



Їжа для матері-годувальниці

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Хтось колись сказав, що народження малюка – це свято завдовжки життя. Із цим складно не погодитися. Але завжди хочеться додати, що це свято часом ставить майбутніх батьків у глухий кут і змушує їх самостійно шукати відповіді на безліч питань. Одним з головних у перші дні життя маленького чоловічка є мамине харчування, зрозуміло, якщо вона має намір годувати його грудьми.

Ключові слова: їжа при годуванні груддю, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Діста для мами, що годує: бути чи не бути

Ні для кого не секрет, що все, з'їдене мамою, що годує, потрапляє в організм дитини. На одні продукти він може реагувати бурхливо, наприклад, висипом або кишковими коліками, інші нейтрально. Але всі вони, так чи інакше, впливають на його зростання та розвиток. Саме тому багато педіатрів радять переглядати свій раціон харчування в період годування, особливо якщо раніше він був далекий від правильного. І прибирати з нього шкідливі чи неякісні продукти, замінюючи їх корисними та безпечними.

Тим не менше, всі ми намагаємося дати своїм дітям тільки найкраще і нерідко у своєму прагненні перестараємося. Якщо раніше в нашому суспільстві вважалося, що раціон мами, що годує нічим не повинен відрізнятися від раціону звичайної жінки, то з часом все змінилося.

З'явилася величезна кількість практикуючих педіатрів, до яких хочеться прислухатися. Адже кожен із них дає свої поради та рекомендації щодо режиму та частотності годівлі малюка, а також кількості та якості продуктів, з'їдених мамою. І все б нічого, ось тільки багато хто з них хоч і ґрунтується на медичній науці, але все ж таки дещо суперечить один одному і вводить молодих батьків в оману.

Щоб не розгубитися і забезпечити себе та свою дитину достатньою кількістю вітамінів та мікроелементів, які потрібні їй для зростання та розвитку, і мамі для відновлення своїх сил та

виконання своїх обов'язків щодо догляду за ним, можна прислухатися до порад зарубіжних фахівців із харчування. Вони залишаються незмінними багато років і мають вагомі аргументи.

Вони дієтологи не наполягають зміні раціону харчування, лише на збільшенні споживаних кілокалорій, які витрачаються саме годування. І вважають, що раз дорослій людині належить харчуватися за принципом « харчової піраміди », значить, це треба робити і молодій мамі, що годує.

Декілька слів про харчову піраміду

Вперше термін « харчова піраміда » з'явився 1974 року. Уявляючи собою наочну схему правильного харчування, він показував кількість порцій різних груп продуктів, які має з'їдати людина на день для нормальної життєдіяльності.

З неї випливало, що найбільше потрібно вживати круп та зернових. Трохи менше фруктів та овочів. Ще менше молочних та м'ясних продуктів, у тому числі й риби. І найменша кількість споживаних речовин має припадати на рослинні олії, жири та вуглеводи.

У 2000-х дієтологи ввели новий термін - " харчова тарілка ". Це вдосконалена система харчування, адаптована до сучасної людини. Вона передбачає максимальне вживання фруктів та овочів, менша кількість круп та зернових та мінімальна – білка (м'яса та риби).

Фахівці наполягають на тому, що мамі, що годує, потрібно з'їдати на 300-500 кілокалорій більше звичайного, тому що саме вони витрачаються на процес годування і зцідження, якщо воно має місце. З цього випливає, що в її організм має надходити не менше 2000 - 2500 ккал щодобово. Остаточна цифра залежить від багатьох факторів, таких як вага, навантаження, частота годування, швидкість метаболізму мами, її вік та інше.

Годування та схуднення

Багато мам, які набрали зайві кілограми в період виношування малюків, прагнуть максимально швидко повернути колишню форму. І починають обмежувати себе в їжі, скорочуючи кількість споживаних калорій до 1200 і менше.

Тим часом медики стверджують, що такі обмеження можуть не лише негативно позначитися на їхньому здоров'ї та самопочутті, а й призвести до значного зменшення кількості грудного молока. В результаті від цього буде гірше і мамі, яка постійно відчуває втому і почуття голоду, і дитині, що недоїдає.

Уникнути цієї долі та повернутися у форму можна, прислухаючись до порад фахівців із харчування. Вони рекомендують:

- Скидати вагу поступово, а не одразу, як мінімум протягом року;
- Згідно з порадами Ла Лече Ліг (міжнародна організація мам-волонтерів) «починати виконувати найменші фізичні вправи не раніше, ніж через 2 місяці після народження малюка для того, щоб дати організму повністю відновитися та нормалізувати гормональний фон».
- Не поспішати їсти щоразу з появою почуття голоду. Іноді у мами, що годує, воно вгамовується склянкою води або нежирного молока.
- Випивати близько 6-8 склянок рідини на день. Це дозволить не лише поступово втрачати вагу, а й сприяє збільшенню лактації.

Мами-вегетаріанці та годування

Мами-вегетаріанці можуть успішно вигодувати малюка за умови дотримання всіх рекомендацій лікаря. Справа в тому, що в їх організмі може бути недостатня кількість вітаміну B12, кальцію, заліза та кислоти DHA, яка необхідна для нормального розвитку очей та мозку дитини.

