

Питание кормящей мамы

Подготовила студентка
Л1-С-О-174-В группы
Ибрагимова С. А.

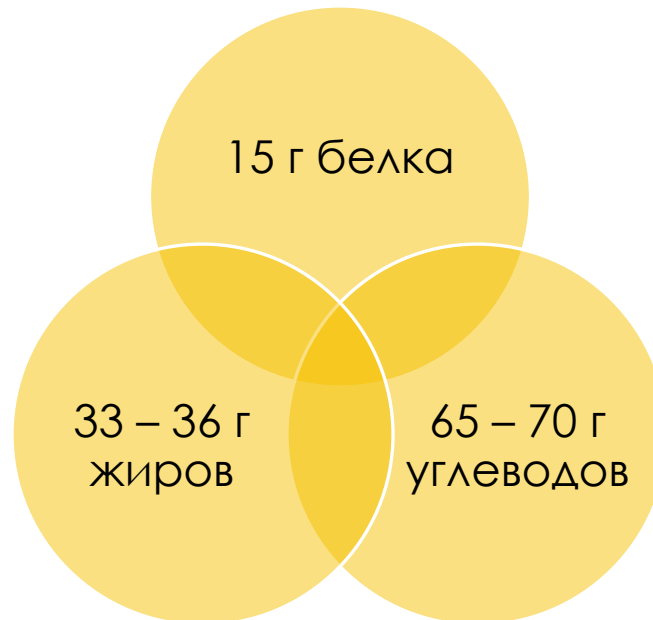
Рациональное и сбалансированное питание матери в период кормления грудью чрезвычайно важно и для здоровья самой матери, и для качества грудного молока.

Недостаток в грудном молоке белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, минералов, так же как и присутствие в нем вредных веществ (алкоголя, никотина, различных химических добавок, которые могут содержаться в продуктах), отрицательно сказывается на здоровье и развитии ребенка.



Для полного удовлетворения Ваших потребностей и потребностей Вашего малыша в питательных веществах и, для поддержания полноценной длительной лактации прием пищи должен быть регулярным с повышением суточной калорийности питания до **3000-3500 ккал**.

Повышенная потребность женщины в питательных веществах в период лактации, обусловлена их затратами на образование составных частей грудного молока. **Средняя ежедневная секреция молока** составляет обычно 1 литр, в котором содержится:





ИСТОЧНИКИ ОСНОВНЫХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

| Питательное вещество | Значение для организма | Продукты |
|--|---|---|
| Белки | <p>Основной строительный материал клеток, тканей и органов;</p> <p>Основной компонент всех ферментов пищеварительной системы;</p> <p>Формируют соединения, обеспечивающие иммунитет к инфекциям (иммуноглобулины)</p> <p>Потребность в белках для взрослого человека – 90 г в день, для кормящей мамы -120 г в день</p> | Нежирные сорта мяса, птицы, рыбы, молоко, сыр, яйцо |
| Полиненасыщенные жирные кислоты | Формирование нервной и иммунной системы, органов зрения | Растительные масла, жирная морская рыба. |
| Углеводы и пищевые волокна | <p>Простые углеводы -Источник энергии. Сложные углеводы - эффективное пищеварение и перистальтика кишечника у мамы.</p> <p>Избыток потребления углеводов – основная причина нарушения обмена веществ и развития избыточного веса. Физиологическая потребность кормящей мамы -до 450 г. в день</p> | <p>Клетчатка- картофель, капуста, свекла, яблоки и др.</p> <p>Углеводы – крупы, фрукты, сахаросодержащие продукты</p> |
| Кальций | <p>Оптимальное формирование и поддержание здоровья костей и зубов. Участие в процессах возбудимости нервной ткани, сократимости мышц и свертывании крови.</p> <p>Обладает противовоспалительным действием;</p> <p>При дефиците витамина Д всасывание кальция резко нарушается.</p> <p>Суточная потребность кормящей мамы 1.0-1.2г</p> | Творог, яйцо, молоко, сыр. |
| Железо | <p>Формирование эритроцитов, обеспечивает нормальное кроветворение.</p> <p>Суточная потребность взрослой женщины -18 мг, кормящей мамы -до 25 мг</p> | Мясные продукты (печень, язык, мясо кролика, телятина), крупы (гречневая, пшено), гранаты, яблоки, плоды шиповника |
| Витамин С | <p>Способствует усвоению железа, белков, ряда витаминов.</p> <p>Участвует в обменных процессах, повышает устойчивость к инфекциям, поддерживает прочность стенок сосудов.</p> <p>Суточная потребность взрослого - 60-80 мг, кормящей мамы – 80-120 мг.</p> | Ягоды (крыжовник, смородина, шиповник), фрукты, овощи свежие |
| Фолиевая кислота | <p>Формирование нервной, иммунной, кроветворной систем. Легко разрушается при кулинарной обработке особенно в овощах.</p> <p>Суточная потребность взрослого-200мкг, кормящей мамы -600 мкг</p> | Печень, почки, зелень петрушки (зеленые листовые овощи), бобовые и орехи |

