



ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
Европейское региональное бюро
Безопасность питания и пищевых продуктов

Здоровое питание во время беременности и грудного вскармливания

Пособие для матерей

2001 г.

Резюме

В данной брошюре содержится предназначенная для матерей информация о том, что им следует есть во время беременности и лактации. Здоровые рацион и режим питания чрезвычайно важны в этот период, и в публикации сообщается информация о пищевых группах и порциях. Кроме того, упоминаются встречающиеся в ходе беременности проблемы, обусловленные питанием.

© Всемирная организация здравоохранения – 2001 г.

Европейское региональное бюро ВОЗ оставляет за собой все права, связанные с настоящим документом. Тем не менее его можно свободно рецензировать, реферировать, воспроизводить или переводить на любой другой язык при условии, что при этом будет сделана ссылка на исходный документ (не разрешается лишь продажа документа либо иное его использование в коммерческих целях). Что касается использования эмблемы ВОЗ, то разрешение на это должно быть получено от Европейского регионального бюро ВОЗ. Любой перевод должен включать следующие слова: *Переводчик настоящего документа несет ответственность за точность перевода*. Региональное бюро будет признательно, если ему будут представлены три экземпляра любого перевода данного документа. Всю ответственность за любые взгляды, выраженные авторами в данном документе, несут сами авторы.

Выражения признательности

Данное учебное пособие было разработано в сотрудничестве с ЮНИСЕФ. Мы выражаем глубокую признательность Олегу Белуха (Cornell University, Ithaca, США) за работу над английской и русской версиями данного учебного пособия.

Содержание

Содержание	3
Вступление	4
Плацента приносит жизнь Вашему ребенку:	5
Здоровое питание - что это значит?	5
Пищевые группы	6
Как насчет поливитаминных препаратов?	14
Как насчет жидкостей?	14
Некоторые вещества могут повредить вашему ребенку	14
Сколько веса Вы прибавите за время беременности?	15
Как бороться с проблемами, связанными с приемом пищи во время беременности	16
Советы по успешному грудному вскармливанию	18
Здоровое питание женщины во время грудного вскармливания	19
Советы относительно приготовления пищи и пищевой гигиены	21

Вступление

Возможно, вы только что узнали, что вы беременны? Ваш ребёнок, возможно, ещё не кажется для вас реальностью. Однако решения, которые вы принимаете, и пища, которую вы едите сегодня и каждый последующий день беременности и грудного вскармливания, могут повлиять на ваше здоровье и здоровье вашего ребёнка.

Вы сами выбираете:

- что есть
- употреблять или нет спиртное и/или курить
- насколько может измениться ваш вес
- как часто ходить на осмотры к врачу.

Беременность – очень важный период. Это время задуматься о вашем образе жизни, привычках и питании и оценить то, как они могут влиять на вас и вашего будущего ребёнка. Это время решать, хотите ли вы придерживаться принципов здорового образа жизни, которые принесут пользу вам и вашему ребёнку как сейчас, так и в будущем.

Сделать правильный выбор никогда не поздно.

Когда вы ожидаете ребёнка или вскармливаете его грудью, питательная пища очень важна для вас обоих:

Для вас: беременность и лактация налагают дополнительную нагрузку на ваш организм. Чтобы удовлетворить эти возросшие потребности, вам необходимо подумать, какой пище отдавать предпочтение. Хорошее питание во время беременности поможет вам чувствовать себя здоровой и энергичной, лучше заботиться о себе, своём будущем ребёнке и остальных членах вашей семьи.

Для вашего ребенка: посредством вашего молока ваш ребёнок питается всем тем, чем питаетесь вы. Поэтому лучший способ обеспечить здоровым питанием вашего ребёнка – это здорово питаться самой.

Плацента приносит жизнь вашему ребёнку:

Через плаценту ваш ребёнок получает кислород и питательные вещества, необходимые для роста и развития; через плаценту также удаляются токсические “отходы”, вырабатываемые ребёнком во время внутриутробного развития.

