

Диета мамы для здорового грудного вскармливания

розділ: Грудне вигодовування, дата:
06.08.2014, автор: Под редакцией Пенькова
А.Ю., Пасечника И.П.



Диета мамы для здорового грудного вскармливания.

Многие кормящие грудью мамы переживают, как их диета будет влиять на грудное вскармливание. Вам, скорее всего, не придется делать какие-либо серьезные изменения в том, что вы едите и пьете, когда вы кормите грудью. Хотя есть несколько важных соображений, которые следует иметь в виду:

Ваша диета должна быть хорошо сбалансирована

Одним из чудес грудного молока является то, что оно может удовлетворить потребности вашего ребенка, даже, если вы не питаетесь должным образом. (Тем не менее, если в вашем рационе слишком мало калорий или он однообразен, это может повлиять на качество и количество вашего молока).

И, если, ваш ребенок не будет страдать из-за ваших случайных диетических упущений, это не означает, что вы тоже не будете испытывать энергетический голод. Когда вы не получаете необходимые питательные вещества из своего рациона, ваш организм использует свои резервы, которые в конечном счете могут быть исчерпаны. Кроме того, вам нужны силы и выносливость, чтобы ухаживать за новорожденным.

Многие кормящие мамы испытывают дополнительно чувство голода, что закономерно: ваш организм работает круглосуточно, чтобы вырабатывать грудное молоко для вашего ребенка. Питание небольшими порциями, так называемые "перекусы" (возможно, вы так питались во время беременности), хороший способ держать свой голод в узде и ваш энергетический уровень высоким.

Не считайте калории

Нет однозначного ответа, сколько калорий нужно кормящей маме. Но, в целом, большинству женщин, которые кормят грудью, необходимо на 500 калорий больше, чем тем, кто не кормит. Это около 2000-2500 калорий в день.

Вместо подсчета калорий, ориентируйтесь на чувство голода в том, сколько и чего съесть.

Точное количество калорий зависит от ряда индивидуальных факторов, таких как ваш вес, физическая активность, метаболизм, частота кормлений.

Если вы обеспокоены набором лишних килограммов, поговорите со своим доктором о вашем индексе массы тела и что можно сделать, чтобы поддерживать здоровый вес.

Если вы решили худеть - стремитесь к медленной и постоянной потере веса

Некоторым "новым" мамам кажется, что они теряют вес хорошо, в то время как другие теряют немного. Все зависит от вашего организма, от вашего выбора питания, уровня вашей активности и метаболизма.

Самый лучший вариант: Сбросить вес, набранный во время беременности постепенно. Планируйте в течение года вернуться к своему прежнему весу.

Не пытайтесь похудеть при помощи "диеты" по крайней мере, в течение 2-х месяцев после рождения ребенка. Низкокалорийная диета в первые пару месяцев может негативно повлиять на ваш энергетический обмен и уменьшить выработку молока.

Если у вас избыточный вес или ожирение, вы можете попытаться сбросить несколько килограммов, но сначала проконсультируйтесь со своим доктором. Не забывайте, уменьшив количество еды, сохранить прежний питьевой режим, чтобы предупредить обезвоживание.

Большинство женщин могут безопасно терять по 0,5 кг в неделю, сочетая здоровую диету с умеренными физическими нагрузками.

Неожиданно вы можете обнаружить уменьшение выработки молока, в таком случае прекратите диету, направленную на быструю потерю веса. Если вы теряете более 0,5 кг в неделю после первых шести недель, это признак того, что вы должны потреблять больше калорий.

Используйте в рационе разнообразную здоровую пищу

Разнообразие и сбалансированность являются ключевыми для здорового питания. Употребление в пищу смеси углеводов, белков и жиров сохраняет ощущение сытости дольше и обеспечивает ваш организм необходимыми питательными веществами.

