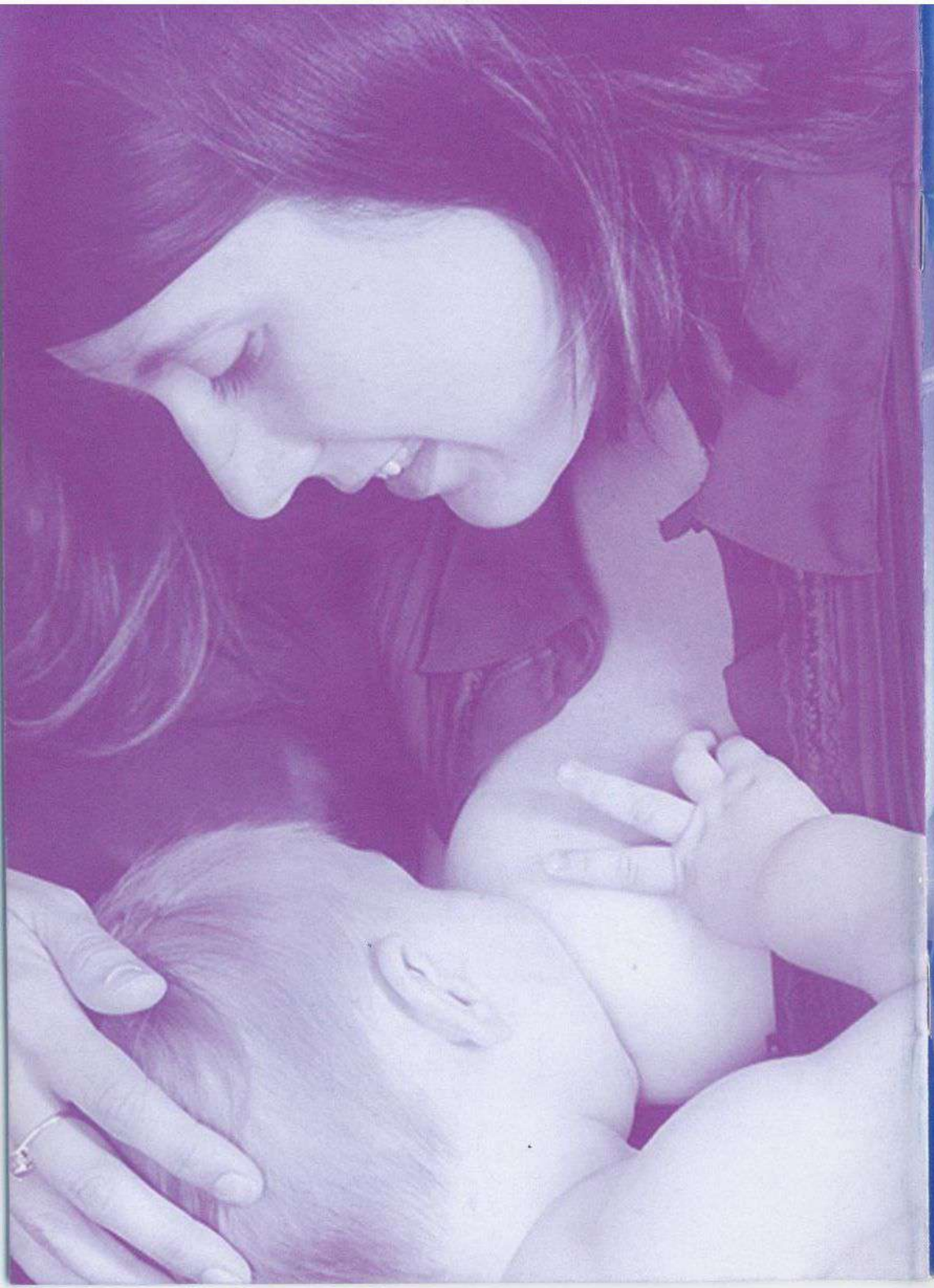
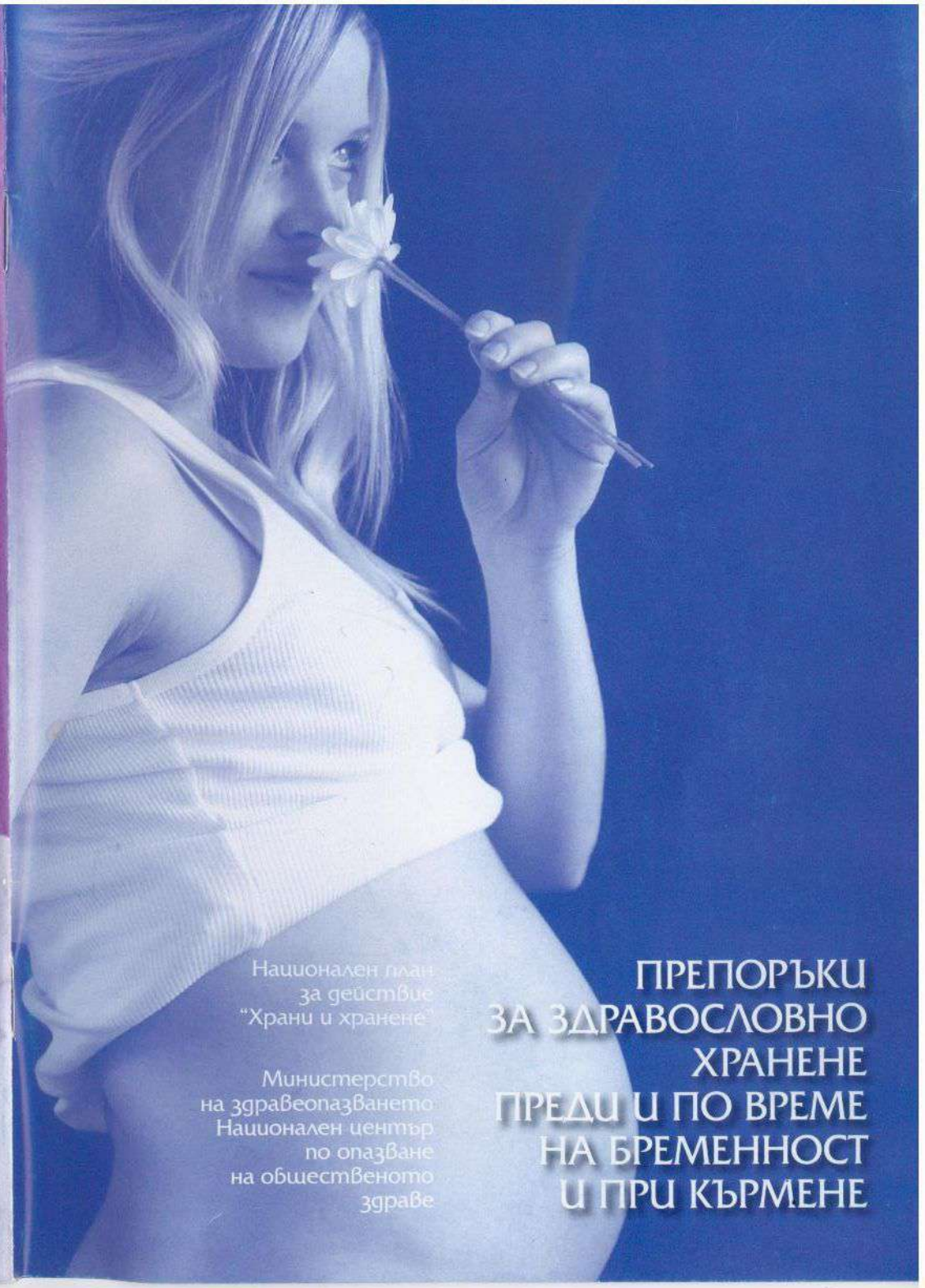




