

**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 (0,5% жир.)	3000-4000	3000-4000
Творог (4-9% жирн.)	350-450	300-400
Сметана (10% жир.)	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 твердый	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.*

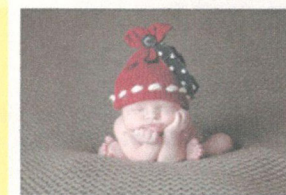
*\*Постарайтесь исключить из рациона сахар, газированные напитки, жиры.*

*\*Отдавайте предпочтение сырым фруктам и овощам. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, запечённым или отваренным.*

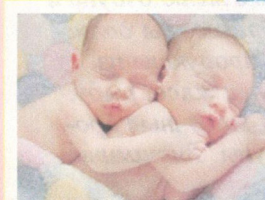
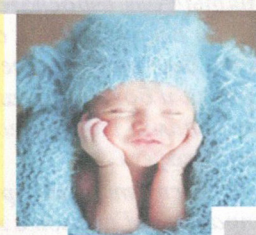
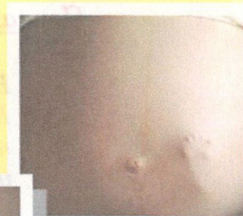
*\* Помните, что употребление алкоголя и табачных изделий может привести к серьёзнейшим нарушениям здоровья Вашего ребёнка.*



*Самое большое счастье — стать мамой!*



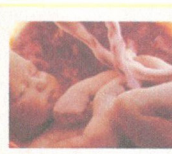
**▶ ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН**



**Выполнила студентка группы  
2401  
Юнусова Ш.А**



## 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 исправлять. 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 непо-

• 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 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 выберите молоко, зелёный чай, несладкие соки, компоты, воду без газа.