| | | |
|--------------------|--|--|
| Витамин В6 | Формирование эритроцитов, участвует в процессах усвоения белков, жиров и углеводов. Суточная потребность взрослого до 2.2 мг, кормящей мамы – до 4.0 мг | Мясо животных и птиц, печень, икра, рыба (скумбрия, палтус, сельдь), крупа (греча, перловая, ячневая, пшено), картофель. |
| Витамин В12 | Формирование эритроцитов, оптимальное развитие центральной нервной системы | Печень говяжья, язык, мясо кролика, говядина |
| Витамин Д | Регулирует обмен кальция и фосфора, способствует их всасыванию из кишечника и отложению в костях. Образуется из провитамина в коже под действием солнечных лучей и частично поступает с продуктами. Потребность у взрослых – 100 МЕ, при беременности и кормлении – до 500МЕ. | Печень рыб, жирные рыбы икра, яйцо. |
| Магний | Активирует ферменты углеводного обмена, участвует в костеобразовании, нормализует возбудимость нервной системы и деятельность сердечной мышцы. Оказывает антиспазматическое и сосудорасширяющее действие. | Отруби пшеничные, овсяная крупа, пшено, яйцо, скумбрия, кальмары, сельдь, чернослив, морская капуста |
| Йод | Участвует в образовании гормонов щитовидной железы | Морепродукты, морская капуста |




Кормящей матери рекомендуется ежедневно употреблять около **2,5 л жидкости** (после периода становления лактации), в том числе не менее 0,5 л молока. Образованию грудного молока способствуют сладкие фрукты, сок черной смородины, мед, сметана, голландский сыр, жидкие пивные дрожжи. За 20-30 мин. до кормления ребенка целесообразно выпить стакан теплого напитка (чай, молоко, настой шиповника).





Необходимо обратить внимание не только на полноценность рациона кормящей матери, но и на его **разнообразие**. При однообразном питании состав грудного молока может значительно изменяться, и ребенок будет недополучать те или иные жизненно необходимые для него питательные вещества, в то время как другие он получит в избытке (то есть нарушится сбалансированность питания ребенка). Это в свою очередь может отрицательно сказаться на его развитии – **как физическом, так и нервно-психическом**.



Питание кормящей матери должно быть **5-6-разовым**. Следует так распределить продукты в суточном рационе, чтобы те из них, которые богаты белком (мясо, рыба, крупы - особенно полезны блюда из гречневой крупы), были бы использованы в течение первой половины дня, а во второй половине целесообразно отдать предпочтение молочнорастительной пище.

В питании матери следует использовать свежие продукты и свежеприготовленную пищу. Совершенно **ИСКЛЮЧАЮТСЯ** из употребления **алкогольные напитки**, в том числе и пиво, **лекарства** без назначения врача, так как они переходят в грудное молоко и опасны для здоровья ребенка даже в очень малых количествах, а также и **пряности** (горчица, перец, уксус), так как они неблагоприятно влияют на вкус и качество материнского молока.