Национален план
за действие
"Храни и хранене"

Министерство
на здравеопазването
Национален център
по опазване
на общественото
здраве

ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВОСЛОВНО ХРАНЕНЕ ПРЕДИ И ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТ И ПРИ КЪРМЕНЕ

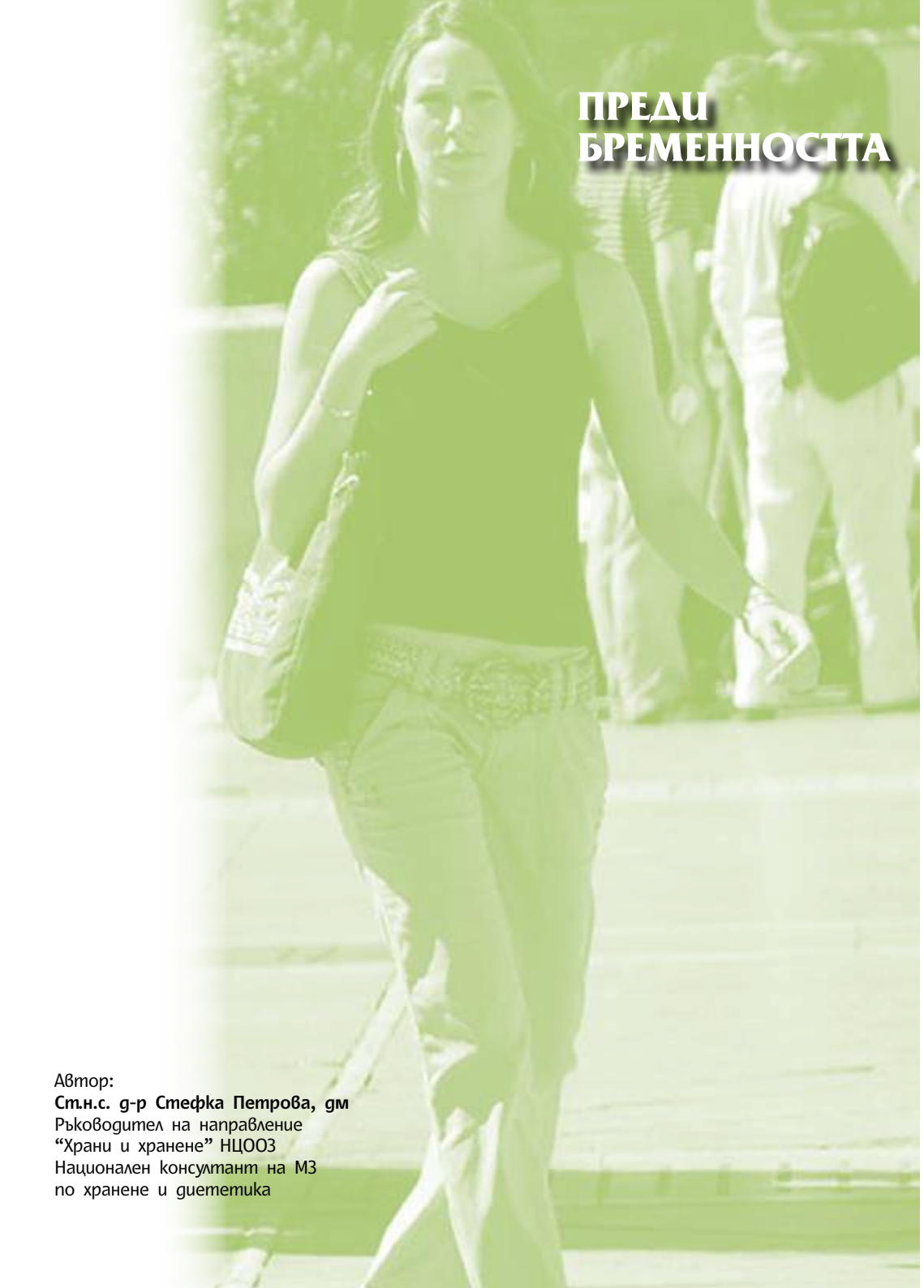
ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВОСЛОВНО ХРАНЕНЕ ПРЕДИ И ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТ И ПРИ КЪРМЕНЕ

НАЦИОНАЛЕН ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ
ХРАНИ И ХРАНЕНЕ

Национален план за действие
"Храни и хранене", 2005-2010 г.

