

Здоровая
мама –
счастливый
малыш
♡

Кормлю грудью Беременность пока не планирую

Поддержка
на каждом
этапе
♡



Грудное вскармливание повышает потребность в энергии, белке, йоде, фолатах, витамине D, кальции и ДГК. Овуляция может восстановиться до первой менструации, поэтому контрацепцию необходимо выбрать заранее.

МИКРОНУТРИЕНТЫ И ЗАЩИТА ОТ НЕЗАПЛАНИРОВАННОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

Йод

290 мкг/сут с учётом пищи и добавок

Йод нужен для щитовидной железы мамы и нервной системы ребёнка. Используйте йодированную соль. Препарат и дозу согласуйте с врачом.

Кальций

1400 мг/сут с учётом пищи

Источники: молоко, кефир, творог, сыр, обогащённые продукты, сардины с косточками, брокколи и кунжут.

Омега-3, докозагексаеновая кислота (ДГК)

200 мг/сут

ДГК важна для развития мозга и зрения ребёнка. Основной источник - жирная морская рыба. Если рыбу не едите, обсудите добавку и проверяйте содержание ДГК на упаковке.

Витамин D

600 МЕ/сут с учётом пищи и добавок

Физиологическая потребность кормящей женщины составляет 15 мкг, или 600 МЕ в сутки. Более высокие дозы назначаются индивидуально.

Фолаты

500 мкг/сут с учётом пищи и добавок

Это общая физиологическая потребность при лактации, а не обязательная доза препарата. Необходимость отдельной добавки определяет врач.

Белок

+40 г/сут в 1-6 мес | +30 г/сут в 7-12 мес ГВ

Это прибавка к базовой потребности женщины. Добавляйте белковые продукты в основные приёмы пищи.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1 Контрацепция при ГВ

Грудное вскармливание не всегда защищает от беременности. Метод желательно обсудить ещё во время беременности и уточнить после родов.

2 Питание кормящей мамы

Ешьте регулярно. Добавляйте белковые продукты, овощи, фрукты, крупы и источники кальция. Пейте по жажде.

Срочно • скорая помощь

Сильное кровотечение • Температура • Боль за грудной • Одышка в покое • Обморок • Мысли о самоповреждении

3 Индивидуальная программа

Дополнительные препараты назначаются с учётом рациона, продолжительности ГВ, заболеваний, лекарств и результатов обследования. Откажитесь от курения, электронных сигарет и других никотинсодержащих продуктов.

- [1] МР 2.3.1.0253-21 Роспотребнадзора «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах».
- [2] Клинические рекомендации Минздрава России «Нормальная беременность».
- [3] ВОЗ: рекомендации интервал после родов до следующего зачатия не менее 24 месяцев.
- [4] ВОЗ: грудное вскармливание до 2 лет и дольше.
- [5] ВОЗ: послеродовое планирование семьи и контрацепция.

Подробнее: интерактивная памятка



Маленькие
шаги –
большие
возможности
♡