Плацента, однако, неспособна предотвратить проникновение от вас к ребёнку некоторых вредных веществ – таких, как алкоголь или никотин.

Здоровое питание – что это значит?

Вопреки тому, что вы часто можете слышать во время беременности не надо “есть за двоих” – то есть удваивать количество потребляемой пищи.

Начиная с 3-го месяца беременности вам потребуется всего лишь 200–300 ккал в день в дополнение к тому, что вы потребляли до беременности. Это небольшое увеличение потребности в энергии вы можете удовлетворить, съедая дополнительно 2–3 куска хлеба (или 1 стакан молока и 1–2 куска хлеба) в день.

Здоровая диета основывается преимущественно на растительной пище. Поэтому важно употреблять много овощей, фруктов, хлеба, картофеля, макаронных изделий, злаков и бобовых, сопровождая их лишь небольшим количеством нежирного молока, сыра, кефира и йогурта, а также нежирного мяса, рыбы и птицы. Насколько возможно, старайтесь потреблять

овощи и фрукты местного производства, особенно в “сезон”. Местные продукты, как правило, дешевле, более свежи и менее подвержены загрязнению.

Далее мы объясним относительное значение различных продуктов питания, сгруппировав их в 5 пищевых групп.

Пищевые группы

Группа 1. Хлеб, злаковые, макаронные изделия, рис и картофель — старайтесь есть 6–11 порций в день

Что составляет одну порцию?

- 1 большой кусок хлеба (около 30–40 г)
- 3 сушки или небольших крекера
- 1/2 чашки варёной каши (риса или гречневой каши)
- 1/2 чашки варёных макаронных изделий
- 3/4 (около 30 г) готового сухого завтрака
- 1 средняя картофелина (100 г.).

Продукты этой группы являются основным источником энергии в вашем рационе. Они также содержат много питательных веществ, таких, как витамины группы В, железо, цинк, кальций. Картофель является также хорошим источником витамина С.

Неочищенные крупы злаковых и хлеб грубого помола являются хорошими источниками пищевой клетчатки, которая помогает предотвратить запоры, часто возникающие во время беременности.

Некоторые сухие завтраки могут содержать добавки витаминов (например, фолиевой кислоты) – читайте информацию на упаковке.

Старайтесь потреблять разнообразные продукты из этой группы, включая ржаной хлеб и хлеб грубого помола, макароны, спагетти, рис, гречневую кашу, овсянку, картофель и ваши привычные сухие завтраки.

Группа 2. Овощи и фрукты – старайтесь потреблять не менее 5 порций в день (более 400 г)

Что составляет одну порцию?

- 1/2 чашки (около 100 г) овощей (например: морковь, репчатый лук, свёкла, репа, зелёный лук и т. п. – в том числе тушёные или в супе)
- 1 чашка зеленых листовых овощей (капуста, салат, шпинат, брокколи и т. п.)
- 1 средний помидор
- 1/2 чашки зелёной стручковой фасоли
- 1 средний фрукт (1 яблоко, 1 груша или 2 небольшие сливы)
- 1/2 чашки (около 100 г) свежих, консервированных или варёных ягод
- 160 мл фруктового или овощного сока (попробуйте выдавить и смешать морковный и апельсиновый соки).

Овощи и фрукты являются основными источниками многих витаминов и минералов, в том числе железа и фолиевой кислоты, которые предупреждают возникновение анемии во время беременности. Помните, что многие витамины (например, витамин С), необходимые как вам, так и вашему ребёнку, не могут запасаться в вашем организме на длительное время. Поэтому важно ежедневно потреблять достаточное количество овощей и фруктов, особенно местного производства.

Каждый из нижеупомянутых продуктов обеспечит вас дневной нормой витамина С:

1 большой болгарский перец, 3 средних картофелины или 160 г капусты.

