

Информация для родителей

Беременные и питание 18

Дело не только в генах. Напротив, факторы, до и во время беременности и вскармливания, оказывают долгосрочное воздействие на здоровье и подверженность ребенка болезням в дальнейшие годы жизни. Питание матери, вес ребенка при рождении и грудное кормление играют важную роль в профилактике ожирения и лишнего веса, диабета и аллергии.

Есть за двоих – однозначно НЕТ!

Многочисленные исследования показывают, что слишком сильная прибавка веса во время беременности может иметь последствия для матери и ребенка. При этом наблюдаются многочисленные осложнения при беременности, такие как диабет беременных, большой вес ребенка при рождении и повышенный риск развития лишнего веса и сахарного диабета в более позднем возрасте. Здесь закладываются основы здоровья ребенка.

Во время беременности аппетит может повышаться. Но это не значит, что теперь нужно есть «за двоих». Сбалансированное смешанное питание со свежими овощами, фруктами, цельнозерновыми и молочными продуктами, нежирным мясом и регулярным потреблением рыбы покрывает потребность в питательных веществах.

В первые три месяца беременности потребность в энергии практически не увеличивается. Однако начиная с 3 месяца ежедневная прибавка энергии должна составлять 200 – 300 ккал

(примерно соответствует небольшому бутерброду из цельнозернового хлеба с небольшим количеством масла и мармелада).

Однако не следует лишать себя наслаждения едой и питьем в период беременности и грудного вскармливания. Не бойтесь баловать себя чем-нибудь ...

Решающее значение для дальнейшей подверженности ребенка болезням является соразмерная прибавка в весе матери, соответствующая ее весу тела до беременности. Любые сопутствующие заболевания могут также повлиять на вес беременных. Этот вопрос следует индивидуально обсудить со своим гинекологом или акушеркой.



Во время беременности и грудного вскармливания любые диеты – табу! Сбрасывать вес при необходимости нужно до беременности!

Беременность и питание

Информация для родителей

Беременные и питание 18

Важные питательные вещества при беременности и грудном вскармливании

Фолиевая кислота в этот период незаменима для здорового развития и роста ребенка. Дополнительный прием фолиевой кислоты еще до беременности и в особенности в первые месяцы беременности предотвращает тяжелые пороки развития спинного мозга и центральной нервной системы. Соответствующие препараты можно получить без рецепта в аптеке. Соблюдайте дозировку; рекомендуемая доза – 400 мкг.

Йод важен для умственного и физического развития плода. Потребность беременных в йоде увеличивается незначительно. Однако поскольку поступление в организм йода в наших широтах ограничено, беременные и кормящие женщины должны следить за его достаточным потреблением. Рекомендуется использовать йодированную пищевую соль и регулярно есть свежую морскую рыбу, при необходимости при согласовании с врачом также принимайте пищевые добавки в виде таблеток йода.

В жирной морской рыбе содержатся также длинноцепочечные **полиненасыщенные жирные кислоты**, которые, согласно последним исследованиям мозга, играют важную роль при развитии центральной нервной системы и сетчатки младенца. Специалисты по питанию рекомендуют беременным и кормящим женщинам потреблять две порции жирной морской рыбы в неделю.

Железо требуется для развития плода. Потребность в железе в период беременности увеличивается вдвое. Прежде всего продукты животного происхождения богаты железом, которое особенно хорошо усваивается человеческим организмом. Чтобы улучшить усвоение железа из растительных продуктов, можно использовать витамин С (например, в цитрусовых). Поскольку трудно получать достаточное количество железа с едой, зачастую требуются добавки. Для получения более подробной информации обратитесь к своему гинекологу или акушерке.

Кальций – минерал, имеющий важнейшее значение для строения костей младенца. Рекомендация для матери, которая сама нуждается в достаточном количестве кальция для грудного молока: потреблять достаточно молока и молочных продуктов. Ежедневная потребность может быть удовлетворена тремя порциями (например, 1 стакан молока, 1 йогурт и кусочек сыра), а также богатой кальцием (более 150 мг на литр) минеральной водой.

Пейте достаточное количество жидкости в период беременности и грудного вскармливания. Следите за тем, чтобы вы не употребляли слишком много сахара. Рекомендуется пить воду и несладкий чай. Потребление кофеина, напротив, следует ограничить. Безопасная доза: 2 чашки кофе или 4 чашки черного чая.

Объединяющая роль грудного вскармливания

Грудное вскармливание – это прекрасная возможность для того, чтобы сохранить внутреннюю связь матери и дитя, установившуюся в период беременности. Близкий контакт, взаимосвязь с матерью дает младенцу чувство безопасности и защищенности, это важная база, которая закладывается на всю жизнь.

Разумеется, родители могут установить внутреннюю связь с ребенком и без грудного вскармливания, просто последнее делает это намного легче. Благодаря выбросу различных гормонов (прежде всего окситоцина) во время



На период беременности и грудного вскармливания принципиально откажитесь от алкогольных напитков, никотина и, по возможности, медикаментов!



грудного вскармливания значительно улучшается восстановление после беременности, снижается риск возникновения заболеваний и улучшается душевное здоровье.

Кроме того, грудное вскармливание избавляет вас от подготовки и мытья детских бутылочек и некоторых расходов!

Многочисленные исследования, в том числе анализ данных о зачисленных в школу в округе Майнц-Бинген и городе Майнц, доказывают эффективность грудного вскармливания для профилактики лишнего веса в более позднем возрасте. Помимо этого, дети, которых кормили грудью, меньше подвержены опасности возникновения диабета в детском или взрослом возрасте. Состав материнского молока выгодно отличается от детского питания. Важен каждый месяц грудного кормления.

