

От диеты до режима: всё о питании при грудном вскармливании

В современном мире молодые мамы часто сталкиваются с противоречивой информацией о том, что можно и нельзя есть при грудном вскармливании. Чтобы развеять мифы и получить профессиональные рекомендации, мы обратились к диетологу Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Наталье Алексеевне Гусевой. Эксперт рассказала о правильном режиме питания, способах обработки продуктов, необходимых объёмах жидкости и многом другом.

- Расскажите, пожалуйста, о главных правилах, которых должна придерживаться кормящая мама в отношении своего рациона?

- В первую очередь рацион кормящей грудью женщины должен быть сбалансированным, ведь она должна обеспечить питательными веществами как свой организм, так и малыша. Поэтому предпочтительная частота приемов пищи составляет от 5 до 6 раз в сутки. Порции должны быть небольшими. Обязательно 3 раза в день необходимо употреблять животный белок: молочную продукцию, яйца, мясо, птицу. 2 раза в неделю рекомендовано включать в рацион рыбу, особенно морскую, так как она содержит полиненасыщенные жирные кислоты. Овощи и фрукты также следует включать в ежедневный рацион. Они могут быть как свежими, так и замороженными. Общее количество овощей должно составлять около 500 грамм в день, фруктов — около 200-300 грамм в день. Желательно, чтобы они были свежими, с минимальной термической обработкой, потому что в своем составе они содержат большее количество клетчатки, витаминов и микроэлементов. Картофель в меню допустим, но его не должно быть более 30% от общего количества. Из сложных углеводов предпочтение лучше отдавать крупам, хлебобулочным изделиям из муки грубого помола либо с добавлением отрубей. Кондитерские изделия желательно исключить, и, если не получается, они должны быть с низким содержанием сахара и калорий. Есть их можно только в первой половине дня.

- Как правильно вводить новые продукты в рацион?

- Новые продукты следует вводить постепенно, по одному за раз. Это позволяет отслеживать реакцию ребенка на каждый новый ингредиент и своевременно выявлять возможные аллергические реакции. Нужно наблюдать за состоянием малыша в течение 3-5 дней после введения нового продукта. Если у ребенка возникают подозрительные симптомы, необходимо исключить его из рациона и проконсультироваться с педиатром. Это могут быть: высыпания на коже, нарушение со стороны желудочно-кишечного тракта, колики. Также необходимо изучать состав продуктов, которые вы планируете вводить в рацион. Некоторые из них могут содержать скрытые

аллергены или добавленные компоненты, которые способны вызывать нежелательные реакции.

- Какие способы обработки продуктов наиболее предпочтительны для кормящей матери? Есть ли особенности в приготовлении блюд?

- Тепловая обработка должна быть щадящей. Пищу лучше всего готовить на пару, отваривать или запекать. Овощи рекомендовано варить не до рыхлой структуры, они должны сохранять свою плотность, таким образом в них будет большее количество клетчатки. Рекомендуется исключить жареные блюда и консервированные продукты.

- Какое количество жидкости необходимо употреблять кормящей матери? Какие напитки предпочтительнее, а от каких лучше отказаться?

- Основным источником жидкости должна быть чистая, фильтрованная и негазированная вода. Рекомендуется употреблять около 1,5-2 литров воды в день. С учетом употребления также морсов, компотов, супов или некрепкого чая общее количество потребляемой жидкости может увеличиваться до 2,5-3 литров в день. Естественно, при грудном вскармливании женщине стоит отказаться от алкогольных напитков. Кроме того, не следует употреблять тонизирующие напитки в большом количестве, такие как кофе, крепкий чай, сладкие газировки.

- Существуют ли продукты, которые действительно помогают увеличить количество грудного молока? Насколько эффективны народные средства для повышения лактации?