К тому же, овощи содержат множество “защитных” компонентов, помогающих вам дольше сохранять здоровье: пищевую клетчатку, флавоноиды и много других, ещё не открытых веществ! Это лишь одна из причин, по которой никакие витаминные таблетки не заменят натуральных овощей в вашем рационе.

Иногда бывает трудно найти свежие овощи и фрукты. Не в “сезон”, когда невозможно найти свежие продукты, не забывайте о мороженных, консервированных, маринованных и сушёных овощах и фруктах – они также содержат необходимые питательные вещества. Попробуйте проращивать фасоль, если другие источники витамина С недоступны.

Следующие количества проращенной фасоли содержат 10 мг витамина С:

чёрноглазная фасоль	50 г;
фасоль золотистая/маш, пажитник сенной, зелёная стручковая фасоль	70 г;
фасоль зерновая, люцерна	90 г.

Помните, витамин С разрушается от длительного хранения или кулинарной обработки. Поэтому следует варить овощи в минимальном количестве воды, не более 5–10 минут. Вместо варки используйте запекание, приготовление на пару или в микроволновой печи. Старайтесь каждый день есть сырые или слегка отваренные овощи, при приготовлении старайтесь не добавлять излишних жиров и соли.

Группа 3. Молоко и молочные продукты – старайтесь потреблять 3 порции в день

Что составляет одну порцию?

1 стакан (около 200 мл) йогурта или кефира
45 г твёрдого сыра (размер спичечного коробка)
1,5 чашки (около 250 г) домашнего сыра
1 стакан (200 мл) молока.

Молочные продукты являются одним из основных источников кальция в вашем рационе. Кальций необходим для нормального развития костей и зубов у вашего ребёнка; во время лактации он необходим для выработки вашего собственного грудного молока. Даже если вы не будете употреблять достаточно кальций-содержащих продуктов, ваш ребёнок не пострадает, поскольку необходимое количество кальция будет поступать к нему из запасов вашего организма. Однако для поддержания вашего собственного здоровья важно возмещать запасы кальция.

Молочные продукты являются также хорошим источником белка и других витаминов и минералов, таких, как некоторые витамины группы В, витамин А и иногда йод, в зависимости от того, обогащается ли йодом корм для коров в вашем регионе.

Вопреки распространённому мнению, сливки, жирное молоко и молокопродукты не являются более полезными для здоровья, чем обезжиренное молоко, кефир и молочные продукты с низким содержанием жиров. Старайтесь потреблять как можно больше нежирных молока и молокопродуктов – они содержат больше кальция и белка и меньше жиров и поэтому полезны для большинства членов вашей семьи.

Помните, что ни масло (изготовленное из молочных сливок), ни молочные сливки не содержат кальция и белка, а только лишь жиры.

Группа 4. Рыба, птица, мясо и бобовые – старайтесь потреблять 2 порции в день

Что составляет одну порцию?

1–1,5 чашки (около 150–200 г) варёных бобов

2 небольших яйца

70–80 г приготовленной нежирной рыбы, птицы или мяса.

В эту группу входят бобовые, чечевица, рыба, птица, мясо и яйца – продукты, богатые белком. Старайтесь потреблять разнообразные продукты из этой группы, особенно бобы, чечевицу, орехи и рыбу – они наиболее полезны как для вашего здоровья, так и для здоровья членов вашей семьи. Мясо, особенно внутренние органы (такие, как печень и почки), является одним из лучших источников железа. Железо, содержащееся в мясе, усваивается лучше, чем железо из растительных продуктов. Однако не потребляйте слишком много печени, чтобы избежать избыточного потребления витамина А.

Выбирайте нежирные сорта мяса или старайтесь по возможности срезать куски жира. Старайтесь не употреблять слишком много солёных или копчёных колбас, если вы делали это ранее – желательно ограничивать количество соли и жиров в вашем рационе.

