

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ САНИТАРНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ТЕМА 6. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МАМ И МАЛЫШЕЙ



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ

ТЕМА 6. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МАМ И МАЛЫШЕЙ

Основные вопросы: Питание беременной и кормящей матери. Грудное вскармливание.

Здоровое питание для мамы

Одним из важных факторов, влияющих на состояние здоровья человека, является питание. Особое значение этот фактор приобретает для женщин в период беременности и грудного вскармливания, так как является одним из условий благоприятного течения беременности и родов, имеет программирующее (предопределяющее) влияние на развитие плода, состояние здоровья ребенка при рождении и в последующие этапы жизни.

Коррекцию питания целесообразно начинать еще в период планирования беременности. Это обусловлено тем, что недостаточное питание может нарушить репродуктивную функцию. Так, например, низкокалорийные и ограничительные диеты могут влиять на гормональный фон женщины и вызывать бесплодие. Также для будущей мамы могут быть опасны неоправданно высокое потребление витамина А и хроническое воздействие свинца, который попадает в организм будущей матери с продуктами питания и питьевой водой.

Важное значение имеет также организация правильного питания женщин в период беременности. Существует прямая зависимость между уровнем обеспеченности организма женщины питательными веществами и течением и исходом беременности. Дефицит отдельных макро- и микронутриентов в период беременности, равно как и чрезмерное обеспечение организма беременной женщины пищевыми питательными веществами, могут негативно сказаться не только на внутриутробном развитии плода, но и являться фактором риска развития у ребенка в дальнейшем целого ряда заболеваний.

Так, например, неполноценное питание может способствовать формированию анемий, гестозов и фетоплацентарной недостаточности, которая нередко является причиной перинатальной патологии.

Следует подчеркнуть, что одной из серьезных проблем при беременности является задача контроля массы тела женщины, неизбежно увеличивающейся вследствие роста плода и плаценты, увеличения объема крови, а также жировых депо женщины в результате перестройки обмена веществ. Оптимальным увеличением массы тела считают 11-13 кг за весь период беременности. При этом большое значение имеет пищевой статус женщины к моменту наступления беременности. Так, при ИМТ (индекс массы тела — см. материал к Теме 1) к моменту наступления беременности менее 18,5 диапазон общей прибавки массы тела в норме может составлять 12,5-18 кг; при ИМТ 18,5-24,9 — 11,5-16 кг; при ИМТ 25,0-29,9 — 7-11,5 кг; а при ИМТ более 30,0 — 5-9 кг.

Значительное превышение этих величин может явиться причиной развития ожирения, а также других форм метаболического синдрома у женщин, сохраняющегося и после родов. Напротив, меньшее увеличение массы тела, как правило, свидетельствует о нарушениях здоровья женщины и может быть сопряжено с дефектами развития плода.

Потребность женщины в период беременности в микронутриентах повышается в среднем на 25%. В настоящее время для оптимизации питания беременных женщин разработаны и широко используются также специализированные продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами (сухие и жидкие смеси на молочной и соевой основе, соки, напитки, чай).

Необходимые пищевые вещества	Вещества, требующие тщательного контроля и элиминации (удаления)
<ul style="list-style-type: none"> ■ белок; ■ витамины: ■ фолиевая кислота, ретинол; ■ микронутриенты: цинк, железо, селен, йод и др.; ■ полиненасыщенные жирные кислоты: ОМЕГА-6 и ОМЕГА-3. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ контаминанты (загрязнители); ■ токсичные элементы (тяжелые металлы); ■ пестициды; ■ микотоксины (токсины, низкомолекулярные вторичные метаболиты, продуцируемые микроскопическими плесневыми грибами); ■ радионуклиды; ■ патогенные бактерии; ■ пищевые аллергены.

В I триместре беременности рост энерготрат женщины относительно незначителен, поскольку, с одной стороны, женщина продолжает вести привычный для нее образ жизни, что не требует существенного пересмотра рациона питания, а с другой — дополнительные потребности в энергии, которые необходимы в этот период внутриутробного развития для обеспечения роста плода, невелики, учитывая его небольшие размеры. В отличие от I триместра беременности, II и III триместры характеризуются существенным повышением потребности в энергии и пищевых веществах, обусловленным увеличением размеров плода, а также ростом плаценты.

Потребности в энергии и пищевых веществах для женщин в период беременности и кормления ребенка*

Показатели (в сутки)	Беременные			Кормящие	
	1 триместр	2 триместр	3 триместр	1-6 мес.	7-12 мес.
Энергия и макронутриенты					
Белки, % от ккал	12	12-15	12-15	12-15	12-15
Жиры, % от ккал	30-33			30-33	
Углеводы, % от ккал	55-58			55-58	
Дополнительные потребности в энергии и пищевых веществах					
Энергия, ккал	-	+250	+350	+500	+450
Белок, г	-	+10	+30	+40	+30
Жир, г	-	+10	+12	+15	
Углеводы, г	-	+30		+50	
Докозагексаеновая кислота, мг (семейство ЖК омега-3)	+200			+200	

* МР 2.3.1.0253-21. 2.3.1 Гигиена питания. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 22.07.2021)

С учетом физиологических изменений, происходящих в организме женщины во II и III триместрах беременности, при построении рационов питания следует повышать содержание в них белка, кальция, железа, растительных волокон и, напротив, ограничивать потребление соли и жидкости. Учитывая высокую потребность беременных женщин в витаминах и минеральных веществах, а также тот факт, что их содержание в натуральных продуктах не может полностью ее обеспечить, целесообразно использование специализированных витаминно-минеральных комплексов или обогащенных микронутриентами молочных продуктов.