Министерство на здравеопазването
Национален център
по опазване на общественото здраве

София, 2008 г.



ПРЕДИ БРЕМЕННОСТТА

Автор:
Ст.н.с. д-р Стефка Петрова, дм
Ръководител на направление
"Храни и хранене" НЦООЗ
Национален консултант на МЗ
по хранене и диететика

Храната, която консумирате преди, по време и след Вашата бременност има важно значение за здравето Ви, за нормалното развитие на плода и раждането на здраво бебе. Здравословното хранене на майката осигурява пълноценно кърмене, важно е за здравето на детето и намалява риска от заболявания в по-късна възраст.

Още преди жената да разбере, че е бременна, органите на бебето са започнали да се оформят. Затова, важно е да сте здрави преди първия ден на бременността, така че бебето Ви да има най-благоприятни възможности за добро начало. Здравословното хранене не е нещо непостижимо. Спазването на принципите, заложени в Препоръките за здравословно хранене на населението в България, Ви осигурява здравословен начин на хранене.

Следните препоръки могат да Ви помогнат за планиране на здравословно меню:

- Планирайте менюто си поне за няколко дни – това Ви дава възможност да си осигурите разнообразна храна.
- Всяко дневно меню трябва да включва зърнени храни или картофи. Предпочитайте пълнозърнести храни – пълнозърнест хляб, кафяв ориз, спагети от пълнозърнесто брашно, овесени ядки и др.
- Всяко хранене трябва да съдържа плодове и/или зеленчуци – предимно пресни, като компоненти на зеленчукови и зеленчуково-месни ястия, съставки на тестени закуски, сандвичи и др. Препоръчва се приемането на повече от 400 грама разнообразни плодове и зеленчуци всеки ден.
- Дневното Ви меню трябва да включва мляко и млечни продукти с ниско или намалено съдържание на мазнини (под 2%) и ниско съдържание на сол. Яжте по-често кисело мляко.
- Всяко дневно меню трябва да съдържа представители от групата на храните, богати на белтък. Яжте постни меса, включвайте в менюто 1-2 пъти седмично леща или боб, консумирайте риба поне един-два пъти седмично.
- Ограничете количеството на добавените мазнини при приготвяне на ястията, предпочитайте



растителни масла пред животински мазнини, избягвайте пържени храни.

- Избягвайте и ограничете количеството на захарта, бонбоните и сладкарските продукти в менюто си – заменете ги с пресни плодове.

Много е трудно да се промени изцяло храненето изведнъж. Предприемайте малки стъпки в промяната към по-здравословен начин на хранене.

Витаминът фолиева киселина е особено важен

Витаминът фолиева киселина, от групата на В витаминте, играе много важна роля за формирането на невралната тръба на плода през първия месец на бременността. Невралната тръба е костният канал, в който се разполагат главния и гръбначния мозък и той се формира от 21-ия до 28-ия ден на бременността. Дефицитът на фолиева киселина при забременяване води до непълно затваряне на костния канал, вроден дефект, наречен спина бифида, водещ до инвалидизация на бебето или смърт.

Тъй като рискът от спина бифида и други дефекти на невралната тръба на плода е през първия месец на бременността, когато жената най-често все още не знае, че е бременна, много е важно всички жени, които имат намерение да раждат да приемат достатъчно количество от витамина предварително, поне 3 месеца преди забременяване. Потребностите от фолиева киселина по време на бременност са увеличени – 600 микрограма дневно и е много трудно да бъдат удовлетворени само от прием на храни, съдържащи витамина. Основна причина е, че фолатите в храните, които са натуралната форма на витамина, се усвояват наполовина по-малко в сравнение със синтетичния витамин фолиева киселина. Натуралните фолати също така се разрушават много лесно при обичайните начини на готвене.

Ето защо, на всички жени в детеродна възраст се препоръчва да приемат витамина фолиева киселина ежедневно като хранителна добавка, по 400 микрограма на ден, поне 3 месеца преди забременяване. Така се осигурява добър старт при евентуално забременяване, като рискът от дефекти на невралната тръба на плода е минимален. Жени, при които в предишна бременност са наблюдавани дефекти на невралната тръба, трябва да приемат по-високи дози фолиева киселина преди бременност след консултация с лекар.

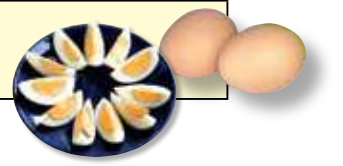
Независимо от приема на фолиева киселина като хранителна добавка, препоръчително е жените да консумират повече храни, богати на натурални фолати.

Храни, добри източници на фолат

Групи храни	Храни, добри източници на фолат в отделните групи	
	50-150 мкг фолат /100 г продукт	Над 150 мкг фолат /100 г продукт
Пресни зелени зеленчуци	зеле, зелени чушки, грах, карфиол, праз лук, бамя, копър, джоджен, брюкселско зеле	спанак, коприва, лапад, магданоз, киселец
Други зеленчуци	червено цвекло, червени чушки, лютеница, моркови, тиквички	
Зърнени храни	пълнозърнесто и ръжено брашно, пълнозърнест и ръжен хляб, кафяв ориз	пшеничен зародиш, пшенични трици, обогатени с фолиева киселина, корн флейкс, мюсли
Бобови храни		Бял зрял боб, леща, соя
Плодове	Портокалите и другите цитрусови плодове са по-добри източници, но съдържанието на фолат е под 50 мкг/100 г	
Месо и месни продукти	агнешки черен дроб, пилешки сърца, пилешки воденички	пилешки дробчета, телешки и свински черен дроб
Мляко и млечни продукти	сухо мляко, сирене Бри, Камамбер, сирене Тофу	
Яйца	жълтък на яйца от кокошка, гъска, патица, пуйка	







Избягвайте консумацията на алкохолни напитки

Консумацията на алкохол се свързва с намалена способност за забременяване. Приемът на по-големи количества алкохол през ранната бременност, когато най-често още не знаете за нея, може да предизвика увреждания или забавено развитие на бебето. Препоръчително е жените, които се опитват да забременеят, да не консумират алкохол. Ако консумират алкохолни напитки, това да бъде в ограничени количества: не повече от една или две единици алкохол един-два пъти седмично. Една единица е равна на малка чаша вино, или една чаша бира, или 25 мл концентриран алкохол (водка, ракия, уиски).

