



## **Еда для кормящей мамы**

*Елисеева Татьяна*, главный редактор проекта EdaPlus.info

*Ткачева Наталья*, фитотерапевт, нутрициолог

*E-mail:* eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

**Реферат.** Кто-то когда-то сказал, что рождение малыша – это праздник длиною в жизнь. С этим сложно не согласиться. Но всегда хочется добавить, что этот праздник подчас ставит будущих родителей в тупик и заставляет их самостоятельно искать ответы на множество появившихся вопросов. Одним из главных в первые дни жизни маленького человечка является мамино питание, разумеется, если она намерена кормить его грудью.

*Ключевые слова:* еда при кормлении грудью, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

### **Диета для кормящей мамы: быть или не быть**

Ни для кого не секрет, что все, съеденное кормящей мамой, попадает в организм ребенка. На одни продукты он может реагировать бурно, например, сыпью или кишечными коликами, на другие нейтрально. Но все они, так или иначе, влияют на его рост и развитие. Именно поэтому многие педиатры советуют пересматривать свой рацион питания в период кормления, особенно если ранее он был далек от правильного. И убирать из него вредные или некачественные продукты, заменяя их полезными и безопасными.

Тем не менее все мы стараемся дать своим детям только самое лучшее и нередко в своем стремлении переусердствуем. Если раньше в нашем обществе считалось, что рацион кормящей мамы ничем не должен отличаться от рациона обычной женщины, то с течением времени все изменилось.

Появилось огромное количество педиатров-практиков, к которым хочется прислушиваться. Ведь каждый из них дает свои советы и рекомендации относительно режима и частотности кормления малыша, а также количества и качества продуктов, съеденных мамой. И все бы ничего, вот только многие из них хоть и основываются на медицинской науке, но, все же, несколько противоречат друг другу и вводят молодых родителей в заблуждение.

Дабы не растеряться и обеспечить себя и своего ребенка достаточным количеством витаминов и микроэлементов, которые нужны и ему для роста и развития, и маме для восстановления своих

сил и выполнения своих обязанностей по уходу за ним, можно прислушаться к советам зарубежных специалистов по питанию. Они остаются неизменными многие годы и имеют весомые аргументы.

В них диетологи не настаивают на изменении рациона питания, а лишь на увеличении потребляемых килокалорий, которые тратятся на само кормление. И считают, что раз взрослому человеку положено питаться по принципу «пищевой пирамиды», значит, это надо делать и молодой кормящей маме.

### **Несколько слов о пищевой пирамиде**

Впервые термин «пищевая пирамида» появился в 1974 году. Представляя собой наглядную схему правильного питания, он показывал количество порций разных групп продуктов, которые должен съесть человек в день для нормальной жизнедеятельности.

Из нее следовало, что больше всего нужно употреблять круп и зерновых. Немного меньше фруктов и овощей. Еще меньше молочных и мясных продуктов, в том числе и рыбы. И самое маленькое количество потребляемых веществ должно приходиться на растительные масла, жиры и углеводы.

В 2000-х диетологи ввели новый термин – «пищевая тарелка». Это усовершенствованная система питания, адаптированная под современного человека. Она предполагает максимальное употребление фруктов и овощей, меньшее количество круп и зерновых и минимальное – белка (мяса и рыбы).

Специалисты настаивают на том, что кормящей маме нужно съесть на 300-500 килокалорий больше обычного, так как именно они тратятся на процесс кормления и сцеживания, если оно имеет место. Из этого следует, что в ее организм должно поступать не менее 2000 – 2500 кКал ежедневно. Окончательная цифра зависит от многих факторов, таких как вес, нагрузки, частотность кормления, скорость метаболизма мамы, ее возраст и прочее.

### **Кормление и похудение**

Многие мамы, набравшие лишние килограммы в период вынашивания малышек, стремятся максимально быстро вернуть прежнюю форму. И начинают ограничивать себя в еде, сокращая количество потребляемых калорий до 1200 и меньше.

Между тем медики утверждают, что такие ограничения могут не только негативно отразиться на их здоровье и самочувствии, но и привести к значительному уменьшению количества грудного молока. В результате от этого будет хуже и маме, постоянно испытывающей усталость и чувство голода, и недоедающему ребенку.

Избежать этой участи и вернуться в форму можно, прислушиваясь к советам специалистов по питанию. Они рекомендуют:

- Сбрасывать вес постепенно, а не сразу, как минимум в течение года;
- Согласно советам Ла Лече Лиг (международная организация мам-волонтеров) «начинать выполнять малейшие физические упражнения не ранее, чем через 2 месяца после рождения малыша для того, чтобы дать организму полностью восстановиться и нормализовать гормональный фон».
- Не спешить есть каждый раз при появлении чувства голода. Иногда у кормящей мамы оно утоляется стаканом воды или нежирного молока.

- Выпивать около 6–8 стаканов жидкости в день. Это позволит не только постепенно терять вес, но и способствует увеличению лактации.

### **Мамы-вегетарианцы и кормление**

Мамы-вегетарианцы могут также успешно выкормить малыша при условии соблюдения всех рекомендаций врача. Дело в том, что в их организме может быть недостаточное количество витамина В12, кальция, железа и кислоты ДНА, которая необходима для нормального развития глаз и мозга ребенка.