Группа 5. Смалец, масло, маргарин, растительное масло, сладости и соль – потребляйте в небольших количествах

В эту группу входят масло, маргарин, растительные масла, смалец, сахар, конфеты, сладкие десерты, торты, сладкие газированные напитки: другими словами, продукты с высоким содержанием жиров, соли и/или сахаров.

Эти продукты содержат много калорий, но мало других важных питательных веществ. Поэтому старайтесь не

употреблять много продуктов из этой группы взамен более питательных продуктов из других пищевых групп.

Старайтесь также как можно чаще использовать растительное масло (например, оливковое или рапсовое) вместо животных жиров, если же это невозможно – постарайтесь просто уменьшить количество потребляемых жиров.

Помните, снижение потребления жиров, особенно животных жиров, снижает у вас и членов вашей семьи риск заболевания сердечно-сосудистыми заболеваниями и некоторыми видами рака – двумя основными “убийцами” населения в Европе.

Потребляйте умеренное количество соли (всего не более 6 г в день): старайтесь использовать меньше соли на столе и при приготовлении пищи, потребляйте меньше солёных и маринованных продуктов. Этим вы уменьшите свой риск развития высокого кровяного давления и связанных с ним осложнений.

Старайтесь, насколько это возможно, потреблять йодированную соль, с тем чтобы вы и, особенно, ваш ребёнок, получали достаточное количество йода во время беременности и грудного вскармливания.

Помните об этих важных питательных веществах

1. Фолиевая кислота

Этот витамин чрезвычайно важен во время беременности, особенно в ранние её сроки, и даже до зачатия.

Достаточное потребление фолиевой кислоты значительно увеличивает шансы того, что ваш ребёнок родится без каких-либо дефектов развития. Поэтому всем женщинам, планирующим забеременеть, и беременным в первые 3 месяца беременности

следует употреблять продукты, богатые фолиевой кислотой. Ешьте побольше таких продуктов, как шпинат, салат, капуста, зеленая стручковая фасоль, цветная капуста и сухие завтраки, обогащённые фолиевой кислотой.

Некоторым женщинам с особо высоким риском развития недостаточности фолиевой кислоты может быть рекомендован ежедневный приём препаратов фолиевой кислоты в дозе 400 мкг (0,4 мг), однако вы должны посоветоваться об этом с Вашим доктором.

2. Железо

Железо необходимо для образования новых красных кровяных клеток у вас и вашего ребёнка. Оно помогает переносить кислород в крови и доставлять его из лёгких к тканям организма. Мозг и тело вашего ребёнка требуют железа и кислорода для нормального роста и развития.

Недостаточность железа приводит к анемии – заболеванию, при котором ваш ребенок может не получать достаточно кислорода для нормального роста и развития. К счастью, способность вашего организма усваивать железо увеличивается во время беременности и грудного вскармливания.

Наилучшими источниками железа являются нежирные сорта мяса, особенно печень и почки. Некоторые овощи (например, зелёные листовые овощи, варёные фасоль и горох) также являются хорошими источниками железа. Для того чтобы лучше усваивать железо, содержащееся в овощах, употребляйте одновременно продукты, богатые витамином С, или кислотные продукты (напр. фрукты, фруктовые и овощные соки, сладкий перец, помидоры, кефир и другие ферментированные продукты). Чай и кофе ухудшают вашу способность усваивать железо, поэтому старайтесь пить чай и кофе между приёмами пищи, задолго до или после употребления растительных продуктов, богатых железом.

Если вы испытываете очень сильную утомляемость, это может говорить о том, что вы страдаете от анемии. В этом случае посоветуйтесь с доктором, он может посчитать, что вам необходим приём препаратов железа. Не принимайте препаратов железа самостоятельно, без рекомендации врача: они могут вызывать запоры и нарушать усвоение других питательных веществ.

