

Примерный суточный набор продуктов для кормящих матерей:

- молочные продукты (лучше кисломолочные) – не более 0,8–1 л, частично можно заменить творогом;
- мясо – 1–2 порции (120–250 г);
- хлеб, лучше грубого помола – 3–6 кусков (200 г);
- овощи на гарнир – 1–2 порции (200–500 г);
- крупы, лучше цельные (50–60 г);
- свежие овощи – 1–2 порции (200–500 г);
- свежие фрукты – 1–2 порции (200–500 г);
- масло растительное и сливочное по 20–30 г;
- сахар – 60 г;
- соль – 6 г;
- жидкость – 1–2 литра.

Питание должно быть простым и разнообразным, из экологически чистых продуктов.

При кормлении грудью опасны для ребёнка:

- продукты, загрязнённые нитратами, пестицидами и т. д.;
- продукты, содержащие пищевые добавки, ароматизаторы, усилители вкуса, цвета, консерванты, др. искусственные составляющие;
- пища, которая плохо переносится матерью, вызывая у неё расстройства желудка или другие отклонения в самочувствии и состоянии;
- однообразное питание, особенно с перегрузкой молочными и крахмалистыми продуктами, злаками, фруктами и овощами;
- копчёные и консервированные продукты, бульоны, перец, чеснок и др. раздражители кишечника и желудка;
- экзотические продукты;
- мёд, шоколад, кофе, какао, орехи, грибы, земляника, клубника, малина, смородина и др. яркоокрашенные фрукты и овощи.

Важно, чтобы у самой мамы не было нарушений в работе желудочно-кишечного тракта: запоров, поноса, вздутия живота.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ПОЛИКЛИНИКУ!



Грудное вскармливание

Преимущества грудного молока для ребёнка:

- это полноценное питание;
- оно легко усваивается и полностью используется;
- защищает от инфекций.

Кроме того, ребёнок, выкормленный грудным молоком, в более старшем возрасте показывает лучшие результаты интеллектуального развития.

В последующей жизни он в большей степени защищён от заболеваний желудочно-кишечного тракта, мочевыводящей системы, сахарного диабета, болезней крови, ожирения.

Преимущества для матери

Грудное вскармливание:

- способствует сокращению матки после родов и помогает ей вернуться к дородовым размерам, а это ведёт к уменьшению кровотечения и предотвращает анемию;
- снижает риск развития рака яичников и молочной железы;
- предохраняет от новой беременности.

Психологические преимущества

- Тёплые отношения между матерью и ребёнком.
- Эмоциональное удовлетворение матери.
- Ребёнок меньше плачет.
- Мать становится ласковее.
- Меньше вероятность, что ребёнок будет брошен или обижен.

Преимущества для семьи

Грудное вскармливание экономит семейный бюджет: не надо закупать смеси, соски, бутылочки, пустышки и т. д. Стоимость питания матери гораздо дешевле, чем искусственное питание младенца. Сэкономленные деньги можно использовать на других членов семьи.



УЧАСТОК № _____

КАБИНЕТ № _____

ВАШ УЧАСТКОВЫЙ ПЕДИАТР _____

ВАША УЧАСТКОВАЯ МЕДСЕСТРА _____

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ВАШЕГО
УЧАСТКОВОГО ПЕДИАТРА

Понедельник _____

Вторник _____

Среда _____

Четверг _____

Пятница _____

ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ВОСПИТАНИЯ
РЕБЁНКА _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