Комплекс углеводов из цельного зерна и зерновых, свежих овощей и фруктов не только обеспечивает большее насыщение, чем обработанные крахмалы и сахара, но и предоставляют больше энергии. Кроме того, выбирая из всех групп продуктов, важно, чтобы вы и ваш ребенок получали все необходимые витамины постоянно. Итак, комбинируйте - попробуйте съесть сегодня то, что вы не съели вчера.

Выбирайте "хорошие" жиры

Когда дело доходит до жиров, думайте, прежде всего, о моно- и полиненасыщенных жирах. Источниками этих "здоровых" жиров являются - растительное масло, оливковое масло, красная рыба (лосось), а также авокадо, оливки, орехи, семечки (подсолнуха, тыквы).

Ограничьте потребление насыщенных жиров, избегайте употребления транс-жиров. И те и другие считаются вредными. К продуктам с высоким содержанием насыщенных жиров относятся: жирное мясо, цельное молоко, тропические масла (ядра пальмового и кокосового ореха), сливочное масло, сало. Частично гидролизированные масла содержат транс-жиры. Информация о насыщенных жирах и транс-жирах находится на упаковке продуктов питания. К тому же, будучи вредными, в вашей диете, эти жиры при чрезмерном употреблении, могут менять состав жиров вашего молока, что негативно может сказаться на здоровье вашего малыша.

В то время как мы не знаем о долгосрочных эффектах "нездоровых" жиров у грудных детей, мы знаем наверняка, что у взрослых эти жиры негативно влияют на сердечнососудистую систему, увеличивая липопротеиды повышенной плотности (плохой холестерин) и снижая липопротеиды пониженной плотности (хороший холестерин), а также повышают риск воспалительных процессов.

Также эти жиры повышают риск сердечного приступа и смертность от сердечных заболеваний.

Примите дополнительные меры по улучшению экологии продуктов

Хорошая идея - попытаться свести к минимуму воздействие загрязняющих (вредных) веществ на вашу пищу и окружающую среду, в период кормления грудью. Пестициды, инсектициды и другие химические вещества, которые вы можете употребить с пищей, могут проникать в грудное молоко.

Хотя исследования еще проводятся, известно, что химические вещества из окружающей среды могут повлиять на здоровье ребенка в долгосрочной перспективе. Вот несколько рекомендаций, чтобы уменьшить воздействие этих веществ:

- Ваша пища должна быть разнообразной. Если вы едите большое количество одних и тех же продуктов, в которых возможно повышено содержание пестицидов, возрастает риск потребления большего их количества, чем, если бы вы ели разнообразные продукты.
- Желательно знать какие фрукты и овощи содержат больше всего пестицидов, а по возможности выбирать органические продукты. Всегда мойте фрукты и овощи, а еще лучше - очищайте их от кожуры.

В 2011 году рабочей группой по окружающей среде были проведены исследования и доказано, что наибольшее количество пестицидов (так называемая "грязная дюжина") содержалось в яблоках, сельдерее, клубнике, персиках, шпинате, импортных нектаринах и винограде, сладком перце, картофеле, чернике, салате, капусте и зелени.

Наименьшее количество пестицидов содержалось в таких фруктах и овощах как лук, ананасы, авокадо, сладкая кукуруза, спаржа, зеленый горошек, манго, баклажаны, дыня, киви, арбуз, топинамбур, грейпфрут и грибы.

- Покупайте фрукты и овощи местного производителя по сезону. Продукция, которая путешествует на длинные расстояния, часто содержит больше пестицидов.
- Выбирайте постное мясо и снимите кожу и лишний жир перед приготовлением. Химикаты накапливаются в жире.
- Рассмотрите вариант использования в пищу фильтрованной воды в период кормления грудью.

Ешьте рыбу, но будьте разборчивы

Когда вы кормите грудью, очень важно получать белки из разных источников, в том числе и из рыбы. Американская Ассоциация Сердца рекомендует рыбу в составе диеты для здоровья сердца.

Некоторые виды рыб (карп, карась и др. холодноводные) также содержат дезоксихолевую и эйкозапентаеновую кислоты, омега-3 жиры, которые играют важную роль в развитии мозга и глаз у вашего ребенка на протяжении первого года жизни. (Ваш ребенок получает омега-3 из вашего молока).

