

БУЗ УР «Республиканский центр общественного здоровья
и медицинской профилактики МЗ УР»



Питание беременных и кормящих женщин

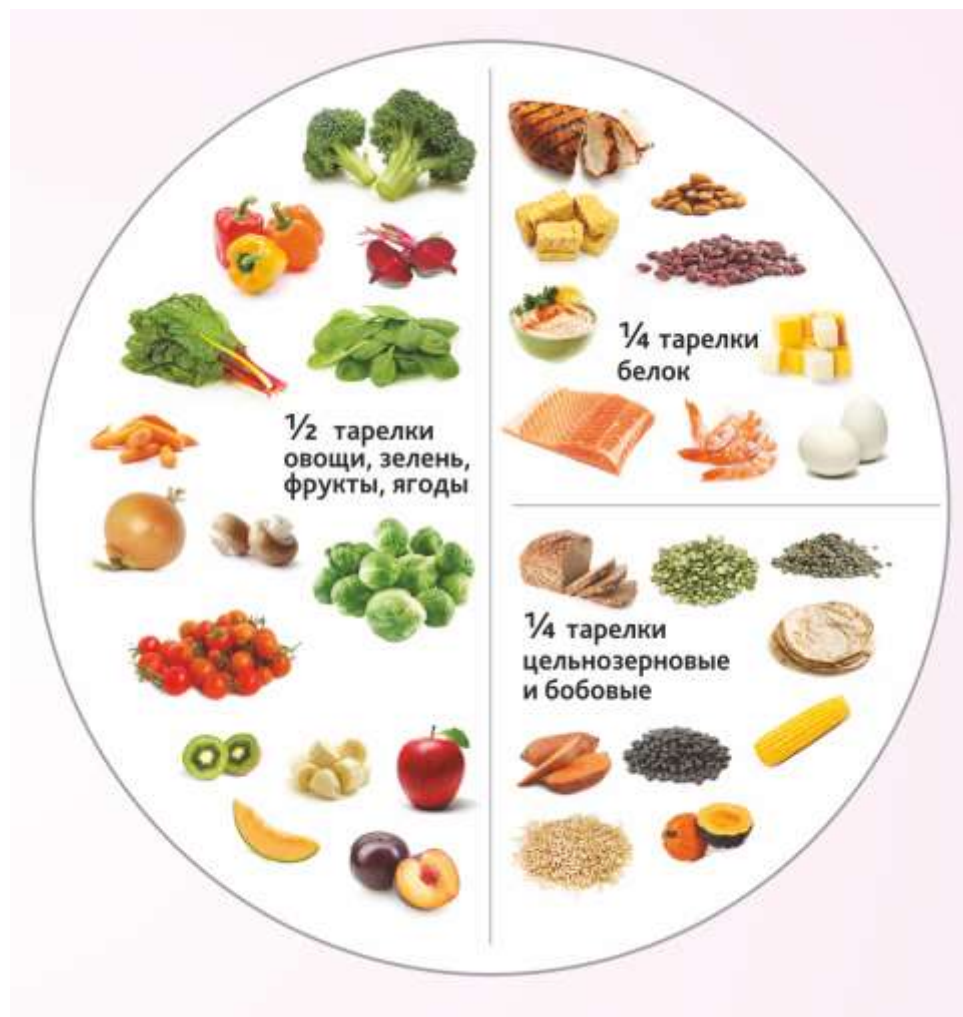
Центр диетологии

Беременной женщине нужно питаться так, чтобы обеспечить и правильное развитие плода и сохранение собственного здоровья. Неполюценное питание часто приводит к недоразвитию и/или гибели ребенка. Избыточное питание ведет к развитию крупного плода, что увеличивает также риск его гибели или развития различного рода обменных заболеваний.



Питание при беременности должно быть разнообразным, хотя резко пищевые привычки менять не стоит.

Но все же существуют определенные ограничения, которые нельзя не учитывать.



Беременным нельзя ни в коем случае!

- Строгие пищевые ограничения
- Голодные и разгрузочные дни
- Моно-диеты
- Алкоголь и табак!



Ограничить!

- Фаст-фуд
- Соль (не более 3 граммов в сутки)
- Полуфабрикаты
- Большинство фабричных консервов



Если гестоз.....

Гестоз или поздний токсикоз – серьезное заболевание, сопровождается повышением артериального давления и сильных отеков, большого количества белка в моче, который говорит о дисфункции почек.



Чтобы предотвратить гестоз или облегчить его течение:

- Сокращаем выпиваемую жидкость до 1-1,5 литров в день.
- Отказываемся от газированных напитков, сладостей, кваса, неразбавленных соков.
- Исключаем соленую рыбу, сало, соленые огурцы, консервы, колбасные изделия, т.к. соль задерживает жидкость в организме, чем усиливает отеки и способствует повышению давления.



Едим без соли



Кормящим мамам...

Кормление ребенка грудью не мешает маме полноценно питаться.

Пища должна быть полноценной в отношении количества и качества необходимых веществ.

Есть некоторые ограничения в рационе, чтобы не вызвать у ребенка аллергические реакции, усилить перистальтику и газообразование в кишечнике, вызвать запор.



Кормящим мамам нельзя ни в коем случае!

- Острая, копченая, жирная и пережаренная пища
- Продукты, вызывающие брожение в желудке (бобовые, квашеная капуста)
- Продукты, повышающие кислотность желудочного сока



Исключить на время грудного вскармливания:

- Лук
- Чеснок
- Перец



Ограничиваем!

- Цитрусовые
- Мёд, шоколад
- Яйца
- Морепродукты
- Грибы
- Овощи с грубой клетчаткой
- Экзотические продукты и блюда



Режим питания беременных и кормящих мам:

Питаемся 4-5 раз в день:

- завтрак
- обед
- ужин
- плюс 1 или 2 перекуса





Центр диетологии
БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»
г. Ижевск, пл. Им. 50-летия Октября, 21.

Телефон: 8 (3412) 93-03-02,
доб. 210, 211

e-mail: medprof18@mail.ru

сайт: <https://www.medprof18>,

ВК: <https://vk.com/medprof18>