

В АПТЕЧКУ МОЛОДОЇ МАТЕРІ:

ЦИКАТРИДИНА ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ РОДОВИХ ШЛЯХІВ ПІСЛЯ ПОЛОГІВ



ПО 1 ВАГІНАЛЬНОМУ СУППОЗИТОРІУ НА ДОБУ
ПРОТЯГОМ 10-20 ДНІВ



СПРИЯЄ ВІДНОВЛЕННЮ УШКОДЖЕНОЇ СЛИЗОВОЇ
ТА ВІДНОВЛЮЄ ТОНУС СТАТЕВИХ ОРГАНІВ



РАНОЗАГОЮЮЧИЙ ТА ЗВОЛОЖУЮЧИЙ ЗАСІБ
НА ОСНОВІ СУЧАСНИХ БІОТЕХНОЛОГІЙ



СКЛАДАЄТЬСЯ З НАТУРАЛЬНИХ КОМПОНЕНТІВ:
ГІАЛУРОВОЇ КИСЛОТИ, ЕКСТРАКТІВ КАЛЕНДУЛИ
ЛІКАРСЬКОЇ, АЛОЕ ВЕРА, ЦЕНТЕЛИ АЗІЙСЬКОЇ
ТА ЕФІРНОЇ ОЛІЇ ЧАЙНОГО ДЕРЕВА



БЕЗ ПАРАБЕНІВ, ГОРМОНІВ,
ТА ІНШИХ ШКІДЛИВИХ РЕЧОВИН



ОРИГІНАЛЬНИЙ БРЕНДОВИЙ ПРОДУКТ
ІТАЛІЙСЬКОГО ВИРОБНИЦТВА

Медичний виріб СЕ 0373. Свідоцтво про державну реєстрацію №12890/2013

Офіційний сайт www.cicatridina.com.ua

ГЕМОРОЛЬ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ГЕМОРОЮ ПІСЛЯ ПОЛОГІВ



ПО 1 РЕКТАЛЬНОМУ СУППОЗИТОРІУ НА НІЧЬ



Гемороль – володар престижних нагород
«Продукт року» в категорії
«Засіб від геморою»
в 2010-2013 роках Польщі.



ПРЕПАРАТ НА ОСНОВІ ЕКСТРАКТІВ ЛІКАРСЬКИХ ТРАВ:
СУЦВІТТЯ РОМАШКИ ЛІКАРСЬКОЇ, КОРИННЯ
БЕЛАДОНИ, ТРАВИ ДРОКУ, КОРИ КІНСЬКОГО КАШТАНА,
КОРЕНЕВИЦА ПЕРСТАЧУ, ТРАВИ ДЕРЕВІЮ



ГЕМОРОЛЬ НАДАЄ КОМПЛЕКСНИЙ ЛІКУВАЛЬНИЙ
ВПЛИВ НА ВСІ ПРОЯВИ ГЕМОРОЮ



ДОДАТКОВО В ГЕМОРОЛЬ ВКЛЮЧЕНІ МІСЦЕВИЙ
ЗНЕБОЛЮЮЧИЙ КОМПОНЕНТ І ГЛІЦЕРИН
ДЛЯ РОЗМ'ЯКШЕННЯ КАЛОВИХ МАС



В ГЕМОРОЛЬ ВКЛЮЧЕНІ ТІЛЬКИ ТІ ТРАВИ,
ЧИЯ ДІЯ І БЕЗПЕКА, ПІДТВЕРДЖЕНІ БАГАТОВІКОВИМ
ДОСВІДОМ ЗАСТОСУВАННЯ В НАРОДНІЙ МЕДИЦИНІ

Реєстраційне посвідчення №UA/7628/01/01

Офіційний сайт www.hemorol.ua

КРОХА D₃ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО РОЗВИТКУ КІСТОК У ДИТИНИ



МАСЛЯНИЙ РОЗЧИН ВІТАМІНУ D₃
ПРИРОДНИЙ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ДИТИНИ



ТОЧНЕ ДОЗУВАННЯ! В КОЖНІЙ КРАПЛІ РІВНО 250МЕ!