- Некоторые продукты питания содержат фитоэстрогены – вещества, способствующие улучшению лактации. К ним относятся овсянка, ячмень, шпинат, кунжут, тыквенные семечки и авокадо. Хотя эти продукты могут быть полезными, их влияние на объем грудного молока ограничено. Лактация в основном регулируется гормональными процессами, и количество молока не зависит напрямую от потребляемых кормящей матерью продуктов. А добиться увеличения лактации можно только в сочетании с естественной стимуляцией груди. Это правильно организованный режим питания и сосания малыша, либо сцеживание. И чем чаще ребенок прикладывается к груди, тем больше молока образуется к следующему кормлению. Если возникают сомнения в достаточности молока (например, если прибавка в весе ребенка меньше ожидаемой), рекомендуется обратиться к педиатру или консультанту по грудному вскармливанию.

Существует множество народных средств, которые предлагают для повышения лактации, однако их эффективность не подтверждена научными исследованиями. Кроме того, следует учитывать безопасность для ребенка.

Многие лекарственные травы, биологически активные добавки и гомеопатические средства могут попадать в грудное молоко и потенциально вызывать нежелательные реакции у малыша. Перед использованием любых препаратов для повышения лактации рекомендуется проконсультироваться со специалистом, чтобы избежать возможных рисков для здоровья ребенка.

- Нужно ли дополнительно принимать витаминные комплексы при грудном вскармливании? Как определить потребность в них?

- При грудном вскармливании потребность в витаминах и минералах может увеличиваться, так как организму женщины необходимо поддерживать не только своё здоровье, но и здоровье ребенка. Но оценка состояния минерального обмена и уровня витаминов в организме женщины должна проводиться на основе лабораторных исследований. Это позволяет точно определить наличие или отсутствие дефицита необходимых веществ. На основании результатов анализов врач сможет оценить состояние здоровья мамы и определить, есть ли у неё дефицит каких-либо витаминов или минералов. В зависимости от результатов проводится коррекция индивидуально подобранной диеты и назначение необходимых препаратов. Самостоятельный прием витаминных комплексов без предварительной диагностики может быть неэффективным и даже вредным.

- Какие самые распространённые мифы о питании кормящих мам вы могли бы развеять?

- Одним из наиболее распространенных является утверждение, что кормящая женщина должна питаться за двоих. Рекомендуется увеличить калорийность рациона всего на 500 килокалорий в день. Это количество достаточно для поддержания здоровья матери и обеспечения качественного грудного молока. Другой миф заключается в том, что кормящие матери должны строго ограничивать свой рацион. На самом деле слишком жесткие ограничения могут привести к снижению питательной ценности грудного молока. Кормящим женщинам не нужно придерживаться строгих диет; вместо этого важно сбалансированное и разнообразное питание, которое включает все группы продуктов. Ведение пищевого дневника может помочь отслеживать потребление и выявлять потенциальные аллергены или продукты, которые могут вызывать дискомфорт у ребенка. И, наконец, существует мнение, что кофе полностью запрещено во время грудного вскармливания. Хотя чрезмерное употребление кофеина, действительно, может быть вредным, умеренное потребление (до 200 мг кофеина в день, что соответствует примерно 1-1,5 чашкам кофе) обычно безопасно для кормящих матерей.

- Как правильно контролировать вес в период грудного вскармливания?

- Необходимо исходить из расчета калорийности, соответствующей уровню физической активности. Рацион должен включать все необходимые макро- и микроэлементы. Рекомендуется увеличивать потребление белковых продуктов, овощей и рыбы, в то время как мучные, сладкие и жирные продукты следует ограничить. Питаться следует чаще, но порции должны быть умеренными. Это поможет поддерживать уровень энергии и избежать переедания. Обязательно следует пить достаточное количество жидкости. Умеренные физические нагрузки, такие как прогулки, занятия с ребенком или домашние дела, помогут сжигать лишние калории и поддерживать общую физическую форму. И что очень важно, полноценный сон играет важную роль в контроле веса. Недостаток сна может привести к повышению уровня кортизола, что в свою очередь может вызвать излишнее чувство голода и стресс.