

# НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

- Яйца;
- Молочные продукты (небольшое количество сыра, творог, молоко, натуральный йогурт, кефир);
- Рыба (особенно жирные сорта);
- Бобовые;
- Растительные жиры (небольшой объем оливкового масла или рапсового масла).

## ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ

- Конфеты;
- Снеки (чипсы, крекеры и т.п.);
- Обработанные продукты (полуфабрикаты, продукты быстрого приготовления, фастфуд, маргарин);
- Большое количество сахара;
- Алкоголь.



ГБУЗ АО  
"Областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики"

# ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

**Кормление грудью – это естественный процесс, идущий на смену беременности и родам.**

**Грудное вскармливание в течение шести месяцев имеет много преимуществ для детей грудного возраста и их матерей. Основным из них является защита от желудочно-кишечных инфекций, наблюдаемая не только в развивающихся, но и в промышленно развитых странах.**

**Благодаря раннему началу грудного вскармливания – в течение часа после рождения ребенка – обеспечивается защита новорожденного от инфекций и снижается смертность новорожденных.**

## Новорожденный и его мать одинаково нуждаются в грудном вскармливании:

- Грудное вскармливание полностью удовлетворяет все базовые потребности ребенка;
- Грудное молоко содержит оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, более 15 гормонов, лактобактерии, факторы роста и развития;
- Материнское молоко богато антителами, защищающими малыша от инфекций;
- Грудное молоко меняет состав в зависимости от потребностей ребенка в данный момент;
- Кормление грудью помогает женщине быстрее восстановиться после родов;
- Грудное вскармливание является профилактикой депрессии и усиливает материнский инстинкт;
- Любая женщина способна дать своему ребенку столько молока, сколько ему необходимо, и может продолжать грудное вскармливание сколь угодно долго.



Питание кормящей мамы должно быть полноценным и соответствовать ее пищевым привычкам и предпочтениям.

Лактация является чрезвычайно энергоемким процессом. Ежедневно молодой маме требуется тратить дополнительно около 625 ккал.

Помимо увеличения потребности в энергетической питательности пищи, организм кормящей матери также требует большего количества различных полезных веществ

## НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

- Овощи и фрукты (как свежие, так и после термической обработки);
- Зерновые продукты (крупы, хлеб, макаронные изделия, рис);
- Диетическое мясо (особенно птица);

