

Грудью не кормлю Беременность пока не планирую

После родов организму нужно время для восстановления. Важно полноценно питаться, постепенно возвращаться к физической активности, оценить возможные дефициты и заранее выбрать удобную контрацепцию.



КЛЮЧЕВЫЕ НУТРИЕНТЫ И КОНТРАЦЕПЦИЯ

ЗАБОТА О СЕБЕ
СЕГОДНЯ — ЗДОРОВОЕ ЗАВТРА

Витамин D

600 МЕ/сут с учётом пищи и добавок

Физиологическая потребность взрослой женщины составляет 15 мкг, или 600 МЕ в сутки. Более высокие дозы применяются индивидуально. Учитывайте витамин D во всех принимаемых комплексах.

Белок

индивидуально, с учётом активности и рациона

Добавляйте белковый продукт в каждый основной приём пищи. Потребность зависит от возраста, массы тела и физической активности.

Омега-3

1–2% энергетической ценности рациона

Источник омега-3: жирная морская рыба, растительные масла, орехи и семена. Если рыбу не едите или рацион ограничен, обсудите с врачом необходимость добавки и содержание ЭПК и ДГК.

Йод

150 мкг/сут с учётом пищи и добавок

Нужен для нормальной работы щитовидной железы. Используйте йодированную соль. При заболеваниях щитовидной железы необходимость препарата согласуйте с врачом.

Железо

по ОАК и ферритину

Проверьте показатели после кровопотери, кесарева сечения или при слабости, головокружении, одышке и выраженной усталости. Препараты железа принимают по результатам обследования.

Контрацепция

выбирать до возобновления половой жизни

Метод желательно предварительно обсудить ещё во время беременности и окончательно подобрать после родов с учётом состояния здоровья и срока после родов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1

Индивидуальная программа

Указанные нормы являются базовыми ориентирами. Дополнительные витамины, минералы и лечебные дозы подбираются по рациону, жалобам, хроническим заболеваниям, лекарствам и результатам обследования.

2

Когда обратиться к врачу

Сильная слабость, головокружение, одышка, сердцебиение, выраженное выпадение волос, резкое изменение веса или тревога.

3

Питание и образ жизни

Не используйте резкие диеты. Откажитесь от курения, электронных сигарет и других никотинсодержащих продуктов.

Срочно • скорая помощь

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

Литература

- [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: рекомендуемый 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