Постигнете здравословно тегло преди бременността

Ако сте с наднормено тегло или имате затлъстяване, опитайте да намалите теглото си достатъчно време преди забременяване. Диетите за отслабване обикновено са нискокалорични, което създава рискове за хранителни дефицити. Постигнете желаното тегло достатъчно рано преди бременността, за да имате време да изградите запасите си от витамини и минерали. Опитайте се поне три месеца преди евентуалната бременност да не спазвате диета.

Поднорменото тегло увеличава риска от раждане на бебе с поднормено тегло. Опитайте се да увеличите теглото си преди забременяване. Това ще Ви гарантира осигуряването на всички хранителни вещества, необходими на плода през първите месеци.

Оставете интервал между бременностите си

Бременността и раждането на бебе изчерпва запасите на жената от хранителни вещества и трябва време да бъдат възстановени отново преди друга бременност. Честите раждания, през кратки интервали, може да се отразят неблагоприятно върху здравето на жената и върху следващата бременност. Затова, дайте си време между бременностите.

АКО ВЕЧЕ СТЕ БРЕМЕННА



Увеличаване на теглото по време на бременност

Здравето на Вашето бебе се влияе от здравето и теглото Ви и от храната, която консумирате. Ако вече сте бременна, можете още от днес да започнете да се храните по най-здравословния възможен за Вас начин.

Подходящото увеличаване на теглото помага да се осигури здравословен изход от бременността за майката и детето. Малкото наддаване на тегло по време на бременността може да доведе до забавено развитие и ниско тегло на бебето при раждане. Бебета с ниско тегло при раждане (под 2500 грама) са изложени на по-голям риск от заболявания през първия месец от живота си, в сравнение с тези с нормално тегло.



За да се регулира увеличаването на теглото по време на бременността, трябва да се вземат предвид теглото, ръстът, възрастта и хранителните навици преди бременността. Дали теглото Ви преди забременяването е нормално, поднормено или наднормено може да оцените чрез Индекса на телесна маса (ИТМ), който се основава на две измервания – ръст и тегло. ИТМ = тегло (кг)/ ръст (метри)^2. Например, при тегло 52 кг и ръст 1,60 м, ИТМ е = 52: (1,6)^2 = 52: 2,56 = 20,3. Увеличение на теглото с 11,5 до 16 кг се счита за желателно при здрави жени с нормално тегло (ИТМ 18,5 до 24,99). Съветът към жени с поднормено тегло (ИТМ < 18,5) при забременяване е да наддадат около 12,5 – 18 кг. Жени с наднормено тегло (ИТМ 25 до 29,99) би трябвало да прибавят не повече от 7 до 11 кг. Жените със затлъстяване (ИТМ 30 и повече) с увеличаване на теглото от 6 до 8 кг могат да имат успешна бременност и здрави бебета. Ограничаването на калориите по време на бременност се асоциира с намалено тегло при раждане, така че жените със затлъстяване не трябва да имат за цел наддаване по-малко от 6 кг. Жените със затлъстяване имат нужда от индивидуални консултации за храненето си по време на бременността. Много ниските жени трябва да си поставят цели за увеличаване на теглото към долните граници от описаните дотук.

Младите момичета следва да повишават теглото си до горната препоръчана граница за техния ИТМ.

Не е необходимо да се яде за двама

Потребностите преди бременност са около 2500 ккал за физически активните жени и около 2000 ккал за жени, водещи заседнал начин на живот. Противно на широко разпространеното мнение, че бременната жена трябва да "яде за двама", бременните жени нямат нужда от удвояване на хранителния си прием. Такава практика води до извънредно голямо наддаване на теглото, което може да доведе до удължаване и усложнения на раждането, задържане на свръхтегло на жената в след родовия период.

Бременната жена се нуждае от около 300 ккал на ден във втория триместър и 500 ккал дневно през третия триместър в повече от това, което е приемала преди бременността, за да поддържа бързия растеж на плода, увеличаването на матката, плацентата и други тъкани, свързани с бременността. Необходимите допълнително 300 калории дневно през 2-ия триместър са равни на тези, които се доставят от 2 ½ чаши обезмаслено мляко или хлебче със сирене "Крема", или сандвич с риба тон.

Бременната жена има нужда от повече белтък

Потребностите от белтък по време на бременност са увеличени както във връзка с увеличените нужди на бременната жена, така и за нуждите на развиващият се плод. Белтъците са ключов компонент на новосинтезираните тъкани. Растежът на плода, плацентата и матката зависи от достатъчния прием на белтък.



Допълнителното количество белтък може да се получи от около 50 г месо или 1 ½ чаша мляко. Постните червени меса (телешко. агнешко, говеждо, свинско, козе), птичето месо, рибата, яйцата, бобът, леща, ядките и сиренето са добри източници на белтък. Тъй като голяма част от българското население приема обичайно повече белтък от определените средни потребности съобразно възрастта и пола, при много жени по време на бре-

менност няма необходимост от значително увеличаване консумацията на храни, богати на белтъци.

Бременната жена се нуждае от повече фолиева киселина

Приемът на 400 мкг фолиева киселина дневно в продължение поне на 3 месеца преди бременността ще осигури минимален риск от спина бифида и други дефекти на невралната тръба на детето, тъй като ще имате добър статус на витамина при евентуална бременност. Първият месец от бременността, когато се формира невралната тръба на плода е критичен за развитието на спина бифида, затова приемът на фолиева киселина по 400 мкг дневно е задължителен през този период и е препоръчително да продължи поне до края на първия триместър.

