

Хранене при бременни жени и кърмачки

Всяка майка иска най-доброто за детето си. Вълнуват я много въпроси и голяма част от тях са свързани с храненето на бебето. Това е напълно основателно, защото правилното и пълноценно хранене на детето още от първите дни след раждането, е много важно за неговия растеж, за физическото и интелектуалното му развитие, за здравето му не само в ранното детство, но и в по-късна възраст. Китайците, чиято мъдрост е пословична, с право казват: “Когато детето се ражда, то е вече на 9 месеца”. Това означава, че новороденото по време на бременността се е хранило изключително от храната, която е приемала майката. През първите шест месеца кърменето е най-здравословният старт, който майката може да даде на детето си, защото кърмата осигурява:

- Идеален баланс на всички хранителни вещества, енергия и течности, от които бебето има нужда;
- Лесна е за усвояване от недоразвитата храносмилателна система на бебето;
- Съдържа антитела от майката, които защитават бебето от инфекции;
- Съдържа растежни фактори и хормон, които подпомагат развитието на детето;
- Има изключителна чистота и не създава риск от инфекции;
- Намалява вероятността от стомашни разстройства и запек при детето;
- Намалява риска от затлъстяване в по-късна възраст;
- Кърмените деца имат по-здрави зъби.

Ползите за майката от кърменето са много - бързо възстановяване на теглото от преди бременността, намален риск от рак на гърдата, на матката и яйчниците. Млякото в гърдата е топло и стерилно, което го прави по-лесно от храненето с шише - на бебето не му се налага да чака докато се приготви млякото.

Храненето на бременната жена и на кърмачката се различава от ежедневно хранене при жените. При кърмене майката отдава от 800 до 1000 килокалории дневно на детето, следователно бременната жена и кърмачката трябва да хранят не само своя организъм, но да доставят храна и на развиващия се плод или на детето. Правилното развитие на плода и детето до една годишна възраст (тегло, ръст общо състояние на новороденото, неговата съпротива срещу болести) зависи изключително от това, дали бременната и кърмачката са се хранили правилно и редовно, дали са приемали достатъчно белтъци (особено от животински произход), витамини и минерални соли. Затова първото и основно правило е: **БАЛАНСИРАНЕ НА ХРАНИТЕЛНИТЕ ВЕЩЕСТВА СПОРЕД ХРАНИТЕЛНИТЕ ПОТРЕБНОСТИ НА ОРГАНИЗМА.**

През първия триместър на бременността храненето не се различава много от нормалното хранене. Но през втория и третия триместър на бременността дневната дажба се увеличава с около 20 – 25 % или средно с 500 – 600 калории на ден, които са необходими за развитието на плода. Така жена, която води заседнал живот, се нуждае от **2200** ккал., а ако е бременна – от 2700 до 2800 ккал. За майката-кърмачка са необходими 800 – 1000 ккал. повече т.е. между 3000 и 3200 ккал. дневно.

ВЪГЛЕХИДРАТИТЕ се препоръчва да се доставят в организма от естествени храни, като плодове, зеленчуци зърнени храни и пълнозърнест хляб, а не от продукцията на сладкарската промишленост.

МАЗНИНИТЕ следва да се подбират такива, които са богати на полиненаситени мастни киселини: растителни мазнини, тези които се съдържат в различните риби, особено морските, като се избягват много мазните и тлъсти храни - пържено, пушени меса, сланина, саздърма, колбаси с високо съдържание на мазнини и др.

Храната на бременната трябва да е значително по-богата на **БЕЛТЪЦИ** (до 2 грама на килограм тегло на ден). Особено значение имат тези от животински произход, защото съдържат всички незаменими аминокиселини които са извънредно важни за правилното развитие на плода. Това е изключително важно през последните месеци на бременността, когато мозъкът на детето се развива интензивно и недостигът на пълноценен белтък може да понижи интелектуалните възможности на бъдещия зрял човек. Важно е да се подчертае, че нанесените поражения в този период и в ранната младенческа възраст не може да се компенсират в последствие дори и при най-

добър хранителен режим през целия по късен период от живота на човека, защото в организма белтъците се получават единствено от приетата белтъчна храна.

Кърмещата майка трябва да приема всекидневно около 1 литър мляко, 150 г. месо или черен дроб, едно яйце и 60 – 70 г. сирене, кашкавал или извара. С такава храна се гарантира достатъчен белтъчен внос, и то на ценни животински белтъци, които са необходими за образуване на майчиното мляко.

Количеството на някои витамини и минерали в кърмата се повлияват от приема им с храната на майката и от запасите им в нейния организъм като: йод, селен, витамини В1, В2, В6, В12, А и С. Ниският прием на тези хранителни вещества от майката води до ниската им концентрация в майчината кърма, а запасите на кърмачето от тях са ниски и лесно се изчерпват. Затова кърмачката се нуждае още от хляб, тестени произведения и от изобилие на плодове и зеленчуци, хлебна мая, бирена мая, богати на биологично активни съставки (калций, фосфор и желязо) и витамини най-вече А, В-1, В-2, В-6, В-12, РР, С, Д, Е и К.

Бременната жена се нуждае от повече КАЛЦИЙ (до 1500 мг. на ден), който се съдържа най-вече в млякото, млечните продукти, картофи, хляб, зеле, при което усвояемостта се увеличава, ако е подсигурен оптимално количество на витамин Д. Този витамин, регулиращ обмяната на калция и фосфора, се съдържа най-много в риби, мляко соя, какао, кравето масло, жълтъка (умерено при бременни) и рибния хайвер (неподходящ за бременни), гъби, кисело и прясно мляко, маргарин и черен дроб (умерено).