Специалисты здравоохранения сформулировали **семь основных правил здорового питания беременных:**

- 1.** Начать питаться правильно необходимо еще на этапе планирования беременности. Нужно обеспечить сбалансированное потребление основных пищевых веществ — белков, жиров и углеводов.
- 2.** Ключевое значение имеет разнообразие потребляемых продуктов с достаточным количеством минеральных и биологически активных веществ. Рацион питания должен включать в себя: ежедневно хлеб (ржаной и пшеничный), порцию круп, картофель,

5 порций овощей и свежих фруктов (одна порция — это средний овощ или фрукт или 2/3 стакана ягод, мелких овощей, фруктов), зелень, стакан сока, одно куриное яйцо, несколько порций молока или кисло-молочных продуктов, порцию нежирного мяса и птицы, 2-3 раза в неделю порцию рыбы (камбала, лосось, сельдь).

3. Беременной женщине важно следить за набором веса. При нормальном весе до беременности (ИМТ = 18,5-25) рекомендуемое увеличение массы тела составит от 10 до 16 кг (чаще всего 10-12 кг). Переедание нежелательно, но и недостаток пищи противопоказан беременной женщине.
4. Беременная женщина нуждается в дополнительных витаминах и минеральных веществах:
 - фолиевая кислота — зеленые листовые овощи, брокколи, шпинат, говяжья печень, бобовые
 - витамин D — рыба, яйца, молочные продукты
 - йод — рыба, морепродукты, морская капуста
 - железо — красное мясо (лучше сварить или готовить на пару), желток
 - кальций — молочные продукты
5. Не стоит включать в рацион беременных мясо утки и гуся, злоупотреблять фастфудом. Алкоголь также не рекомендован.
6. Категорически запрещены блюда из плохо прожаренных мяса и рыбы, сырое молоко, утиные и гусиные яйца. Будущим мамам важно соблюдать правила гигиены при приготовлении пищи!

Принципы здорового питания мамы при грудном вскармливании

Здоровое питание женщины в период лактации расценивается в настоящее время не только с позиции профилактики алиментарно-зависимых состояний у ребенка на ранних этапах его развития, но и как фактор профилактики нарушений пищевого поведения в последующие периоды детства. Грудное вскармливание защищает малыша от инфекционных заболеваний, помогает укреплять иммунитет, а маме позволяет обрести привычный для неё вес.

Главное правило питания кормящей мамы — разнообразный и сбалансированный рацион. После консультации со специалистом, возможно, потребуется использовать специальные витаминно-минеральные комплексы для поддержания баланса пищевых веществ.

Для снижения риска аллергических реакций у ребенка стоит ограничить потребление шоколада, цитрусовых, клубники, а также тех продуктов, на которые у самой мамы может быть аллергия.

Исключительно полезны для кормящей матери овощи и фрукты. Они богаты витаминами и минеральными веществами, в которых так нуждается малыш. Рекомендуется в день съесть не менее 4-5 порций овощей, фруктов и зелени. Овощи желательно потреблять не в свежем, а в запеченном или отварном виде.

При вскармливании грудью желательно придерживаться тех же ограничений питания, что и при беременности. Употребление алкоголя (в том числе пива) и кофе опасны и в этот период. Кофеин, проникая в грудное молоко, может вызвать раздражительность и плохой сон у младенца. Поэтому специалисты рекомендуют ограничиться 2 чашками кофе или крепкого чая в день. При чрезмерном употреблении таких продуктов, как огурцы, сливы (в т. ч. чернослив), абрикосы (курага), инжир, виноград у ребенка могут возникать расстройства желудочно-кишечного тракта (диспепсии, метеоризм).

Не забывайте о питьевом режиме. Женщина, кормящая грудью, может пить столько, сколько хочет (в среднем 6-8 стаканов воды в день). Лучший выбор — простая вода, компоты и морсы без добавления сахара. И не забывать про кисломолочные напитки.

У малышей, находящихся на грудном вскармливании, крайне редко возникает аллергия на какие-то компоненты материнского молока. Исследования показывают, что таких детей не более 1%. Если вы заметили у ребенка сыпь, плач после кормления, диарею или запор — обратитесь к педиатру для консультации.

Беременным и кормящим необходимо как можно реже и в небольших количествах использовать в питании продукты, богатые животным жиром и сахаром, маргарин, колбасы. С осторожностью следует использовать в питании продукты, ранее не употребляемые женщиной, во избежание проявлений аллергии или пищевой непереносимости.

Далее мы изучим принципы здорового питания детей первого года жизни и питание малышей 1-2 года жизни. А сейчас давайте подытожим правила здорового питания будущей матери, посмотрев видеоролик:

Здоровое питание беременной и кормящей женщины:





институтвоспитания.рф



сгон.rosпотребнадзор.ru