Дефицитът на фолиева киселина през бременността може да бъде причина също за отлепване на плацентата и спонтанен аборт, забавено развитие на плода, преждевременно раждане, поднормено тегло на бебето при раждане, сериозни здравни проблеми при бременната жена (напр. преeклампсия). Тъй като е трудно да се удовлетворят само с храната високите потребности от витамина, препоръчително е да се приема фолиева киселина като хранителна добавка по време на цялата бременност. Заедно с това, консумирайте повече храни, богати на фолати, натуралната форма на витамина. Те се намират главно в листните тъмнозелени зеленчуци, боб и леща, цитрусовите плодове и сокове, пълнозърнестия хляб, ядките. Добър принос дават мюсли и други зърнени закуски, обогатени с фолиева киселина. Черният дроб също е богат на фолат, но неговата честа консумация не се препоръчва при бременност, тъй като той съдържа големи количества витамин А, които могат да имат неблагоприятен ефект върху плода.



Калций и витамин D

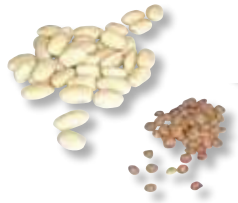
Бременните жени имат нужда от калций и витамин D за запазване на структурата и плътността на костите си и за осигуряване на скелетното развитие на плода. Жени, които не са бременни, обикновено консумират само около 70% от препоръчаното количество калций, така че бременните трябва да обогатят храненето си с храни, добри източници на калций. Приемът на необходимите количества калций е много важен за всички жени, включително и за бременни под 30 години, при които повишаването на плътността на костите все още не е приключило.

Киселото и прясното мляко и сиренето са най-добрите източници на високоусвоим калций. Обезмасленият и нискомаслени млечни продукти доставят същите количества калций, но с по-малко калории в сравнение със същите продукти с висока масленост. Киселото мляко има специален ефект върху здравето. Млечнокиселите бактерии подобряват храносмилането, стимулират перисталтиката на червата и намаляват запека, който е често явление по време на бременност. Бременните жени трябва да консумират поне две-три чаши нискомаслено кисело или прясно мляко или сирене (около 100 г) всеки ден.



Зелените листни зеленчуци и консервираната риба (с костите) са друг добър източник на калций. Храни, обогатени с калций, като някои сокове и зърнени закуски, също доставят значителни количества калций, особено при жени, които не обичат млечни продукти.

Калций има също в боба и лещата, в пълнозърнестия хляб, но от него в червата се всмуква малка част. Усвояването на калция от растителните храни се подобрява при консумация на плодове и натурални плодови сокове от съдържащите се в тях плодови киселини.



Витамин D е необходим за всмукването и усвояването на калция от храната. Той се съдържа в мазни риби, например сардина, в обогатени с витамина зърнени закуски, мляко и маргарини. Основен източник на витамин D е образуването му в кожата под въздействие на ултравиолетовите лъчи. Жени, които малко се разхождат на открито са с риск за дефицит на витамин D. За някои жени може да бъде подходящо да приемат хранителни добавки, съдържащи калций и витамин D.

Желязо



По време на бременност жените се нуждаят от допълнителен прием на желязо. Желязото е съставна част на хемоглобина на червените кръвни клетки (еритроцитите), който доставя кислород до всички тъкани в организма. По време на бременност количеството на еритроцитите е увеличено поради нарастналите нужди от кислород и съответно потребностите от желязо са повишени.

Бременните жени трябва да знаят кои храни са богати на желязо и да ги консумират редовно. Червените меса (телешко, говеждо, свинско, агнешко, овче, козе месо) са особено богати на желязо. Добри източници на желязо са птичето месо и рибата. Желязо се осигурява и от пълнозърнест хляб и други зърнени продукти, зелени листни зеленчуци (коприва, спанак, лапад, салати), бобови храни (боб, леща, соя), яйца и сухи плодове.

Желязото от яйцата и растителните храни не се усвоява толкова добре, както желязото от червените меса, рибата и месото на птиците. Всмукването на желязо от тези храни се подобрява, когато те се консумират заедно с храни, богати на витамин С, например портокалов сок или когато се поднасят заедно с известно количество месо, риба или пилешко.

Някои жени обичайно имат нисък прием на желязо преди забременяване и са изложени на риск от анемия. Желязодефицитната анемия по време на бременността може да повиши риска за раждане на бебе с ниско тегло и то да развие железен дефицит още през първия месец от живота си. На тези жени заедно със здравословното хранене, през втория и третия триместър на бременността се препоръчва да взимат хранителни добавки с ниски дози желязо след консултация с лекар. Желязото от хранителните добавки се усвоява най-добре, когато се приемат между храненията заедно с плодов сок, като се избягва комбинация с други хранителни добавки.

Някои вещества в кафето, чая и млякото пречат на всмукването на желязото, поради което е най-добре да не се консумират заедно с храни или хранителни добавки, източници на желязо.

Витамин А



Витамин А е от особено голямо значение за доброто здраве. Големият прием на този витамин по време на бременността обаче, може да предизвика увреждания на бебето.

Бременните жени не трябва да вземат хранителни добавки, съдържащи витамин А, освен ако не са специално посъветвани за това от лекар.

Черният дроб и продукти от черен дроб могат да съдържат големи количества витамин А, затова консумацията им също трябва да бъде ограничена.