3. Кальций

Кальций важен для нормального развития костей и зубов у вас и вашего ребёнка. Лучшими источниками кальция являются молоко, молокопродукты и некоторые крупы. Старайтесь потреблять в основном нежирные сорта молока, сыра и йогурта, они содержат больше кальция, чем жирные сорта.

4. Витамин Д

Витамин Д очень важен как для профилактики рахита у вашего ребёнка, так и для поддержания здоровья ваших собственных зубов и костей.

Старайтесь проводить как можно больше времени на воздухе, особенно в солнечную погоду: витамин Д формируется в вашей коже под воздействием солнечного света.

Витамин Д содержится также в продуктах, таких, как жирная рыба, яйца, масло и маргарин, обогащённый витамином Д. В Северной Европе, где немного солнечных дней в году, доктор может рекомендовать вам приём препаратов витамина Д, особенно в зимнее время.

Как насчет поливитаминных препаратов?

Не принимайте витаминных и минеральных добавок без рекомендации врача. Кроме ненужных расходов, чрезмерное потребление этих препаратов может приводить также к токсическим эффектам и нарушать усвоение других питательных веществ.

Как насчет жидкостей?

Пейте достаточное количество воды: 6–8 стаканов в день. Женщина, кормящая грудью, должна пить столько, сколько хочет, чтобы удовлетворить жажду. Лучше всего пить воду, молочные продукты и неподслащённые соки. Чтобы не нарушать усвоение железа, чай и кофе лучше пить между приёмами пищи. Старайтесь не пить слишком много лимонада и других напитков с высоким содержанием сахара, особенно если вы чрезмерно прибавляете в весе.

Некоторые вещества могут повредить вашему ребенку

1. Алкоголь

Старайтесь не употреблять алкоголь во время беременности. Одна случайно выпитый на празднике стакан вина – не повод для волнения.

Алкоголь способен проникать через плаценту и может вызывать нарушения физического и умственного развития у некоторых новорожденных. Особенно важно воздерживаться от алкоголя до зачатия и в первые 3 месяца беременности, когда эмбрион наиболее чувствителен к токсическому влиянию алкоголя.

2. Курение

Постарайтесь отказаться от курения во время беременности или хотя бы значительно уменьшить количество выкуриваемых сигарет. У наиболее тяжёлых курильщиц значительно повышается риск рождения ребенка с низкой массой тела. Курение может быть также причиной преждевременных родов, самопроизвольного аборта, мертворождения, нарушения роста и развития вшего ребёнка.

Помните: никогда не поздно прекратить или хотя бы значительно уменьшить потребление алкоголя и курение. Каждая невыкуренная сигарета или невыпитый алкогольный напиток приносят пользу вашему ребёнку!

3. Кофеин

Влияние кофеина на плод всё ещё не выяснено до конца. Чай, какао и напитки типа колы содержат приблизительно одинаковое количество кофеина, в то время как кофе содержит кофеина примерно вдвое больше. Постарайтесь ограничить потребление кофе до 3–4 чашек в день.

Помните также, что чай и кофе нарушают усвоение железа, содержащегося в таких продуктах, как бобы и злаковые, а также препаратов железа.

4. Лекарственные препараты

Многие лекарственные препараты могут отрицательно влиять на ребёнка и поэтому противопоказаны во время беременности и грудного вскармливания. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем принимать какие-либо лекарства, включая аспирин и витаминные препараты.

Сколько веса вы прибавите за время

беременности?

В среднем можете ожидать прибавки в 10–12,5 кг к концу беременности.

Начиная с 4-го месяца беременности вы скорее всего будете прибавлять 1,5–2 кг в месяц. Проверяйте свой вес периодически и обращайтесь к доктору, если заметите, что прибавили менее 1 кг или более 3 кг в месяц.