Аллергия на продукты у ребенка

Признаками аллергии при грудном вскармливании, являются:

- высыпания и покраснения на коже;
- частый жидкий стул;
- беспокойство ребенка;
- сильный крик через 10-20 минут после кормления;
- себорейные корочки (перхоть) на голове;
- появление опрелостей даже при хорошем уходе за ребенком.



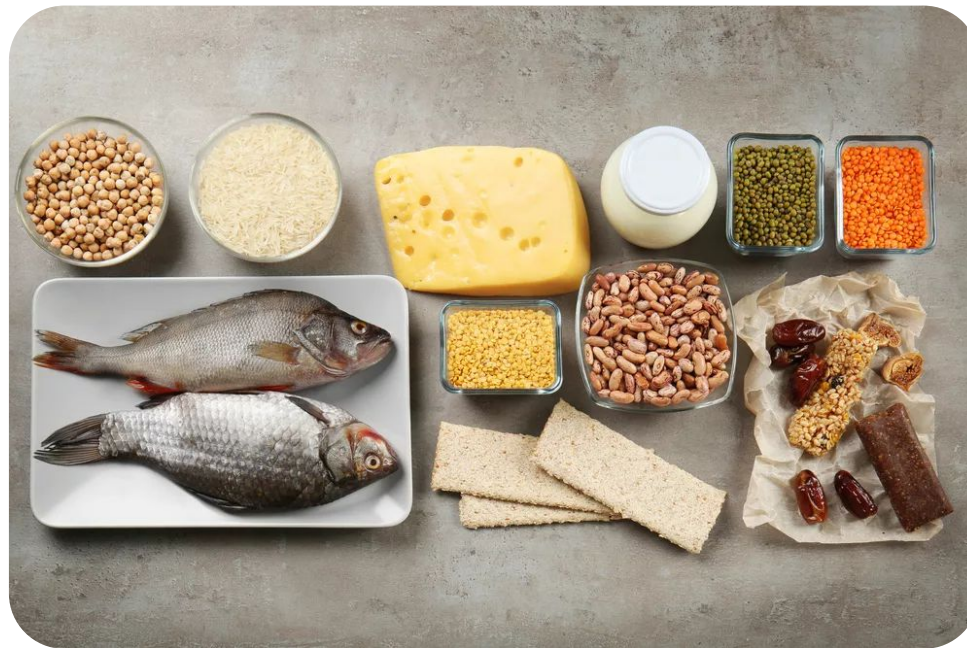


При появлении у малыша этих симптомов надо, безусловно, обратиться к врачу-педиатру, ну, а кроме этого, - постараться выявить продукт, вызвавший аллергию, и **ИСКЛЮЧИТЬ ЕГО** из рациона минимум на **месяц**.

Если пищевой аллергией страдает один из родителей, то весьма вероятно, что и ребенок будет подвержен этому заболеванию. В этом случае маме надо с первого дня кормления грудью исключить из своего рациона продукты, вызывающие аллергию у нее или у папы, а также другие потенциальные аллергены.

Пробовать вводить их в свой рацион можно не раньше, чем ребенку исполнится **2 месяца**. Вводят продукты по одному, начиная с очень маленького количества, постепенно это количество увеличивая и внимательно наблюдая, не появились ли у ребенка симптомы аллергии. Если появились, то вновь попробовать употреблять этот продукт можно не ранее, чем через **месяц**.

