

ЛИТЕРАТУРА:

1. Chinese culture family life [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://en.chinaculture.org/chineseway/2014-04/02/content_518342.htm. – Дата доступа: 05.10.2022.
2. Caldwell, B. The family and demographic change in Sri Lanka [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10165308/>. – Дата доступа: 05.10.2022.

ДИЕТА КОРМЯЩЕЙ МАМЫ: ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Луневская Ю. Л.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – Саросек В. Г.

Многочисленные исследования подтверждают, что от питания мамы зависит не только ее собственное здоровье и самочувствие, но и здоровье и развитие ребёнка. Рациональное питание женщины в период лактации и кормления грудью позволяет обеспечить поступление в организм всех необходимых микро- и макроэлементов для восстановления и поддержания собственного здоровья. Кроме того, сбалансированный рацион кормящей мамы напрямую определяет состав грудного молока и тем самым обеспечивает растущий организм ребенка необходимыми для роста и развития нутриентами [1].

Однако представления о правильном для кормящей женщины питании не всегда совпадали с современными. Изменения в отношении к питанию молодой мамы отражают историческое развитие медицины и гигиены питания в том числе.

В конце 19 – начале 20 вв. начался новый этап в развитии науки о питании. В это время появилось много открытий о сложной организации пищи и о назначении питания в целом. Одной из наиболее распространённых идей было стремление изобрести идеальные, искусственно созданные продукты, которые будут наилучшим образом поддерживать гомеостаз организма. Однако изучение механизмов усвоения пищи привело к выводу о том, что человек приспособлен не к пище как таковой, а к определённым пищевым веществам. На питание перестали смотреть как на элементарное снабжение организма энергией. Стало формироваться осознание причинно-следственных взаимоотношений в системе «питание-здоровье». Постепенно появлялись рекомендации, какие продукты и в каком количестве нужно употреблять кормящим женщинам, чтобы через их питание оказывать влияние на здоровье детей.

В начале 21 века, особенно в странах постсоветского пространства, были распространены диеты для кормящих мам, которые не просто отображали гигиенические и нутрициологические требования к здоровому рациону женщин

в период грудного вскармливания, но представляли собой инструкции с жесткими ограничениями в выборе продуктов для данной категории населения. Под запретом были все продукты, считавшиеся аллергенными (например, шоколад, цитрусовые, клубника), многие молочные продукты, цветные фрукты и овощи и многое другое. В результате, рацион оказывался очень скудным, что приводило к ухудшению самочувствия как мам, так и малышей [2].

На сегодняшний день доказано, что такие диеты являются неэффективными и нерациональными. Чем разнообразнее питание мамы во время грудного вскармливания, тем лучше для ее здоровья и для здоровья ребёнка.

В современной практике существуют рекомендации по тому, как расширить рацион кормящей мамы, чтобы он был сбалансированным и разнообразным, описано, какие группы питательных веществ должны обязательно присутствовать в рационе, каких продуктов следует избегать. При этом нет жестких ограничений, женщина сама может выбирать, какие именно продукты и в каком количестве употреблять [3].

Таким образом, мы видим, как изменилось отношение к понятию «диета кормящей мамы». В нынешнем понимании оно не только расширилось, но и даёт кормящим женщинам больше свободы и выбора в составлении собственного рациона питания. Кроме того, такая интерпретация данного термина способствует формированию представлений о здоровом рационе для мам, стимулирует женщин проявлять осознанность в выборе пищевых продуктов, мотивирует к самообразованию в сфере влияния питания на здоровье.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Зубков, В. В. Особенности питания женщины во время беременности и при кормлении ребенка / В. В. Зубков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-pitaniya-zhenschiny-vo-vremya-beremennosti-i-pri-kormlenii-rebenka/pdf>. – Дата доступа: 11.10.2022.
2. Мамонова, Л. Г. Современные проблемы питания беременных и кормящих женщин / Л. Г. Мамонова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-problemy-pitaniya-beremennyh-i-kormyaschih-zhenschin/pdf>. – Дата доступа: 11.10.2022.
3. Маталыгина, О. А. Питание беременных и кормящих женщин. Решенные и нерешенные проблемы / О. А. Маталыгина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-beremennyh-i-kormyaschih-zhenschin-reshennye-i-nereshennye-problemy/pdf>. – Дата доступа: 11.10.2022.