И недостаточная, и избыточная прибавка в весе может отрицательно повлиять как на ваше здоровье, так и на здоровье вашего ребёнка. Поэтому потребляйте достаточно калорий, чтобы обеспечить себя и своего ребёнка, но не переешьте (особенно сладостей и жирной пищи). Помните, “есть за двоих” не значит “есть вдвое больше”. Просто следуйте запросам своего аппетита и приведенным в этом буклете советам по здоровому питанию. Избегайте как недоедания, так и переедания.

Если до беременности ваш вес был значительно выше или ниже среднего, обратитесь к своему доктору за индивидуальной консультацией относительно вашего рациона и прибавки в весе.

Помните, беременность – **не время** для диеты с целью похудения!

Как бороться с проблемами, связанными с приемом пищи во время беременности

1. Утренняя тошнота

Около 70% беременных страдают от тошноты, обычно в ранние сроки беременности: на 9–10 неделе. Позже, к концу 4-го месяца беременности, тошнота исчезает или проявляется намного меньше. Чтобы облегчить симптомы тошноты, попробуйте:

- частые небольшие приёмы пищи (приблизительно каждые 2 часа)
- избегать запахов и продуктов, которые усугубляют тошноту
- есть больше питательной углеводной пищи, например, сухие тосты, крекеры, сухие завтраки, фруктовые и овощные салаты в любое время дня
- уменьшить потребление жирной и сладкой пищи.

2. Запоры

Тридцать-сорок процентов беременных страдают запорами.

Как бороться с проблемой:

- пейте побольше жидкостей, особенно воду (6–8 чашек в день)
- потребляйте больше продуктов, богатых пищевой клетчаткой (хлеб грубого помола, коричневый рис, неочищенные злаки, свежие и сушеные фрукты и овощи, особенно чернослив и фиги)

Помните, препараты железа могут иногда вызывать или усугублять запоры. Если вы все же принимаете эти препараты и заметили, что стали страдать запорами, проконсультируйтесь с врачом.

3. Изжога

Может проявиться в любые сроки беременности, хотя симптомы обычно ухудшаются к концу беременности. Также широко распространена – примерно 30–50% беременных страдают от изжоги.

Несколько советов, как бороться с изжогой:

- избегайте шоколада, жирной пищи и мятных таблеток, особенно на ночь – они способствуют расслаблению мускулатуры пищевода, так что кислое содержимое желудка легче забрасывается обратно в пищевод
- избегайте кислой и острой пищи, которая способствует раздражению слизистой пищевода (помидоры, плоды и соки citrusовых, уксус, острый перец и т.п.)
- молоко и молокопродукты могут временно облегчать симптомы изжоги
- ешьте медленно, пейте жидкости между приёмами пищи, а не вместе с пищей
- небольшие, частые приёмы пищи, не ешьте много перед сном
- спите на высокой подушке, с приподнятым изголовьем.

Проконсультируйтесь с доктором, прежде чем принимать антацидные препараты. Некоторые антацидные препараты связывают железо из пищевых продуктов и препятствуют его усвоению.

Советы по успешному грудному вскармливанию

Кормление грудью может принести большое удовольствие и пользу как вам, так и вашему ребёнку.

Помните:

- грудное молоко – наилучшая еда для вашего ребёнка; никакие коммерческие грудные смеси или формулы, равно как и вообще никакая другая еда или питьё, не могут сравниться с грудным молоком;
- грудное вскармливание (по сравнению с искусственным

вскармливанием) защищает ребёнка от инфекционных заболеваний, особенно от поносов и заболеваний дыхательных путей, а также от инфекций уха и мочевыводящих путей;

- кормите ребёнка грудью настолько часто, насколько он сам этого хочет, не ограничивайте частоту кормления установленным графиком;
- не отнимайте ребёнка от груди раньше времени, подождите пока он насытится и сам отпустит сосок;
- постарайтесь кормить ребёнка исключительно грудью первые 6 месяцев, после этого продолжайте кормить грудью настолько часто и столько времени, сколько можете (*исключительно грудное кормление означает, что на протяжении первых 6 месяцев ваш ребёнок должен получать только грудное молоко – никакой другой пищи или жидкостей, никакого чая или подслащённой воды!*);
- анемия матери не является противопоказанием к грудному вскармливанию; даже если у вас обнаружили анемию, следует продолжать кормление грудью;
- потеря веса также не является противопоказанием к грудному вскармливанию; даже если вы потеряли много веса, следует продолжать кормление грудью;
- не следует прекращать кормления грудью, даже если вы курите или изредка употребляете алкоголь – ваше молоко всё равно является наилучшей пищей для вашего ребёнка.

