно, потребность в дополнительной энергии у матери также снижается.

Кроме того, грудное вскармливание повышает потребность в жидкости, поэтому рекомендуется пить в соответствии с чувством жажды. К подходящим напиткам относятся вода, обезжиренное молоко и простокваша, чай, а также разбавленные соки с низким содержанием сахара. Кофе можно пить в умеренных количествах. Чрезмерное употребление кофе или других напитков с кофеином может вызвать у ребенка беспокойное состояние, поскольку часть кофеина попадает в грудное молоко. Ночью лучше всего пить воду, поскольку в это время суток слюна обеспечивает наименьшую защиту, и зубы более чувствительны к образованию кариеса. Ксилитол, принимаемый матерью ежедневно, защищает от кариеса и зубы ребенка тоже.

| Продукт питания | Рекомендация | Обратите внимание |
|---------------------|--|--|
| Пищевые жиры | Ежедневно следует использовать 1-2 столовых ложки сурепного масла в качестве заправки для салата или при приготовлении пищи и 6-8 чайных ложек растительного маргарина (60-80 %) на хлебе. Таким образом, вы обеспечите получение мягких жиров и незаменимых жирных кислот в достаточном количестве. Также см. пункт «Рыба». Незаменимые жирные кислоты требуются, в том числе, для полноценного развития нервной системы ребенка, его зрения и иммунитета. | Содержание жиров в питании матери проявляется в грудном молоке уже через несколько часов. Если мать употребляет мягкие жиры и получает незаменимые жирные кислоты из пищи, они также будут содержаться в грудном молоке в достаточном количестве. В первые месяцы жизни жирные кислоты не вырабатываются в организме ребенка. |
| Рыба | Рыбу следует есть 2-3 раза в неделю, чередуя пресноводные, морские и искусственно выращенные виды, такие как ряпушка, сиг, сайда, радужная форель, голец и кумжа. | Рыба содержит длинноцепочечные жирные кислоты (DHA и EPA), множество витаминов и минералов, таких как витамин D и йод, а также белок. |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>Крупную неразделанную салаку длиной более 17 см или, в качества варианта, балтийскую семгу или тайменя можно употреблять 1-2 раза в месяц.</p> <p>Тем, кто ежедневно употребляет в пищу рыбу из внутренних водоемов страны, рекомендуется сократить количество видов, накапливающих ртуть в своих тканях, а именно крупного окуня, судака и налима. Щуку следует избегать.</p> | <p>Высокое содержание диоксинов и полихлорбифенилов.</p> <p>Высокое содержание ртути.</p> |
| Алкоголь | Алкоголя следует избегать. | Содержание алкоголя в грудном молоке соответствует концентрации в крови матери. Алкоголь выводится из грудного молока с той же скоростью, что и из крови. |
| Кофе и другие напитки с кофеином, например кола и энергетические напитки Газированные напитки с кофеином | <p>Кофеин следует ограничить до 200 мг в день. Это соответствует двум чашкам (150 мл) фильтрованного кофе или 150 мл эспрессо, или приблизительно 1 литру черного чая.</p> <p>Обращайте внимание на содержание кофеина. В баночных газированных напитках (330 мл) содержится приблизительно 25-60 мг кофеина, а в бутелированных (500 мл) — приблизительно 35-90 мг.</p> | <p>Через грудное молоко кофеин попадает организм ребенка. Научные данные о безопасной дозе кофеина для ребенка практически отсутствуют.</p> <p>См. выше Если содержание кофеина в продукте > 150 мг/л, на упаковке должна быть предупреждающая надпись «Высокое содержание кофеина. Не рекомендуется детям, беременным и кормящим женщинам».</p> |
| Энергетические напитки | Обращайте внимание на содержание кофеина. В маленьких баночных энергетических напитках (250 мл) содержится приблизительно 80 мг кофеина, а в больших (500 мл) — приблизительно 160 мг. | См. выше |
| Продукты, содержащие кофеин | Продуктовые упаковки должны содержать предупреждение и информацию о содержании кофеина. | См. выше |
| Травяные чаи | Не рекомендуются. | Сведений о безопасности нет, могут содержать вредные примеси. |
| Травяные пищевые добавки | Не рекомендуются. | Сведений о безопасности нет, могут содержать вредные примеси. |
| Изделия из морских водорослей | Если вам не известно содержание йода или оно является высоким, не употребляйте подобные продукты. | Избыточный йод опасен для работы щитовидной железы. |
| Семя масличных культур (например подсолнечника и льна) | Льняное семя в чистом или размоченном виде или в виде муки нельзя употреблять для устранения запора. Другие семена масличных | Лен и некоторые другие масличные культуры имеют свойство накапливать в семенах тяжелые металлы, особенно |

| | | |
|-------------------------------------|---|--|
| | культур — не более 2 столовых ложек (прибл. 15 г) в день. Небольшое количество семян льна, например в хлебе, а также льняное масло не причинят вреда. | кадмий. |
| Строчок обыкновенный (грибы) | Не рекомендуются. | Содержат токсин гиромитрин независимо от вида обработки. |

| Питательное вещество | Рекомендация | Обратите внимание |
|--|--|--|
| Витамин D | Мать должна получать 10 мкг витамина D в сутки круглый год. | Ребенок должен получать 10 мкг витамина D в сутки, начиная с третьей недели жизни. |
| Кальций | Рекомендуемая доза составляет 900 мг/сутки. 500-600 мл жидких молочных продуктов и 2-3 кусочка сыра или 100 г твердого сыра низкой жирности или препараты кальция обеспечат необходимую дозу. | Препараты кальция следует принимать с учетом индивидуальных особенностей: – 500 мг, если диета содержит мало молочных продуктов или других продуктов питания, обогащенных кальцием – 1000 мг, если диета полностью исключает молочные продукты или другие продукты питания, обогащенные кальцием |
| Йод | 150 мкг/сутки, если диета содержит мало йода. Лучшие пищевые источники йода — это молочные продукты, рыба, куриные яйца и йодированная соль. | Большинство мультивитаминов для беременных и кормящих содержат 100-175 мкг йода в каждой таблетке. Максимально допустимая безопасная доза составляет 600 мкг/сутки. |
| Комплексы мультивитаминов и минералов | Мультивитаминные комплексы необходимо принимать только в качестве поддержки при неполноценном питании, а также в случае, если мать сдает донорское грудное молоко, кормит близнецов или когда новая беременность наступает сразу после предыдущей. | |

Источник: Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. THL. VRN.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1