Вие може да консумирате обаче, без всякакви ограничения моркови, домати и други оранжево-червени зеленчуци и плодове, богати на бета-каротен, от който в организма се образува витамин А

Хранете се балансирано

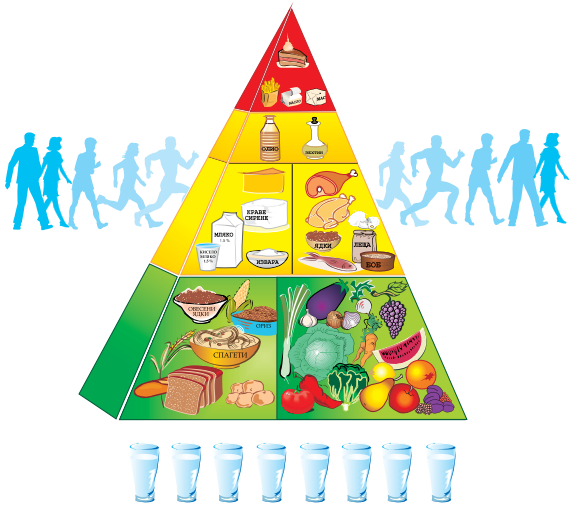
Изискванията към храненето по време на бременност не се различават значително от тези за нормално добре балансирано хранене.

Нуждите от хранителни вещества са по-големи, но общите принципи на здравословното хранене – разнообразие, балансираност и умереност важат и тук.

Няма “идеални” храни, осигуряващи всички необходими хранителни вещества, от които се нуждае бременната жена. Тя трябва да яде разнообразни храни през деня или в течение на няколко дни, за да получи необходимото количество калории, белтъци, витамини и минерали.

По време на бременност, както и през целия живот, трябва да се наслаждаваме на храненето. Бременните жени могат да продължат да се радват на любимите си храни, но да не прекаляват с тях. Ако внимавате с големината на порцията и честотата на хранене може да си позволите всяка предпочитана храна от време на време, а едновременно с това да контролирате общия прием на калории.

Пирамидата за здравословно хранене представлява картинно изображение на основните препоръки за хранене и може да помогне на бременната жена да планира храненето си.



Пирамидата е разделена на сектори, които включват отделните групи храни и отразява основния принцип на здравословното хранене – разнообразието на хранителния прием, който се постига чрез ежедневна консумация на представители от всички групи храни.

Големината на секторите съответства на съотношението на препоръчаните количества за консумация на храните от отделните групи.

Някои жени със специален режим на хранене, предимно тези, които са пълни вегетарианки и не консумират храни от животински произход ще срещнат трудности при удовлетворяване на потребностите си от пълноценен белтък, някои витамини и минерали и по-специално витамин B2, витамин B12, калций, желязо и цинк. За да се осигури прием на пълноценен белтък, трябва да се консумират разнообразни растителни продукти, добри източниии на белтък. Запомнете следната формула:

бобови храни + **зърнени храни** + **ядки** + **семена** = **доброкачествен белтък**
(боб, леща, соя)



Осигуряването на достатъчно желязо за предотвратяване на железодефициитна анемия по време на бременността е сериозно предизвикателство при вегетарианките, тъй като високоусвоимо желязо постъпва само от месото и рибата. Консумирайте повече растителни храни, богати на желязо – пълнозърнест хляб, овесени ядки, варено жито, боб, леща, соя, спанак, коприва, лапад, грах, ядки, сушени плодове, какао, заедно с плодове и зеленчуии, богати на витамин C, който подобрява усвояването на желязото от растителните храни. Следете редовно нивата на хемоглобина си, препоръчително е взимането на хранителни добавки, съдържащи желязо след консултация с лекар.

Витамин B12 се съдържа само в продуктите от животински произход. В соевите продукти има известно количество витамин B12, но 90% от него е в неактивна форма. Затова пълните вегетарианки е най-добре да взимат допълнително витамин B12 под формата на хранителни добавки.

Вода

При бременност е препоръчително да се пият от 8 до 12 чаши течности на ден, за да се поддържа увеличения обем на кръвта на бременната жена. Млякото, сокове, водата и други напитки допринасят за увеличаване приема на течности.

Алкохол

Консумацията на алкохол по време на бременност може да увреди плода, затова на бременните жени не се препоръчва да консумират алкохолни напитки. Ако консумират алкохол, за осигуряване на минимален риск за бебето, бременните жените могат да приемат не повече от 1 чаша вино или бира, или 25 мл концентриран алкохол веднъж седмично.

Безопасна ли е консумацията на кофеин по време на бременност?

Тъй като кофеинът преминава през плацентата и влияе на плода, бременните трябва да консумират в умерени количества напитки, съдържащи кофеин. Пиенето на повече от две-три чаши кафе на ден (приблизително шест чаши чай или безалкохолни напитки с кофеин) увеличава вероятността за раждане на бебе с ниско тегло.

Може ли да се употребяват изкуствени подсладители по време на бременност?

Изкуствените подсладители могат да се използват от жени с диабет или затлъстяване, които трябва да контролират приема на калории. Тъй като бременността е период на повишени нужди от енергия (калории) за повечето жени, не се препоръчва прием на напитки и храни с изкуствени подсладители.

Трябва ли да се ограничи приемът на натрий по време на бременността?

Потребностите от натрий по време на бременността са същите, както при жени, които не са бременни. Натрият, осигуряван от средната диета на българското население е доста висок, така че препоръката за намаляване консумацията на сол е важна и по време на бременност. Високият прием

на сол се свързва с увеличаване на риска за високо кръвно налягане и ограничаването на консумацията на сол е един от подходите за намаляване честотата на хипертонията.

Физическа активност



Поддържането на физическа активност по време на бременност е важно за поддържане на здравето и доброто психическо състояние при жените. Редовните упражнения по време на бременност подпомагат подобряването или поддържането на физическа форма и добрия вид на тялото.

Препоръчва се бременните жени да продължат нормалната си физическа активност, докато се чувстват комфортно и да се опитват да бъдат физически активни ежедневно, например чрез ходене пеша. Особено подходящо е плуването.

Спортове, които са свързани с риск от сблъсък с други хора или падане трябва да се избягват.

Бременните трябва да се предпазват от обезводняване, умора или прегряване.