ЗРУЧНИЙ В ЗАСТОСУВАННІ



БЕЗ СМАКУ І ЗАПАХУ



БЕЗ СПИРТУ, ЕМУЛЬГАТОРІВ, КОНСЕРВАНТІВ
ТА ІНШИХ ШКІДЛИВИХ РЕЧОВИН

РІВНО 2 КРАПЛІ В ДЕНЬ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ РАХІТА

Висновок ДСЄЕ МОЗ України №05.03.02-03/5800

ІНСТИТУТ ПЕДІАТРІЇ, АКУШЕРСТВА І ГІНЕКОЛОГІЇ АКАДЕМІЇ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ



харчування матерів
які годують грудьми

Рекомендації розроблені відповідно до Наказу Міністерства охорони здоров'я України №417 від 15.07.2011

«Кормящая мать и вскармливаемый грудным молоком ребенок это творческий дуэт с взаимодополняющей, сообщающейся иммунной системой и системой сбалансированных питательных ингредиентов, которые направлены на удовлетворение всех потребностей ребенка грудного возраста»

Абольян Л. В.

Автори:

Авраменко Тетяна Василівна, Керівник відділення акушерської ендокринології, доктор медичних наук, професор ДУ «Інститут педіатрії, акушерства і гінекології Академії медичних наук України»

Тутченко Людмила Іванівна, Керівник Центру лактації та грудного вигодовування, доктор медичних наук, Головний науковий співробітник ДУ «Інститут педіатрії, акушерства і гінекології Академії медичних наук України»

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

м. Київ, 2013 рік

«Новорожденный ребенок нуждается в трех основных факторах: теплоте, любви и материнском молоке»

Б. Вартон

Утворення і виведення молока - досить енергозатратний процес, що збільшує потребу жінки в усіх харчових речовинах. У той же час, слід пам'ятати, що обсяг лактації залежить майже виключно від частоти і правильності прикладання дитини до грудей та активності його смоктання.

Саме тому період годування грудьми не вимагає використання будь-яких дуже калорійних або особливих раціонів та дієт. Основну увагу при годуванні груддю потрібно приділяти якісному складу раціону, що впливає певною мірою на якісний склад жіночого молока.

Перші 6 місяців годування грудьми, коли молоко є виключною або основною їжею дитини, калорійність раціону жінки збільшується приблизно на 500-700 ккал, в порівнянні з таким до вагітності, тобто складає 2700-2900 ккал, трохи знижуючись у другому півріччі у зв'язку з введенням прикорму дитині.

Білки



Рекомендується:

Сир і страви з нього, молоко, ряжанка, кефір (краще біокефіри, але не йогурти з тривалим терміном зберігання), негострі сорти сиру; риба (нежирних сортів - судак, тріска, хек), м'ясо (переважно куряче, індиче, теляче, яловиче, нежирне свиняче, але не ковбасні вироби, сосиски або сардельки).

З рекомендованих видів м'яса і риби краще готувати відварні, тушковані, запечені або парові страви.

Жири



Рекомендується:

Жири повинні бути легко засвоювані: вершкове масло, вершки, сметана. Обов'язковим є включення в щоденний раціон рослинної олії (соняшникової, кукурудзяної, оливкової). Дуже важливо вживати в їжу морську рибу (скупмбрію, сьомгу, слабкосолений оселедець) як джерело високополіненасичених жирних кислот, які позитивно впливають на розвиток центральної нервової системи дитини.

Вуглеводи



Рекомендується:

Потреба у вуглеводах задовольняється за рахунок: хліба пшеничного і житнього, а також хліба з борошна грубого помолу, круп (краще вівсяної, гречаної, пшоняної, рисової), овочів, фруктів, ягід.

Обмежити:

Легко засвоювані вуглеводи (цукор, кондитерські вироби) слід обмежити, так-як вони сприяють ожирінню, пригніченню лактації, розвитку алергічних реакцій у дитини.

Вітаміни, мінеральні речовини, мікроелементи і клітковина



Рекомендується:

Овочі як свіжі, так і після термічної обробки: кольорова і білокачанна капуста, морква, кабачки, картопля, гарбуз, зелений горошок, помідори, зелений салат, баклажани. Фрукти: яблука, персики, абрикоси, сливи, груші, гранати, банани. Ягоди: черешня, вишня, малина, чорна і червона смородина. А також зелень, овочеві і фруктові соки. У весняно-зимовий сезон можна використовувати свіжоморожені овочі, фрукти, ягоди.