Тим не менш, є і хороша новина. Згідно з дослідженнями, грудне молоко мам-веганів містить менше токсинів, ніж молоко мам, які вживають м'ясо. [1]

Вітаміни та мінерали

До організму, що годує, обов'язково повинні надходити наступні вітаміни та мікроелементи:

- Кальцій . Він дозволить захистити кістки та зуби мамі в період годування та допоможе сформувати міцну кісткову систему малюка. Крім молочних продуктів, він є в зелених листових овочах. [2]
- Холін . Він бере участь в обмінних процесах в організмі та сприяє розвитку мозку, нормалізації серцевого ритму та зміцненню серцевого м'яза. Міститься він у яєчних жовтках, курячій та яловичій печінці та цвітній капусті.
- Цинк . Він відповідає за роботу імунної системи і надходить в організм із морепродуктів, вівсянки, яєць, меду та цитрусових. [3]
- Вітамін С . Джерело антиоксидантів, який, до того ж, позитивно впливає на імунітет і сприяє засвоєнню заліза. Він є в цитрусових, шипшині, болгарському перці, капусті та полуниці. [4]
- Калій . Він відповідає за роботу серця і міститься переважно в овочах та фруктах, зокрема, у картоплі та бананах. [5]
- Залізо . Від нього залежить рівень гемоглобіну у крові. Воно є у м'ясі та шпинаті. [6]
- Жирні кислоти омега-3, що впливають на розвиток нервової системи. Вони містяться у жирній рибі. [7]

Якість грудного молока залежить від багатьох факторів. Проте одним із головних залишається їжа, яка надходить до організму мамі. У цей період вона обов'язково має бути якісною та натуральною без консервантів та барвників. Саме тому мамі, що годує, слід відмовитися від напівфабрикатів та інших покупних ласощів і перейти на домашнє харчування.

Топ-10 продуктів для матері-годувальниці

1. Вівсянка – складний вуглевод. Наймовірно поживна та корисна, вона містить клітковину та залізо та допомагає покращити роботу кишечника та підвищити гемоглобін. [8]
2. Яйця. Вони є кислотами DHA і вітаміном D [9], яких потребує зір, мозок і кісткова система дитини. Але вживати їх потрібно дуже обережно, оскільки є алергенами.
3. Зелені листові овочі. У них є вітамін А, залізо, кальцій та фолієва кислота, які в комплексі позитивно впливають на зростання та розвиток малюка.
4. Ягоди. Це джерело антиоксидантів та клітковини. Вони підвищують імунітет та покращують самопочуття, а також позитивно впливають на роботу кишечника.
5. Мигдаль. Він збагачує організм кислотою DHA, кальцієм та магнієм та сприяє поліпшенню лактації.
6. Риба. Це джерело білка та кислоти DHA.
7. Авокадо. У ньому є фолієва кислота, вітаміни Е та С. Він покращує обмінні процеси, впливає на роботу серця, виводить холестерин з організму та омолоджує його, а також відповідає за здоров'я нервової системи. І сприяє збільшенню лактації. [10]

8. Насіння соняшника. У них містяться амінокислоти, вітаміни та мінерали, необхідні для нормального росту та розвитку організму. Їх можна додавати в йогурт та фруктові салати або вживати самостійно.
9. Вода – вона сприяє збільшенню лактації. Замінити її можна нежирним молоком, зеленим чаєм чи компотом. Можна пити фруктові соки, якщо вони не викликають алергії у малюка. [1 1]
10. Живий йогурт. Джерело пробіотиків для мами та малюка. [1 2]

Шкідливі продукти для матері-годувальниці

- **Алкоголь** . Він отруює організм токсинами та негативно впливає на нервову систему.
- **Кава, чорний чай, шоколад** – у них є кофеїн, який вимиває кальцій із кісток і стає причиною перебудови у дитини. До того ж шоколад може викликати висип або змінювати смак грудного молока. [1 3]
- **Продукти, які можуть викликати алергію** . Для кожного малюка вони свої. До них відносяться горіхи, яйця та деякі види риби. Вживати їх слід обережно, поступово вводячи у свій раціон і відзначаючи найменші зміни, якщо вони.
- **Цитрусові** . Це алергени, які також можуть негативно впливати на травлення дитини, викликаючи у нього кольки та надмірне відрижка, і погіршувати смак грудного молока.
- **Трави та трав'яні чаї** . Всі вони можуть впливати позитивно та негативно на організм мами та малюка, тому дозволяти їх прийом може лише лікар.
- **Всі види капусти та бобові** . Вони провокують здуття живота у дитини.
- **Часник** . Як і інші спеції, він може негативно вплинути на смак та запах грудного молока. [1 4]
- **Молочні продукти** . Іноді вони викликають алергію чи здуття у малюка.

Запорукою здоров'я дитини є не лише збалансоване та правильне харчування матері, а й часті прогулянки на свіжому повітрі, а також її гарний настрій. Воно передається йому, заспокоює його та покращує його сон. А це вже друге не менш важливе питання для багатьох батьків, чи не так?

Література

1. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2017). Вегетаріанство - Повне посібник з основ, переходу та підтримки. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (2), 88-93. DOI: 10.59316/j.edaplust.2017.2.6
2. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
3. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
4. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
5. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Калій (K, potassium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84

6. Єлісеєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/vi18.148
7. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
8. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/vi15.97
9. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/vi5.26
10. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/vi10.58
11. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
12. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/vi19.155
13. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8
14. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/vi7.35

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Food for a nursing mom

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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.