Вы можете получить намного больше информации о грудном вскармливании из буклета для матерей о питании младенцев, издаваемого Всемирной организацией здравоохранения (информацию об этом можно получить на странице Интернета: <http://www.who.dk/Nutrition/main.htm>).

Здоровое питание женщины во время грудного

вскармливания

После родов ваш вес возможно будет на 3–4 кг большим, чем до беременности. Не старайтесь сразу же похудеть – запасы, накопленные во время беременности, потребуются вам для выработки грудного молока. Продукция грудного молока требует больших затрат энергии – поэтому лактация поможет вам через некоторое время обрести ваш привычный вес.

Во время грудного вскармливания принципы здорового питания в основном те же, что и во время беременности.

Помните:

- алкоголь проникает в грудное молоко, поэтому не употребляйте вообще или по крайней мере ограничивайте употребление алкоголя;
- не существует никаких научно обоснованных данных о том, что какие-либо алкогольные напитки способствуют выработке грудного молока;
- курение может ухудшить выработку грудного молока и этим повлиять на рост вашего ребёнка, курение также уменьшает содержание витамина С в грудном молоке;
- не причиняйте вреда лёгким вашего младенца – никогда не курите в детской комнате;
- кофеин проникает в грудное молоко и может вызывать повышенную раздражимость и плохой сон у младенца – поэтому старайтесь не употреблять чрезмерного количества кофе, чая или напитков типа колы (рекомендации относительно употребления кофеина в основном те же, что и для беременных);
- многие лекарства также проникают в грудное молоко, поэтому перед приёмом любых медикаментов посоветуйтесь с доктором (однако

приём большинства лекарств не является противопоказанием к грудному вскармливанию).

Советы относительно приготовления пищи и пищевой гигиены

Во время беременности и кормления грудью вы должны быть особенно осторожны, чтобы избежать заражения от загрязнённых продуктов питания.

Некоторые бактерии и паразиты могут быть опасны для здоровья вашего ещё не рождённого ребёнка:

- избегайте сырых или недоваренных яиц; и белок, и желток яйца должны быть твёрдыми;
- избегайте домашних или неконсервированных паштетов;
- избегайте непастеризованного мороженого, а также непастеризованного (или некипячёного) молока;
- подвергайте мясо и птицу тщательной термической обработке; убедитесь, что замороженное мясо достаточно размёрзлось перед приготовлением;
- тщательно разогревайте ранее приготовленную пищу и недоеденные ранее остатки, прежде чем подавать их к столу;
- храните мясо на нижних полках холодильника, так чтобы оно не текло и не загрязняло других продуктов; мойте руки и кухонные поверхности после разделки мяса;
- тщательно мойте все фрукты и овощи;
- чтобы сохранить витамины, варите овощи в минимальном количестве воды, избегайте переваривания; применяйте приготовление на пару или в микроволновой печи (если у вас есть микроволновая печь);

- если вы используете микроволновую печь, придерживайтесь инструкций изготовителя и всегда проверяйте, прогрета ли пища до самой середины;
- проверяйте срок годности на пищевой упаковке;
- используйте перчатки во время садовых работ, мойте руки после работы;
- избегайте контакта с кошками, убирайте кошачьи экскременты только в перчатках: коты могут быть источником токсоплазмоза – опасной инфекции, которая может вызывать слепоту, задержку умственного развития и даже внутриутробную смерть плода.