Дезоксихолевая кислота важна не только для вашего ребенка, но и для вас тоже. Исследования показывают, что мамы, которые имеют в рационе низкое содержание дезоксихолевой кислоты или потребляют мало морепродуктов, чаще развивают послеродовую депрессию.

Рекомендуется употреблять в пищу до 300-400 граммов основных видов рыбы и морепродуктов (лосось, семга, креветки, тунец, форель, сом, краб, минтай).

Если вам не нравятся морепродукты, попробуйте добавки омега-3, прежде обсудив с доктором необходимую дозировку.

Также следует помнить, что некоторые виды рыб содержат примеси, которые могут быть вредными

для беременных, кормящих женщин и детей. Не рекомендуется употреблять в пищу такие виды рыбы как акула, рыба-меч, королевская макрель и кафельник, т.к. они содержат высокие уровни ртути.

Осторожно с алкоголем

Если вы правильно подберете время, то иногда вы можете употребить алкогольный напиток, не нанося вреда вашему ребенку. Но в целом, вам следует воздержаться от употребления алкоголя на время кормления грудью. Алкоголь действительно попадает в ваше молоко, и даже небольшое количество может оказать воздействие на рефлекс самопроизвольного выделения грудного молока.

Исследования показывают, что груднички съедают меньше молока в течение 4-х часов после употребления вами алкогольного напитка. И ваш ребенок может стать сонным и заснуть быстрее после употребления алкоголя, но продолжительность его сна будет короче. (И, конечно же, употребление алкоголя делает вас менее внимательным в отношении безопасного ухода за ребенком).

Если вы все же собираетесь выпить по какому-либо случаю (торжество, день рождения) помните, что вам потребуется 2-3 часа, чтобы вывести из организма одну порцию пива (330 мл.) или вина (150 мл). Конкретные сроки зависят от вашего веса и количества выпитого. Но чем больше вы пьете, тем больше времени потребуется организму, чтобы избавиться от алкоголя. Таким образом лучше «сказать тост» после кормления ребенка.

Алкоголь не накапливается в грудном молоке. Его уровень в молоке уменьшается и увеличивается соответственно изменениям его концентрации в крови. Если вы выпили, подождите как минимум 2 часа, прежде чем кормить ребенка грудью. Или заранее сцедите и покормите сцеженным молоком.

Если вы кормите грудью, но ночью ребенок ест смесь, дождитесь последнего кормления грудью, потом употребляйте алкогольный напиток.

Также пейте воду с алкогольным напитком, или ешьте до или в процессе употребления алкоголя, чтобы снизить его концентрацию в крови и грудном молоке.

Пейте достаточно жидкости и ограничьте употребление кофеина

Кормящей маме в среднем требуется 16 чашек жидкости в день. Сюда входит жидкость, которую вы потребляете с едой, а также с фруктами и овощами. Но, следуют помнить, что нет конкретного количества жидкости, которое необходимо обязательно выпить. Пейте столько, сколько хотите, ориентируясь на чувство жажды. Если цвет мочи прозрачный и светло-желтый, значит, вы пьете достаточное количество жидкости.

Что касается кофе утром, вы можете смело выпить чашечку, главное не переусердствовать. Небольшое количество кофеина может попадать в грудное молоко и в организм ребенка и накапливаться в нем, т.к. ребенок не может должным образом разрушать кофеин и выводить его из организма.

Большинство экспертов считают, что кормящая мама может ограничить употребление кофеина (в составе кофе, чая, безалкогольных напитков, шоколада и кофейного мороженого) до 300 мг в день. Это примерно столько, сколько содержится в 3-х чашках кофе по 150 мл. Вы можете выпить меньше, если ваш ребенок родился недоношенным. Проверяйте, какое количество кофеина содержится в том или ином напитке.