Общи състояния

Храните, които избирате и начина, по който ги консумирате могат да Ви помогнат при често срещаните оплаквания при бременност. Сутрешното гадене, лошото храносмилане, запекът и умората могат да бъдат повлияни благоприятно от хранителния режим.

● Гадене и повръщане (сутрешно гадене)

В ранната бременност може да страдате от стомашен дискомфорт и повръщане. Може да Ви е лошо по всяко време на деня. Може да се почувствате по-добре след 12-та седмица на бременността, но понякога това трае и по-дълго.



Чувството за гадене може да бъде облекчено с консумация на нискомаслени, лесносмилаеми въглехидратни храни, като сух препечен хляб, обикновени бисквити, зърнени храни, макарони, ориз или плодове. При гадене и повръщане по-лесно се понасят малки количества храни, приемани през по-малки интервали от време.

Пържените храни, храни, които образуват газове или съдържат много подправки могат да причинят дискомфорт. Течностите обикновено се понасят по-добре, когато се приемат между храненията, отколкото по време на хранене. Малка закуска преди ставане или преди лягане може също да помогне. Ако проблемът не може да бъде преодолян или се влошава, жената трябва да потърси лекарска помощ.



● Запек

Запекът е често срещан при бременност и може да е резултат на забавена чревна перисталтика, характерна за второто и третото тримесечие. Даже ако се чувствате зле, не използвайте разхлабителни, освен ако лекарят не Ви ги препоръча. Разхлабителните могат да увредят бебето Ви. Приемът на повече течности като вода, мляко, плодови сокове, супи и консумацията на храни, богати на растителни влакнини, например плодове и зеленчуци, пълнозърнест хляб и други пълнозърнести продукти могат да облекчат запека.

● Лошо храносмилане

Лошото храносмилане се изразява в парене в горната част на стомаха. Можете да го чувствате през цялата бременност. Ще си помогнете като се храните 4-5 пъти дневно с по-малки количества, вместо 2-3 пъти да приемате големи количества храна. Печете или задушавайте храната вместо да я пържите. Препоръчва се след хранене да направите разходка, да пиете течности след или между храненията, да ядете по-малко подправени и мазни храни, да не пиете газирани и съдържащи кофеин напитки.



СЛЕД РАЖДАНЕТО НА БЕБЕТО

Кърменето е най-добрият избор за хранене на бебето. Майчиното мляко през първите 6 месеца осигурява цялото количество енергия, течности и всички хранителни вещества, от които се нуждае бебето за растежа и развитието си. Освен това, кърмата осигурява имунни тела от майката, които предпазват бебето от голям брой инфекции и подпомага за по-бързото му възстановяване след боледуване. Кърменето намалява риска от автоимунни болести и затлъстяване през детството. Кърменето създава изключително близка връзка между майката и бебето, стимулира психическото и интелектуалното развитие на детето.

След шестия месец в храненето на бебето трябва да се включват допълнително вода и постепенно да се въвеждат различни храни, но е препоръчително да продължите кърменето, за да осигурите най-пълноценно хранене на детето си.

Храните, които избирате по време на кърмене, са важни за осигуряване на добро здраве за Вас и Вашето бебе.



Хранителните потребности на жената по време на кърмене са значително увеличени. Основният фактор, който ги определя е количеството на секретираната кърма в различните периоди след раждането. Кърмещата жена се нуждае допълнително от около 600 ккал дневно през първите 6 месеца и 400 ккал през вторите 6 месеца за секретиране на нормално количество кърма. Мазнините, натрупани в мастните депа по време на бременността се използват от организма за покриване на част от увеличените при кърменето енергийни потребности. Независимо от това, много жени, които кърмят имат увеличен апетит. Чувството за глад и жажда са особено изразени в първите месеци след раждането и родилките трябва да отговорят на тези сигнали. Стресът и умората през първите месеци на майчинството, както и изискванията на кърменето означават, че това не е подходящото време за диети или ограничаване на хранителния прием. Ва-

жно е този увеличен апетит да бъде задоволяван с пълноценни, а не с мазни и сладки храни. По време на кърменето нарастват потребностите от белтък, калций, фолат, витамин А и витамин С.



Принципите на здравословното хранене са валидни и важни за кърмещата жена: разнообразие на храните, което се постига чрез ежедневна консумация на поне един представител от основните групи храни (зърнени, зеленчуци, плодове, мляко и млечни продукти, риба, яйца, месо, бобови храни и ядки); ограничаване на мазнините, особено на животинските; достатъчна консумация на плодове и зеленчуци; достатъчна консумация на храни, източници на калций - мляко и млечни продукти, за предпочитане по-ниско маслени; достатъчен прием на продукти, източници на белтъци – риба, яйца, месо (постно), бобови храни и ядки.

Пийте много течности всеки ден

Секретирането на кърма изисква допълнителни количества вода. При кърмене е необходимо да се пият много течности – от 8 до 10 чаши дневно. Ограниченото приемане на течности може да намали количеството на кърмата. Вода, айрян и неподсладени плодови сокове са най-добрият избор. Препоръчва се да се избягват напитки със захар, особено ако жената е наддала много на тегло.



Обръщайте внимание на чувството за жажда. Например, много жени съобщават, че когато започват да кърмят, устата им пресъхва.

Чувството за жажда е важен сигнал, че се нуждаете от допълнителна течност. Изпивайте чаша вода или хранителна напитка всеки път, когато сядате да кърмите.

Запекът е друг общ индикатор за необходимост от допълнителни течности. Достатъчният прием на течности помага за редовността на червата.

Необходимо ли е да се избягват някои храни?

Алкохолът може да премине в кърмата. Затова в периода на кърмене не се препоръчва пиенето алкохолни напитки или консумацията им трябва силно да се ограничава.

Кофеинът може да премине в кърмата и да предизвика хиперактивност и проблеми със заспиването на бебето ви. Избягвайте консумацията на големи количества кафе, чай и кофеин съдържащи напитки.

