



ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ



Рекомендовано  
ФИЦ питания, биотехнологии  
и безопасности пищи

М.В. ГМОШИНСКАЯ, И.В. АЛЕШИНА

# ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Под редакцией  
академика РАН В.А. Тутельяна,  
академика РАН Д.Б. Никитюка



30 лет с Вами  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА  
«ГЭОТАР-Медиа»

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Участники издания.....	7
Предисловие .....	8
Список сокращений и условных обозначений.....	10

## РАЗДЕЛ I. ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН ..... 11

### **ГЛАВА 1. Введение ..... 13**

Здоровое питание ..... 13

Законы питания ..... 14

Основные группы пищевых продуктов ..... 16

### **ГЛАВА 2. Питание женщин до наступления беременности ..... 21**

Организация питания в период прегравидарной подготовки..... 21

Рекомендуемые к употреблению и ограничению продукты  
питания и блюда ..... 22

Режим питания: кратность, время приема пищи ..... 25

### **ГЛАВА 3. Питание беременных женщин ..... 27**

Роль питания в период беременности..... 27

Критические факторы пищевых рационов женщин в период  
развития плода ..... 29

### **ГЛАВА 4. Основные принципы здорового питания беременных женщин ..... 36**

Основные задачи организации рационального питания  
беременных женщин..... 36

Потребности в энергии и пищевых веществах для женщин  
в период беременности ..... 37

### **ГЛАВА 5. Рекомендации по здоровому образу жизни в период беременности ..... 40**

Влияние курения ..... 40

Влияние алкоголя .....	41
Факторы питания .....	41
<b>ГЛАВА 6. Тактика врача при ведении беременности.....</b>	<b>43</b>
Нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта при беременности.....	43
Питание при токсикозе .....	46
Режим питания.....	49
Контроль прибавок массы тела .....	51
Наборы продуктов для беременных .....	52
 <b>РАЗДЕЛ II. ПИТАНИЕ МАТЕРИ В ПЕРИОД КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ.....</b>	 <b>53</b>
<b>ГЛАВА 7. Организация питания кормящих женщин .....</b>	<b>55</b>
Потребности в витаминах и минеральных веществах у женщин в период кормления ребенка.....	55
Зависимость состава женского молока от питания матери.....	57
Список продуктов для передач кормящим женщинам в родильный дом.....	65
<b>ГЛАВА 8. Специализированные продукты для беременных женщин и кормящих матерей.....</b>	<b>66</b>
Основные группы специализированных продуктов для беременных и кормящих женщин .....	66
<b>ГЛАВА 9. Диетическая коррекция рационов беременных женщин и кормящих матерей с избыточной массой тела и ожирением.....</b>	<b>69</b>
Основные принципы диетической коррекции рационов беременных женщин и кормящих матерей с избыточной массой тела и ожирением .....	69
Режим питания и рацион беременных и кормящих женщин с избыточной массой тела и ожирением.....	71
Контроль гомеостаза глюкозы у женщин, страдающих ожирением, в период планирования беременности и беременности .....	76
Питание при гестационном сахарном диабете .....	76

<b>РАЗДЕЛ III. ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ</b> .....	81
<b>ГЛАВА 10. Поддержка грудного вскармливания</b> .....	83
Причины недостаточной распространенности грудного вскармливания .....	83
<b>ГЛАВА 11. Доминанта материнства и грудного вскармливания</b> .....	85
Роль доминанты материнства и грудного вскармливания в становлении грудного вскармливания .....	85
Этапы формирования психологического единства «мать и дитя» .....	88
Основные этапы формирования доминанты материнства и грудного вскармливания .....	89
Организация работы с женщинами в женской консультации.....	91
В период беременности (женская консультация).....	95
Родильный дом. Родильный блок .....	96
Послеродовое отделение .....	96
Детская поликлиника .....	98
После первого месяца жизни ребенка.....	98
Женская консультация (в течение двух месяцев после родов) .....	99
<b>ГЛАВА 12. Физиологические аспекты грудного вскармливания</b> .....	101
Становление лактации .....	101
Объем женского молока.....	102
<b>ГЛАВА 13. Биологические и психологические аспекты грудного вскармливания</b> .....	104
Биологические аспекты грудного вскармливания .....	104
Психологические аспекты грудного вскармливания.....	105
<b>ГЛАВА 14. Поддержка грудного вскармливания</b> .....	108
Терминология .....	108
Распространенность грудного вскармливания.....	109
Противопоказания к грудному вскармливанию .....	111
Режим свободного вскармливания «по требованию».....	113
Длительность грудного вскармливания .....	121
Прекращение лактации.....	124
Библиографические ссылки .....	126