

УДК 612.39:618.2+613.221

ББК 57.32

К64

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в любой форме и любыми средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Конь И.Я.**

**К64 Питание беременных женщин, кормящих матерей и детей 1-го года жизни / И.Я.Конь, М.В.Гмошинская, Т.В.Абрамова. - М. : МЕДпресс-информ, 2014. - 160 с. : ил.**

**ISBN 978-5-00030-052-7**

Справочник, написанный одними из ведущих специалистов ФГБУ НИИ питания РАМН, представляет собой удобное компактное издание, посвященное актуальным проблемам детского питания. Основное место в книге занимают вопросы питания детей 1-го года жизни, включая различные аспекты как естественного, так и искусственного вскармливания, в том числе подробные сведения о составе женского молока, режиме и технике грудного вскармливания, проблемах при грудном вскармливании, а также современные представления о заменителях женского молока. Отдельная глава посвящена прикорму, его составу, срокам введения, сложностям и ошибкам при его введении. Должное внимание в справочнике уделено питанию беременных и кормящих женщин от которого во многом зависит питание и здоровье детей. Учитывая широкую распространенность пищевой сенсибилизации, авторы не обошли вниманием проблему алиментарной профилактики пищевой непереносимости у детей. В главе, посвященной этой теме, приводится, в частности, рекомендуемый набор продуктов для питания беременных и кормящих из групп риска.

Справочник будет полезен специалистам в области питания детей, педиатрам, врачам акушерам-гинекологам, занимающимся вопросами грудного вскармливания, а также широкому кругу читателей.

УДК 612.39:618.2+613.221

ББК 57.32

ISBN 978-5-00030-052-7 © Конь И.Я., Гмошинская М.В., Абрамова Т.В., 2014

© Оформление, оригинал-макет.

Издательство «МЕДпресс-информ», 2014

## Содержание

Сокращения .....	
1. Питание беременных женщин .....	
Основные принципы рационального питания беременных .....	
Рекомендуемый ассортимент продуктов питания для беременных женщин .....	12
Режим питания беременных женщин .....	15
Набор продуктов и меню для беременных женщин .....	15
2. Питание кормящих матерей .....	26
Основные принципы рационального питания кормящих матерей .....	26
Ассортимент основных групп продуктов, рекомендуемых для питания кормящих женщин .....	26
Режим питания кормящих матерей .....	32
Набор продуктов питания и меню для кормящих матерей .....	33
Специализированные продукты для питания беременных женщин и кормящих матерей .....	40
3. Алиментарная профилактика пищевой сенсibilизации детей .....	44
Принципы алиментарной профилактики пищевой непереносимости у детей .....	44
Рекомендуемый набор продуктов для питания беременных и кормящих женщин из групп риска по развитию пищевой аллергии .....	45
Ассортимент продуктов для питания беременных и кормящих женщин группы риска .....	47
^ Грудное вскармливание.....	51
Противопоказания к раннему прикладыванию к груди . ..	51
Противопоказания к грудному вскармливанию.....	51
Ранний период становления лактации .....	52

Предлактационные кормления, их негативное влияние на становление лактации .....	53
Питье режим родильниц .....	54
Режим грудного вскармливания. Значение свободного вскармливания для здоровых детей и его продолжительность .....	54
Техника грудного вскармливания: частота прикладывания к груди, ночные кормления .....	56
Положение ребенка при кормлении. Основные позы при кормлении грудью .....	58
Основные критерии достаточной лактации. Техника проведения контрольного взвешивания .....	59
Сцеживание грудного молока. Показания, техника ручного сцеживания и сцеживание при помощи молокоотсосов, условия хранения сцеженного женского молока .....	60
Использование соски .....	65
Допаивание детей, находящихся на грудном вскармливании .....	65
Уход за молочной железой .....	66
Грудное вскармливание после кесарева сечения .....	66
Особенности грудного вскармливания двойни .....	67
Техника докорма .....	68
Оптимальная продолжительность грудного вскармливания .....	69
Техника отлучения от груди.....	71
5. Проблемы при грудном вскармливании .....	76
Замедленный старт лактации.....	76
Подозрение на недостаток молока .....	76
Профилактика и лечение гипогалактии .....	78
Лактационные кризы .....	81
Стимуляция лактации.....	81
Лактостаз. Диагностика и первая помощь .....	82
Избыток грудного молока .....	83
Трещины сосков. Профилактика и лечение .....	84
Сохранение грудного вскармливания при лактазной недостаточности у ребенка .....	85

Сохранение грудного вскармливания при выходе матери на работу или учебу .....	85
Искусственное вскармливание .....	87
Классификация молочных смесей .....	87
Состав современных адаптированных молочных смесей .....	87
Молочные смеси для вскармливания детей от 0 до 6 мес. (стартовые смеси).....	95
«Последующие» смеси.....	96
Смеси для вскармливания детей с функциональными нарушениями ЖКТ.....	98
Смеси для профилактики и лечения пищевой аллергии у детей .....	102
Техника искусственного вскармливания .....	107
Прикорм .....	108
Определение прикорма, обоснование целесообразности введения прикорма .....	108
Примерные сроки и последовательность введения продуктов и блюд прикорма .....	112
Продукты прикорма промышленного выпуска .....	116
Продукты прикорма на зерновой и зерно-молочной основе .....	118
Фруктовые соки и пюре .....	127
Овощные консервы .....	133
Консервы на мясной, мясо-растительной и растительно- мясной основе.....	139
Консервы рыбо-растительные и растительно-рыбные . . .	142
Кисломолочные продукты .....	144
Основные ошибки при введении прикорма .....	149