Грудное кормление и риск развития аллергии

Грудное кормление защищает от развития аллергии. Последние данные подтверждают это при условии исключительно грудного вскармливания в первые 4 месяца жизни. Доказательств защитного эффекта по истечении этого периода времени нет.

Поэтому правило для детей с высоким риском развития аллергии: если грудное кормление не возможно или возможно частично, рекомендуется придерживаться гипоаллергенного питания. Не советуем избегать аллергенных продуктов питания (например, мяса, яиц, молока) в пище матери во время грудного кормления или исключение их из прикорма ребенка. Прикармливать ребенка нужно не раньше начала 5-го месяца и не позднее начала 7-го месяца. Дополнительное грудное кормление рекомендуется.

Грудное кормление возможно и после выхода мамы на работу. Проконсультируйтесь с врачом или акушеркой о том, как регламентируются условия работы трудовым законодательством, как можно сцеживать и хранить грудное молоко и как конкретно организовать это.

И еще кое-что ...

Разнообразие продуктов питания на ранней стадии повышает готовность детей к потреблению новых продуктов в будущем. Множество факторов говорит в пользу готовки дома. Разнообразие вкусов больше, ваш ребенок раньше привыкает к необработанным продуктам питания с натуральным вкусом. Все это при условии, что вы следите за тем, что готовите, и отказываетесь от чрезмерного потребления готовых продуктов.



Грудное кормление – это многообещающее начало новой жизни, которое сделает первые месяцы жизни еще прекраснее ...

У вас есть вопросы?

До конца 9 месяца жизни ребенка или до завершения грудного кормления проконсультироваться по беременности, грудному вскармливанию и питанию вы можете с акушеркой. Получить информацию и консультации можно также у специалистов по питанию – даже после завершения этого периода времени.

Телефонная горячая линия сети Adipositas земли Рейнланд-Пфальц: 06131/69333-4214, по понедельникам с 16.00 до 17.00

Более подробная информация на сайтах:

- www.adipositas-rlp.de
- www.ernaehrung-rlp.de
- www.hebammen-rlp.de
- www.aid.de
- www.ernaehrung.de
- www.fke-do.de
- www.hebammenverband.de
- www.mach-dir-nix-vor.de
- www.vdd.de
- www.vdoe.de

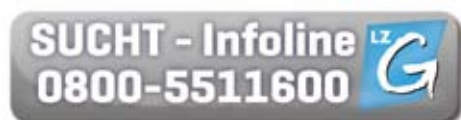
Беременные и питание

Информация для родителей

Беременные и питание 18

Советы родителям

- ✦ **Ответственность за ребенка начинается с решения завести его!**
- ✦ **В период беременности и грудного кормления ешьте сытные продукты, например, цельнозерновой хлеб вместо пшеничного. Это даст вам ощущение сытости на более длительное время и снизит тягу к ненужным сладостям!**
- ✦ **Употребляйте фрукты или овощи, чтобы покрыть ежедневную потребность в витаминах!**
- ✦ **Следите за достаточным приемом кальция, йода, фолиевой кислоты, железа и полиненасыщенных жирных кислот!**
- ✦ **Как партнер беременной или кормящей женщины следите за тем, как вы сами питаетесь!**
- ✦ **По возможности кормите ребенка грудью – как минимум до начала 5 месяца. Так вы защитите его от болезней!**
- ✦ **Обращайтесь в консультационные центры в своем районе!**



Источники:

- DGE-Presseinformation 01/2009: Prävention beginnt bereits im Mutterleib
- DGE. Ernährungsbericht: „Ernährung und frühkindliche Prägung“, Umschau-Verlag, Frankfurt, 2008
- Stiftung Kindergesundheit Newsletter Juli/2010
- Forschungsinstitut für Kinderernährung: www.fke-do.de
- Folat und Folsäure – Herausforderungen in der Praxis, Ernährungsumschau 09/07
- DGE-Info: S3 Leitlinie Allergieprävention,
- Ute Körner, Ruth Rösch: Ernährungsberatung in Schwangerschaft und Stillzeit

Издано:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Telefon: 06131 / 2069 - 0, Fax: 06131 / 2069 - 69
www.lzg-rlp.de, www.gesund-in-rlp.de

Ответственный в смысле закона о печати:

Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG

Авторы:

Dr. Petra Renner-Weber, Dipl. Oecotrophologin,
Ernährungsberaterin VDO_E
Dr. med. Gabriele von der Weiden,
M.Sc., Ernährungsmedizinerin (DAEM/DGEM)
Birgit Aurin, Vorsitzende des Hebammen-Landesverbandes
Rheinland-Pfalz e.V.

Редактор:

Nina Roth, Büro für Suchtprävention

Контакты:

Esther de Waha, Landesleitprojekt
„Prävention für Menschen mit Migrationshintergrund“

Графическая концепция:

Andrea Wagner, andrea.wagner-mainz@t-online.de

Изобразительный материал:

Andrea Wagner (Titel), www.panthermedia.de (S. 2,3)

Печать:

IB Heim



Landeszentrale
für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



INITIATIVE
GESUNDHEITSWIRTSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ

Die Initiative Gesundheitswirtschaft ist eine Initiative
des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Familie und Frauen und des Ministeriums für
Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau.

Ранее изданные информационные материалы для родителей:

Нр. 02 adipositas (Ожирение), Нр. 14 snack to go (Перекусы на ходу),

Нр. 19 impfen (о прививках)

Бесплатный заказ при оплате обратного письма