

## ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ

- ❖ Во время беременности Ваш ежедневный прием пищи должен состоять из 3 основных порций (горячее питание) и 2 дополнительных (перекус), принимаемых между основными приемами пищи.
- ❖ Ежедневно употребляйте различные овощи и фрукты.
- ❖ Для профилактики анемии и чтобы Ваш ребенок родился и развивался здоровым, Вам необходимо согласно рекомендаций врача принимать во время беременности и не менее 3 месяцев после рождения ребенка поливитамины, содержащие железо и фолиевую кислоту. Это предотвратит также врожденные пороки развития и будет способствовать гармоничному развитию Вашего малыша.
- ❖ Для профилактики йододефицитного состояния, употребляйте в пищу йодированную соль. Это предотвратит также задержку умственного и физического развития Вашего ребенка.
- ❖ Во время кормления грудью Ваш ежедневный прием пищи должен состоять из 3 основных порций (горячее питание) и 2 дополнительных (перекус), принимаемых между основными приемами пищи.
- ❖ Для выработки грудного молока не требуется специальной пищи. Рацион матери не влияет на количество молока.
- ❖ Только частое кормление грудью (при правильном прикладывании), обеспечивает достаточную выработку молока.
- ❖ Обязательно пейте, когда чувствуете жажду.
- ❖ Старайтесь не пить чай или кофе с едой, ограничьте объем кофе.
- ❖ Перед приемом пищи, после посещения туалета и смены подгузников мойте руки с мылом.
- ❖ Мойте сырые овощи и фрукты перед употреблением.
- ❖ Перед приготовлением пищи мойте руки с мылом.
- ❖ Храните пищевые продукты: крупу, чай, муку и другие сыпучие продукты в закрытой посуде, отдельно друг от друга.
- ❖ Готовую пищу храните в посуде с закрытой крышкой в холодильнике.
- ❖ Пользуйтесь чистой и безопасной водой.