Един от най-разпространените митове, свързани с кърменето е широко разпространеното убеждение, че кърмачките трябва да се въздържат от храни, съдържащи подправки, от шоколад, бобови храни, лук и още много храни, които можели да разстроят храносмилането на бебето и да го направят раздразнително. Това схващане само кара жените да разглеждат кърменето като изключително ограничаващо. Ако нямате специални здравни проблеми, при кърмене не е необходимо да изключвате специфични храни от диетата си.

Препоръчват се някои ограничения в диетата обаче, ако Вие, бащата на детето или някое от другите Ви деца страдате от хранителни алергии, астма или друг вид алергично заболяване. Бебе, чиито близки роднини имат алергични симптоми е изложено на по-голям риск от развитие на алергично заболяване. Изключителното кърмене е особено важно за децата с висок риск за алергични заболявания. Защитните предимства на кърменето се повишават още повече, когато майката изключва общо алергизиращи храни от храненето си в периода на кърмене. Алергичният риск за бебето също намалява, ако майката яде разнообразна храна и избягва да консумира само една единствена храна в продължение на деня. Изключването на храни от диетата трябва да става след консултация с лекар.

Кърменето ще Ви помогне да си върнете теглото от преди бременността

Веднага след раждането жените губят около 5 – 6 кг, което представлява теглото на бебето, плацентата, околоплодните води и кръв. През следващите седмици се загубва излишната вода - приблизително 2 кг. След първия месец кърмещите жени могат да очакват да свалят около 500 г до 1 кг на месец докато кърмят. Причината за устойчивата загуба на тегло е, че за образуването на кърма организмът използва

излишните мазнини в тялото, натрупани през бременността. Няма по-ефикасен начин от кърменето за достигане на теглото преди забременяването. Не се препоръчва кърмещата жена да се опитва да ускорява този естествен процес на отслабване чрез специални диети. По-бързото спадане на тегло може да доведе не само до намаляване на количеството на кърмата, но и до изтощение на жената, до по-голяма уморяемост, намаляване на имунитета и няма да се отрази добре върху здравето ѝ.

Други предимства за майката при кърмене

Освен за намаляване на теглото кърменето дава много други ползи за майката. Кърменето подпомага за по-бързото свиване на матката след раждането и намалява кървенето. Кърменето забавя възстановяването на менструацията. Така майката не губи желязо с менструалната кръв, което намалява риска от желязодефицитна анемия. Забавената овулация и менструация предпазва също от скорошна нова бременност. Кърменето намалява риска от някои ракови заболявания - на гърдата, матката, яйчниците.

Отделете време за себе си

За да се храните добре е важно да си осигурите достатъчно време за почивка.

Умората и стресът могат да забавят и намалят образуването на кърма.

Повечето родилки се чувстват уморени през първите няколко месеца и е необходимо да потърсят помощ от семейството, роднини, приятели. Разговорите за това как се чувствате и разделянето на работата с други хора може да Ви осигури да имате необходимата почивка. Препоръчват се и редовни, умерени физически упражнения. Разхождайте се всеки ден – това Ви осигурява физическа активност, чист въздух и време за релаксиране.

Литература

1. *Маринова М. Актуални проблеми на храненето в кърмаческа възраст. Мединфо, 2005, 8, 30.*
2. *Castellanos FX, Rapoport JL. Effects of caffeine on development and behavior in infancy and chilhood: a review of the published literature. Food Chem Toxicol, 2002, 40,1235-1242.*
3. *Cattaneo A, et al. Protection, promotion and support of breastfeeding in Europe: current situation. Publ Health Nutr, 2004, 2;8,39-44.*
4. *Cervera P, Ngo J. Dietary guidelines for the breast-feeding women. Publ Health Nutr, 2001, 4(6A), 1357-1362*
5. *EC Protection, Promotion and Support of Breastfeeding in Europe: a blueprint for Action. European Commission, Luxembourg, 2004.*
6. *Garza C, Rasmussen KM. Pregnancy and lactation. In: Human Nutrition and Dietetics, Edit. JS Garrow, WPT James, A. Ralph, IIIth Ed., Churchil Livingstone, 2000, 437-448.*
7. *Hendricks K, Duggan C. Manual of Paediatric Nutrition. IV Ed., London, BC Decker, 2005,101-105.*
8. *King JC , Sachet PP, Halpern GM (eds) Maternal Nutrition: New Developments and Implications.. Amer J. Clin. Nutr., 2000, 71 No 5 (suppl):1218S-1379S*
9. *Martorell R, Haschke F. Nutrition and Growth. Nestlè Nutrition Workshop Ser Pediatric Program ,Vol 47. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, 2001.*
10. *Oumachigui A. Prepregnancy and Pregnancy Nutrition and Its Impact on Women's Health. Nutr Rev, (II), 2002, S64-S67.*
11. *Prentice AM, Goldberg GR. Energy adaptations in human pregnancy: limits and long-term consequences. Amer J Clin Nutr, 2000, 71 (suppl),1226S-1232S*
12. *Ramachandran O (2002) Maternal Nutrition – Effect on Fetal Growth and Outcome of Pregnancy. Nutr. Rev., 60, (II), S26-S34.*
13. *Wayne J, Maclean H. Breastfeeding practices. Health Rep, 2005, 16 (2), 23-31.*
14. *WHO. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. WHO, Geneva, 2003.*
15. *WHO. Kramer MS, Kakuma R. The Optimal Duration of Exclusive Breastfeeding. A systematic review. WHO, Geneva, 2002.*
16. *WHO, UNICEF. Global strategy of infant and young child feeding. WHO, Geneva, 2003.*

ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВОСЛОВНО ХРАНЕНЕ ПРЕДИ И ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТ И ПРИ КЪРМЕНЕ

Първо издание

Автор:
Ст.н.с. д-р Стефка Петрова, дм

Графичен дизайн и предпечатна подготовка:
Боряна Паскалева
Асен Балкански

Формат 16/60/90
Печатни коли 1.5

Печат
Булвест - СОФИЯ АД,
печатница "Вулкан"