Учитывайте привкусы и ароматы, той пищи, которую вы едите

Большинство кормящих мам употребляют в пищу самые разнообразные продукты, в том числе и острую пищу, при этом дети не отказываются от грудного молока. Действительно, некоторые эксперты считают, что дети получают удовольствие от разнообразия привкусов грудного молока. Употребление в пищу ваших любимых вкусов во время кормления грудью, позволит вашему ребенку "запомнить" вкус вашей диеты и в будущем легче согласиться на введение прикорма.

Но некоторые мамы свято (безгранично) верят, что такие продукты как брокколи, белокочанная капуста, брюссельская капуста, молочные продукты, шоколад, цитрусовые, чеснок, перец чили - приводят к раздражительности ребенка и повышенному газообразованию. Если вы отмечаете, что ваш ребенок действительно чувствует себя дискомфортно, после употребления этих продуктов, не употребляйте их.

В редких случаях, у вашего ребенка может быть аллергия к тому, что вы съели. В этом случае могут быть высыпания на коже по типу крапивницы, затрудненное или свистящее дыхание, зеленый стул со слизью.

Продолжайте принимать витамины

Очень неплохо продолжить принимать витамины, которые вы принимали во время беременности, как минимум в течение 1 месяца кормления грудью. После этого вы можете перейти на регулярный прием поливитаминов и минеральных добавок или остаться на тех витаминах, которые вы принимали во время беременности, в зависимости от ваших потребностей. Добавки не заменяют хорошо сбалансированную диету, но они могут гарантировать стабильное поступление минералов, в тех случаях, когда у вас нет возможности полноценно питаться.

В дополнение к поливитаминам или "пренатальным" витаминам следует принимать такие минеральные добавки:

Кальций: В поливитаминах содержится небольшое количество кальция, но вам потребуется дополнительный прием кальция, если вы не употребляете как минимум 3 раза в день богатые кальцием продукты, такие как молоко или молочные продукты, рыбные консервы, соки, злаковые, сою, рис, хлеб.

Рекомендуемое количество для беременных женщин, кормящих мам 1000 мг в день. (Матерям - подросткам 1300 мг в день.)

Не допускайте поступления кальция более 2500 мг в день из всех источников. Это может привести к камням в почках, гиперкальциемии, синдрому почечной недостаточности. Это может повлиять на всасывание железа, магния, фосфора, цинка.

Если вы планируете принимать кальций, не забывайте о витамине D.

Витамин D: Этот витамин важен для роста и развития костей и здоровья в целом. Витамин D также улучшает всасывание кальция и как показывают исследования, может снижать риск остеопороза, высокого кровяного давления, диабета, аутоиммунных заболеваний. Солнце помогает организму синтезировать витамин D, но многие женщины не получают достаточного количества ультрафиолета, чтобы синтезировать достаточное его количество. Лучше всего контролировать достаточное поступление витамина D - это контроль его содержания в крови. Руководство по диетологии и Институт Медицины рекомендуют ежедневное потребление женщиной 600 МЕ (15 микрограмм) витамина D, но не более 4000 МЕ. Очень большое количество витамина D - более чем 10000 МЕ, может привести к повреждению почек и тканей. Кстати, грудное молоко не обеспечивает в достаточном количестве потребности ребенка в витамине D. Американская Академия Педиатрии рекомендует детям на грудном вскармливании, а также детям на искусственном вскармливании, которые выпивают менее 960 мл смеси в сутки дополнительно давать 400 МЕ витамина D в день.

Витамин D важен для развития костей и профилактики рахита у детей. Эксперты считают, что достаточное количество витамина D в детстве, может предупредить остеоартриты в будущем.

Дезоксихолевая кислота: Содержание дезоксихолевой кислоты в вашем молоке зависит от вашего рациона, в частности от наличия в нем рыбы. Таким образом, если в вашем рационе отсутствует рыба, вам следует подумать о добавках. Рекомендуемое количество дезоксихолевой кислоты для кормящих мам 200-300 мг в день. (Американская Академия Педиатрии).

http://www.babycenter.com/0_diet-for-a-healthy-breastfeeding-mom_3565.bc