

Кормлю грудью

Готовлюсь к следующей беременности

Организм одновременно восстанавливается после родов и поддерживает грудное вскармливание. Сначала определите вместе с врачом подходящий интергенетический интервал, затем плавно переходите к прегравидарной подготовке.



ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ПИТАНИЕ В ВРЕМЯ ГВ

Фолаты

500 мкг/сут с учётом пищи и добавок

Это общая физиологическая потребность при лактации. Получайте фолаты из зелёных овощей, бобовых, цельнозерновых и обогащённых продуктов.

Витамин D

600 МЕ/сут с учётом пищи и добавок

Более высокие дозы назначаются индивидуально. Учитывайте витамин D во всех принимаемых комплексах.

Железо

ОАК и ферритин

Проверьте показатели при анемии, значительной кровопотере, слабости, головокружении, одышке или выраженной усталости.

Йод

290 мкг/сут с учётом пищи и добавок

Потребность при грудном вскармливании выше. Используйте йодированную соль. Необходимость препарата и дозу согласуйте с врачом.

Кальций

1400 мг/сут с учётом пищи

Добавляйте молочные и обогащённые продукты, сардины с косточками, брокколи и кунжут.

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 каждый основной приём пищи.

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 проверьте содержание ДГК на упаковке.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1

Интергенетический интервал

Ориентир ВОЗ: не менее 24 месяцев до следующего зачатия. Индивидуальный срок обсудите с врачом. В этот период продолжайте восстановление, полноценное питание и грудное вскармливание.

2

За 2–3 месяца до зачатия

Начните фолиевую кислоту 400–800 мкг/сут [2]. Схему и/или другую прегравидарную подготовку обсудите с врачом с учётом продолжающегося ГВ.

3

Контрацепция до планирования

Используйте совместимый с ГВ метод до согласованного срока начала попыток зачатия.



Срочно • скорая помощь

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

Подробнее: интерактивная памятка



[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 интервала 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.