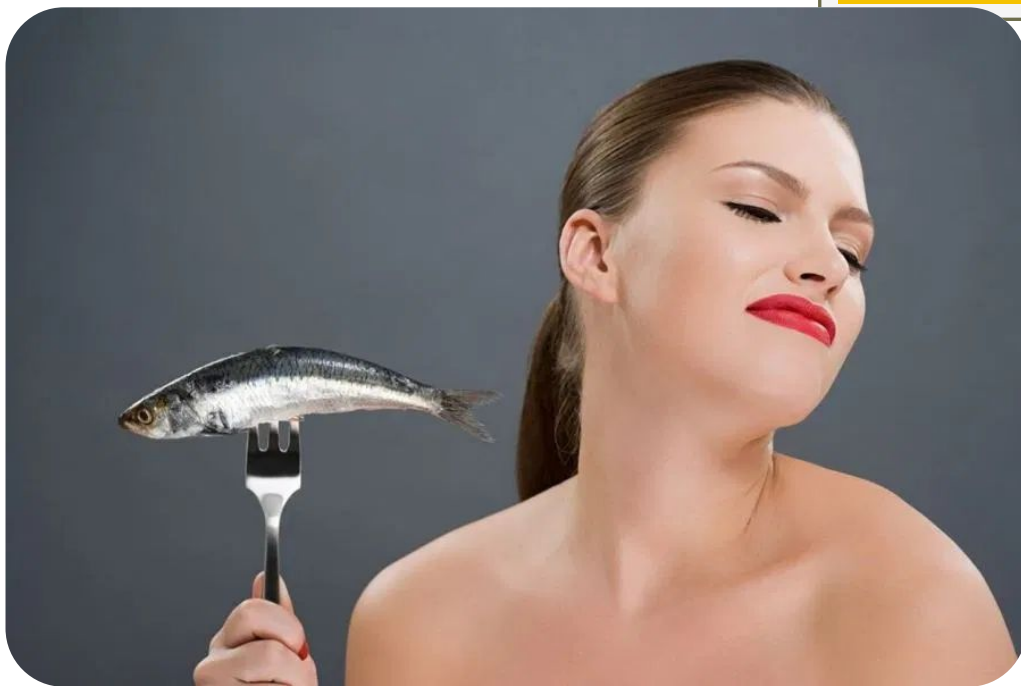
Более выраженными сенсibiliзирующими свойствами обладают продукты **белкового происхождения**, содержащие животные и растительные белки, хотя прямая зависимость между количеством белка и аллергенностью продуктов отсутствует. Кроме того, возможны **перекрестные** реакции между продуктами и непищевыми антигенами, обусловленные идентичностью или сходством аллергенных структур. Например, при аллергии на пенициллин вполне возможна реакция кормящей мамы и ребенка на кефир.



В молоке антигенной активностью обладает **α-лактоальбумин**, который составляет 4% среди белковых антигенов коровьего молока. Однако он при кипячении переходит в пенку и теряет свою активность. Но нужно помнить, что α-лактоальбумин молока имеет перекрестную антигенную активность с белком яйца (**овальбумином**), то есть, если есть аллергия на молоко, то будет и на яичный белок и наоборот.



Наибольшей аллергенной активностью обладает **β-лактоглобулин** (до 10% среди белков коровьего молока), который, кстати, не разрушается при кипячении.



Рыба и морепродукты относятся к наиболее распространенным пищевым аллергенам. В рыбе наиболее аллергенными являются саркоплазматические протеины (белки). Наиболее выраженными аллергизирующими свойствами обладает белок **трески**, который обладает термостабильностью: при жарке и варке он не разрушается и сохраняется в запахах и парах (то есть, даже если женщина просто услышит **запах** жареной трески, может развиваться аллергическая реакция). Морская рыба более аллергенна, чем речная.

Из ракообразных и моллюсков выделен мышечный аллерген – **тропомиазин**, которого особенно много в воде, где варились креветки. Кстати, наклеивание **почтовых марок** при их облизывании языком часто вызывает аллергический приступ. Это происходит потому, что клей на обратной стороне почтовой марки изготавливается из рыбьих костей.



Яйца, как и рыба, относятся к наиболее частым значимым пищевым аллергенам. Среди белков яйца наиболее выраженными аллергенными свойствами обладают **овальбумин, овомукоид, кональбумин**. Овальбумин составляет 64% среди белков яйца, он термолабилен (разрушается при варке, жарке и др.).



Большинство аллергенных белков мяса животных полностью теряют алергизирующую активность после термической и кулинарной обработки. В мясе животных имеется два основных аллергена: **сывороточный альбумин** и **гаммаглобулин**.





При наличии у мамы аллергии к **пыльце** растений часто встречается пищевая аллергия к **розоцветным** (яблоки, персики, абрикосы, сливы, вишня, малина). Иногда аллергической реакции не происходит, если фрукт очищен от кожуры. В варенье фрукты, как правило, "безопасны", так как при варке белки, содержащиеся в них, разрушаются.





