



Помните, что в период кормления грудью недопустимо употребление алкоголя и сигарет!

### Примерный недельный набор продуктов для кормящих и беременных

Продукты	Количество, г	
	для кормящих женщин	для беременных женщин
Хлеб пшеничный	750–850	700–800
Хлеб ржаной	600–700	600–700
Мука пшеничная	35–45	30–40
Крупы и макароны	500–550	500–550
Картофель	1300–1500	1300–1500
Овощи	2800–3000	2800–3000
Фрукты свежие	1800–2000	1800–2000
Соки	1400–2000	800–1000
Сухофрукты	30–40	50–70
Сахар	300–350	300–350
Кондитерские изделия	100–120	100–120
Мясо	500–600	500–600
Птица	500–600	500–600
Рыба	500–550	500–550
Молоко и кисломолочные продукты (2,5% жирности)	3000–4000	3000–4000
Творог (4–9% жирности)	350–450	300–400
Сметана (10% жирности)	100–120	100–120
Масло сливочное	100–150	100–150
Масло растительное	100–120	100–120
Яйцо диетическое	3–4 шт.	3–4 шт.
Сыр твёрдый	70–110	60–100
Чай	7–10	7–10
Кофе	20–30	20–30
Соль йодированная	30–40	30–40

## Памятка беременным и кормящим женщинам:

- Ваша главная задача — полноценное питание, включающее в себя все группы продуктов.
- Посоветуйтесь с врачом о дополнительном применении витаминно-минеральных комплексов.
- Постарайтесь исключить из рациона сахар, газированные напитки, жиры.
- Отдавайте предпочтение сырым фруктам и овощам. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, запечённым или отваренным.
- Помните, что употребление алкоголя и табачных изделий может привести к серьёзнейшим нарушениям здоровья Вашего ребёнка.



# ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
**8 800 200 0 200**

Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!



ДАТЬ ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

## Вы беременны. Как правильно планировать свой рацион?

- Вы задумались о продолжении рода и приняли решение о том, что в Вашей жизни должен появиться ребёнок? Помните, что это очень ответственное решение, которое налагает на Вас, будущую маму, много новых обязанностей.
- Одна из них — обязанность правильно питаться. Ведь эмбрион, а затем и плод может получать вещества, необходимые ему для развития, только из организма матери.



**Как только Вы запланировали рождение ребёнка или узнали о своей беременности, Вам следует немедленно исключить употребление алкоголя и сигарет!**

## Первая половина беременности

- В первые месяцы вынашивания Вам нужно просто соблюдать правила здорового питания, принятые для взрослого человека. Если Ваш рацион и до беременности был энергетически сбалансирован и богат витаминами и минералами, то ничего менять не следует.
- Недостатки же придется исправить. Главное в меню будущей мамы — разнообразие. Вы должны употреблять продукты из всех пищевых групп: мясо, рыбу, овощи и фрукты, молочные продукты, хлеб и крупы.

## Витамины и минералы

- Не забывайте о витаминах и микроэлементах. Отсутствие или недостаток какого-либо вещества может привести к непоправимым последствиям.

- Так, например, дефицит йода может привести к умственной отсталости ребёнка, дефицит фолиевой кислоты — к тяжёлым уродствам плода, дефицит кальция — к нарушению формирования скелета ребёнка, дефицит железа — к анемии и задержке физического и нервно-психического развития ребёнка.
- Посоветуйтесь с врачом, возможно, он порекомендует перейти на йодированную соль, а также дополнить свой рацион витаминно-минеральным комплексом с железом и фолиевой кислотой.

## Вторая половина беременности

- Во второй половине беременности плод растёт быстрее, и ему необходимо больше питания. Увеличивается нагрузка и на Ваш организм: печень, почки и желудочно-кишечный тракт. Ограничьте потребление жидкости, соли и солёных продуктов, копчёного и жареного.
- Другая частая проблема в этот период — запоры. Решить её помогут богатые клетчаткой продукты: чернослив, курага и другие сухофрукты, овощи, крупы, хлеб с отрубями, отруби.

## Ваш враг — лишний вес

- В этот период необходимо усиленное питание: больше молока и йогуртов, мяса, круп, овощей и фруктов. Но! Не забывайте следить за весом: избавиться от лишних килограммов гораздо труднее, чем набрать их.
- Лишний вес — это риск рождения крупного ребёнка, а значит — риск осложнений при родах и склонность ребёнка к ожирению в старшем возрасте. Ваша прибавка в весе за весь период беременности не должна превышать 10–12 кг.



**На весь период беременности скажите НЕТ: сладостям, газированным напиткам, жирной пище.**

## Первый год младенца — грудное вскармливание

- Грудное вскармливание — один из ценнейших механизмов, дарованных человеку природой. Материнское молоко — лучшая пища для младенца с точки зрения энергетической ценности и богатства микроэлементами и витаминами.
- Кормление грудью — основной инструмент формирования иммунитета растущего организма, защиты от вирусных и бактериальных заболеваний. Оно обеспечивает ребёнку чувство защищённости, помогает сформировать психологическую связь между Вами и Вашим малышом.
- Вы должны сделать все, чтобы Ваш ребёнок до 4–6-месячного возраста получал только грудное молоко.

## Кормление грудью и ответственный подход к собственному питанию

- Основное правило при грудном вскармливании: питание должно быть здоровым. Меню молодой мамы должно включать в себя все группы продуктов. Особое внимание нужно уделить ежедневному употреблению кисломолочных продуктов (лучше без добавленного сахара и фруктовых наполнителей).
- Чтобы ускорить восстановление своего организма после беременности, исключите из рациона торты, пирожные, газированные напитки и жирное. Отказ от высокоаллергенных продуктов, цитрусовых, клубники, помидоров, шоколада и какао, мёда и креветок поможет избежать развития у ребёнка пищевой аллергии.
- Пейте больше жидкости! Для того чтобы Ваш организм мог вырабатывать качественное молоко, Вам необходим один дополнительный литр жидкости в день. В качестве питья выбирайте молоко, зелёный чай, несладкие соки, компоты, воду без газа.