Тем не менее есть и хорошая новость. Согласно исследованиям, грудное молоко мам-веганов содержит меньше токсинов, нежели молоко мам, употребляющих мясо. [1]

### **Витамины и минералы**

В организм кормящей обязательно должны поступать следующие витамины и микроэлементы:

- Кальций. Он позволит защитить кости и зубы мамы в период кормления и поможет сформировать крепкую костную систему малыша. Помимо молочных продуктов он есть в зеленых листовых овощах. [2]
- Холин. Он участвует в обменных процессах в организме и способствует развитию мозга, нормализации сердечного ритма и укреплению сердечной мышцы. Содержится он в яичных желтках, куриной и говяжьей печени и цветной капусте.
- Цинк. Он отвечает за работу иммунной системы и поступает в организм из морепродуктов, овсянки, яиц, меда и цитрусовых. [3]
- Витамин С. Источник антиоксидантов, который, к тому же положительно влияет на иммунитет и способствует усвоению железа. Он есть в цитрусовых, шиповнике, болгарском перце, капусте и клубнике. [4]
- Калий. Он отвечает за работу сердца и содержится преимущественно в овощах и фруктах, в частности, в картофеле и бананах. [5]
- Железо. От него зависит уровень гемоглобина в крови. Оно есть в мясе и шпинате. [6]
- Жирные кислоты омега-3, которые влияют на развитие нервной системы. Они содержатся в жирной рыбе. [7]

Качество грудного молока зависит от многих факторов. Тем не менее одним из главных остается еда, которая поступает в организм мамы. В этот период она обязательно должна быть качественной и натуральной без консервантов и красителей. Именно поэтому кормящей маме следует отказаться от полуфабрикатов и прочих покупных лакомств и перейти на домашнее питание.

### **Топ-10 продуктов для кормящей мамы**

1. Овсянка – сложный углевод. Невероятно питательная и полезная, она содержит клетчатку и железо и помогает улучшить работу кишечника и повысить гемоглобин. [8]
2. Яйца. В них есть кислота ДНА и витамин D [9], в которых нуждается зрение, мозг и костная система ребенка. Но употреблять их нужно очень осторожно, так как они являются аллергенами.
3. Зеленые листовые овощи. В них есть витамин А, железо, кальций и фолиевая кислота, которые в комплексе положительно влияют на рост и развитие малыша.
4. Ягоды. Это источник антиоксидантов и клетчатки. Они повышают иммунитет и улучшают самочувствие, а также положительно влияют на работу кишечника.

5. Миндаль. Он обогащает организм кислотой ДНА, кальцием и магнием и способствует улучшению лактации.
6. Рыба. Это источник белка и кислоты ДНА.
7. Авокадо. В нем есть фолиевая кислота, витамины Е и С. Он улучшает обменные процессы, влияет на работу сердца, выводит холестерин из организма и омолаживает его, а также отвечает за здоровье нервной системы. И способствует увеличению лактации. [10]
8. Семечки подсолнуха. В них содержатся аминокислоты, витамины и минералы, необходимые для нормального роста и развития организма. Их можно добавлять в йогурт и фруктовые салаты или употреблять самостоятельно.
9. Вода – она способствует увеличению лактации. Заменить ее можно нежирным молоком, зеленым чаем или компотом. Можно пить фруктовые соки, если они не вызывают аллергии у малыша. [11]
10. Живой йогурт. Источник пробиотиков для мамы и малыша. [12]

### Вредные продукты для кормящей мамы

- **Алкоголь.** Он отравляет организм токсинами и негативно влияет на нервную систему.
- **Кофе, черный чай, шоколад** – в них есть кофеин, который вымывает кальций из костей и становится причиной перевозбуждения у ребенка. К тому же шоколад, может вызывать сыпь или менять вкус грудного молока. [13]
- **Продукты, которые могут вызывать аллергию.** Для каждого малыша они свои. К ним относятся орехи, яйца и некоторые виды рыбы. Употреблять их следует осторожно, постепенно вводя в свой рацион и отмечая малейшие изменения, если они будут.
- **Цитрусовые.** Это аллергены, которые также могут негативно влиять на пищеварение ребенка, вызывая у него колики и чрезмерное срыгивание, и ухудшать вкус грудного молока.
- **Травы и травяные чаи.** Все они могут воздействовать положительно и отрицательно на организм мамы и малыша, поэтому разрешать их прием может только врач.
- **Все виды капусты и бобовые.** Они провоцируют вздутие животика у ребенка.
- **Чеснок.** Как и другие специи, он может негативно повлиять на вкус и запах грудного молока. [14]
- **Молочные продукты.** Иногда они вызывают аллергию или вздутие у малыша.

Залогом здоровья ребенка является не только сбалансированное и правильное питание матери, но и частые прогулки на свежем воздухе, а также ее хорошее настроение. Оно передается ему, успокаивает его и улучшает его сон. А это уже второй не менее важный вопрос для многих родителей, не так ли?

### Литература

1. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2017). Вегетарианство - Полное руководство по основам, переходу и поддержке. *Журнал здорового питания и диетологии*, (2), 88-93. DOI: 10.59316/j.edaplust.2017.2.6
2. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
3. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152

4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
5. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
6. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма—30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
7. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
8. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
9. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D—описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
10. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
11. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
12. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
13. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8
14. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

### **Food for a nursing mom**

*Eliseeva Tatyana*, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

*Tkacheva Natalia*, phytotherapist, nutritionist

*E-mail*: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

*Получено 17.06.2020*

**Abstract:** Someone once said that the birth of a baby is a celebration that lasts a lifetime. It is hard not to agree with this. But I always want to add that this holiday sometimes puts future parents in a dead end and makes them independently seek answers to a lot of questions. One of the main in the first days of life of a little man is the mother's diet, of course, if she intends to breastfeed him.