Орехи относятся к пищевым аллергенам, обладающим выраженной повышенной чувствительностью и наличием перекрестных реакций с другими группами аллергенов. Из орехов чаще всего вызывают аллергию грецкий орех и арахис. По данным эпидемиологических исследований, имеется тенденция к увеличению числа аллергических реакций на арахис. Арахис может дать тяжелые аллергические реакции, вплоть до **анафилактического шока**. Земляной орех широко применяется в пищевой промышленности и относится к так называемым **«скрытым аллергенам»**. При варке и жарке аллергенные свойства арахиса усиливаются.

Ранее считалось, что аллергия к **бобовым**, особенно к сое, встречается относительно редко, однако, в последние годы отмечается значительный рост пищевой аллергии к этому продукту, обусловленный значительным увеличением потребления сои в питании детей и взрослых. Из овощей наибольшей антигенной активностью обладают вещества, содержащиеся в помидорах (**гистамин**), картофеле, баклажанах, сладком перце.



Особое внимание следует уделить рассмотрению группы пищевых продуктов, противопоказанных при **аспириновой бронхиальной астме**. К ним относят: все консервы и продукты длительного хранения; гастрономические изделия (колбасы, колбасные изделия и т.д.); фрукты, содержащие природные салицилаты (яблоки, абрикосы, апельсины, грейпфрут, лимоны, виноград, персики, дыни, сливы, ежевика, малина, клубника, вишня, черная смородина, чернослив, изюм); миндаль; овощи, содержащие природные салицилаты (картофель, томаты, огурцы, перец); пиво.



Иногда аллергические реакции вызывает не сам пищевой продукт, а различные **пищевые добавки**: красители, ароматизаторы, эмульгаторы или консервирующие средства. Наиболее аллергоопасные пищевые добавки:

- сульфиты и их производные (E 221-228);
- нитриты (E 249-252);
- бензойная кислота и ее производные (E 210-219);
- антиоксиданты: бутилгидроксианизол (E 320), бутилгидрокситолуол (E 321);
- красители: тартразин (E 102), желто-оранжевый S (E 110), азорубин (E 122), пунцовый (E 124), эритрозин (E127), бриллиантовая чернь BN (E 151);
- усилители вкуса и аромата: глутаматы (E 620-625)

Гипоаллергенная (гипосенсибилизирующая) диета представляет собой исключение из рациона реальных и потенциальных аллергенов. А чтобы не возник дефицит питательных веществ, необходимо заменить все "аллергенные" продукты на гипоаллергенные, обладающие **аналогичной** питательной ценностью. Потому что нерациональное, несбалансированное, однообразное питание нередко само по себе служит причиной развития аллергии.

Ассортимент продуктов и блюд гипоаллергенной диеты для кормящих мам

✘ Исключаются

- Высокоаллергенные продукты – рыба, икра, морепродукты, яйца, грибы, орехи, мед, шоколад, кофе, какао
- Цельное молоко, сливки, кисломолочные продукты с ароматизаторами, фруктовыми наполнителями, глазированные сырки
- Тропические плоды, клубника, малина *Цельное молоко(только в каше), сметана в блюда

⚠ Ограничиваются

- Цельное молоко(только в каше), сметана в блюда
- Фрукты: абрикосы, персики, дыня, вишня, черешня, слива, смородина
- Хлебобулочные и макаронные изделия из муки высшего сорта, манная крупа
- Кондитерские изделия, сладости
- Сахар -до 40г

✓ Разрешаются

- Кисломолочные продукты (биобаланс, кефир, бифидок, ацидофилин)
- Крупы -гречневая, кукурузная, рисовая, овсяная, и др.)
 - Супы-вегетарианские
- Мясо -нежирные сорта говядины, филе индейки, цыплят в отварном, тушеном виде, паровые котлетки
- Хлеб- пшеничный 2 сорта, пшенично-ржаной
- Напитки – Чай, морсы, компоты без сахара



Спасибо за внимание!