Небажано вживати:

- Шоколад, шоколадні цукерки, цитрусові, згущене молоко, полуницю, суніцю, рибну ікру, креветки;
- Надмірну кількість горіхів, більше 6-8 штук в день;
- Пересмажені продукти (картопля фрі, пончики і т.п.), концентровані бульйони, гострі прянощі, приправи, консерви, соління;

Зазначені продукти можуть викликати у дитини харчову алергію у вигляді шкірних висипань, диспепсії. Молоко, мед, томати, яйця і риба не повинні перевищувати рекомендовані кількості, які вказані в таблиці. Вживання таких продуктів як виноград, курага, інжир, чорнослив, огірки, а також абрикоси і сливи у великій кількості можуть викликати у дитини кишкові розлади.

ПОВНІСТЮ ВИКЛЮЧИТИ:

- МІЦНУ КАВУ ТА ЧАЙ
- АЛКОГОЛЬНІ НАПОЇ, в тому числі й пиво!
- КОПЧЕНОСТІ (РИБА, М'ЯСО, СИР ТА ІН.)
- КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЕНО ПАЛИТИ ТА ВЖИВАТИ НАРКОТИКИ!

Приблизний добовий склад продуктів для годуючих матерів в домашніх умовах

Продукти	Брутто (маса продукту до обробки), г	Нетто (маса продукту після первинної холодної обробки), г
Хліб житній	100	100
Хліб пшеничний	150	150
Борошно пшеничне	20	20
Крупа, макаронні вироби	60	60
Картопля	200	160
Овочі, зелень	500	400
Фрукти свіжі	300	270
Соки	150	150
Фрукти сухі	20	18
Цукор, мед, варення тощо.	60	60
Кондитерські вироби	20	20
М'ясо, птиця	170	120
Риба	120	70
Молоко і кисломолочні продукти 2,5% жирності	600	600
Сир 9% жирності	50	50
Сир твердий	15	15
Сметана 10-15% жирності	15	15
Масло вершкове	25	25
Масло рослинне	15 - 20	15 - 20
Яйце	0,5 шт.	0,5 шт.
Чай	1	1
Сіль	6 - 8	6 - 8

Норми споживання рідини

Кількість рідини в раціоні повинно бути достатнім - не менше 2-х літрів (але не перші 5-6 днів після пологів), надмірне вживання рідини не сприяє збільшенню лактації, але шкідливо для здоров'я жінки.

Режим харчування

Їжу краще приймати 5-6 разів на добу, а за 20-30 хвилин до годування дитини годуючій мамі рекомендується випити 1 стакан теплої напою (наприклад, чай з молоком).

Темпи зниження ваги

Як правило, при правильному харчуванні, в процесі лактації відбувається поступове зниження маси тіла на 500 - 1000 г щомісячно протягом 4-6 місяців після пологів. Надмірне відкладення жиру при годуванні грудьми зазвичай розвивається у жінок, які вважають, що для успішної лактації необхідно їсти за двох і навіть за трьох. Якщо втрата маси тіла відбувається більш інтенсивно, необхідно доповнити харчування.

Отже, рекомендації щодо раціонального харчування годуючої грудьми жінки виконати зовсім нескладно. Продукти можуть бути самі прості, доступні. Головне, щоб їжа була свіжою, натуральною, доброякісною та різноманітною.

Зразок одноденного меню для годуючих грудьми матерів

Сніданок	II Сніданок	Обід
Суфле сирно-морквяне Сир Масло вершкове Хліб пшеничний з висівками / житній Чай з молоком	Яблука Біо-кефір Хліб зерновий	Салат зі свіжих овочів з рослинним маслом Борщ вегетаріанський зі сметаною Биточки з яловичини Картопляне пюре Компот зі свіжих фруктів Хліб пшеничний з висівками / житній
Полудень	Вечеря	Перед сном
Галети Сік персиковий Банан	Риба відварна Капуста цвітна відварна Хліб пшеничний з висівками / житній Чай з цукром	Ряжанка 2,5%