

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	Рыба содержит длинноцепочечные жирные кислоты (DHA и EPA), множество витаминов и минералов, таких как витамин D и йод, а также белок.

	<p>форель, голец и кумжа.</p> <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 бутилированных (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 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.	Лен и некоторые другие масличные культуры имеют свойство накапливать в семенах тяжелые металлы, особенно 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