Бременната се нуждае от повече ЖЕЛЯЗО (до 20 мг. на ден), като усвояемостта се повишава при достатъчен внос на витамин С и плодова захар. Добри източници на желязо са: черен дроб, бял дроб, сърце и всички останали месни продукти, както и фасул, картофи, коприва, лапад, спанак, цветно зеле, гъби, ябълки, праскови, сливи, диня и др. Трябва да се знае, че независимо от абсолютните количества желязо в продуктите, в организма то се усвоява в различен процент. Например при храните от животински произход усвояването е 30 %, при тези от растителен произход - от 5 до 20 %, а при варивата боб и други - 1-2 % . Причината за това са съдържащите се в растенията оксалати (спанак, боб и др.) и фитати (зърнени и бобови храни), понижаващи усвояването на желязото. Такива са и кафето, силните чайове и соевият белтък.

Съществуват фактори, които благоприятстват усвояването на желязото, като кисело-млечните храни, оптималният внос на витамин С с храната и някои органични киселини, като цитрусовите плодове например.

Бременната жена се нуждае и от по-големи количества ЦИНК, който притежава липотропно действие предпазва черния дроб от мастна инфилтрация, като нормализира мастния обмен в него. Цинкът влиза в състава на редица ензими, значими за газообмена в организма. Докато при не бременна жена минималната дневна доза е 9 мг., то през бременността са необходими 15 мг. Недостигът се отразява неблагоприятно в развитието на плацентата, а от там и на плода. Богати на цинк са: птичето месо, говеждото месо, пълнозърнестият хляб, бобовите храни, гъбите и особено яйченият жълтък и черен дроб, които обаче при бременните са ограничени – по едно яйце дневно и 60-100 гр. черен дроб седмично. Източници на витамин А са: черният дроб, кравето масло, яйченият жълтък, лятното мляко, жълтите и оранжево обагени плодове и зеленчуци, богати на каротин (морков, домати, кайсия, тиква и др.). Черният дроб при бременни се приема ограничено поради високото съдържание на витамин А, който претоварва организма и не е полезно за развитието на плода. Това обаче не се отнася за оранжевите-червени плодове и зеленчуци.

От значение е и оптималният внос на МАГНЕЗИЙ. В организма той постъпва с хляба и тестените продукти основно, но се съдържа и във фасул, грах, лук картофи, зеле и мляко.

Завишени са нуждите от витамин С, който подобрява всмукването на приетото с храната желязо и се набавя от чушки, зеле, лук - чесън и кромид, ряпа и репички, цвекло и др. От плодовете източник на витамин С са: шипки, портокали, лимони, грейпфрут, киви, пъпеш, ябълки, ягоди и др.

По отношение на витамин РР, богати на него са бирената и хлебната мая, триците (обвивката на зърнените храни), черният дроб, бъбреците и др. Същите храни могат да бъдат посочени и като източници на витамините В1 и В6.

Витамин В2 се съдържа предимно в бирената мая, зелето, спанака, морковите и други зеленчуци.

Много важен е вносът на витамин В12, който стимулира превръщането на каротина във витамин А, влияе върху половите жлези, кърменето и растежа на организма и се съдържа в бъбреците, черния дроб и месото.

Витамин К се съдържа в зелените листа на растенията спанак, зеле, салата.

Рискът от недостатъчен внос по отношение на витамин Е е незначителен, защото се съдържа в слънчогледовото, царевичното и др. олио, но въпреки това по преценка на лекаря може да се внесе и допълнително.

Да се ограничава приемът на кафе, защото прекалената му употреба (2-3 чашки дневно) се свързва с намалено тегло при новороденото.

Важно указание при бременните жени е да ползват йодирана сол, особено в планинските райони, защото ако се стигне до йоден дефицит, съществува риск от забавяне в умственото развитие на новороденото. Храната трябва да бъде с нормално съдържание на йодирана сол (не повече от 5 гр.) като през последните месеци на бременността е желателно да се ограничи вносът й. Дневните нужди от йод възлизат на 200 микрограма. Недостигът причинява аборти, мъртвораждания и тежки вродени дефекти на плода (кретенизъм, глухота и др.). Отчита се, че недостатъчният прием на йод по време на бременност и в детската възраст е най-съществената причина за умствена изостаналост сред населението. **За ефективна йодна профилактика е необходимо солта да се съхранява в добре затворени съдове, да не се овлажнява и да се поставя в края на топлинната обработка на ястията. Не е без значение да се следи и срокът на годност, обозначен на опаковката.**

Витамин В9 (фолиева киселина) при бременни се увеличава два пъти (400 мкг./ден) особено в първите седмици, защото недостигът му може да предизвика нарушение в нервната система на плода. Добри източници са: листните зеленчуци, салатите, марулите, зелето, броколите, лукът - пресен и праз, джодженът, копърът, лещата, бобът, соята, зеленият фасул, карфиолът, бадемите, орехите, фасъците, капините, малините, портокалите и пълнозърнестият хляб.

При кулинарната обработка се губят от 30 до 80 % от витамините, затова се препоръчва плодовете и зеленчуците да се консумират по възможност сурови.

При неправилно хранене бременните жени и кърмачките могат да развият някои болестни състояния като остеомалация (мекокостие), разрушаване на зъбите, преждевременно раждане, анемия (понякога със злокачествен характер), увеличение на черния дроб с мастна инфилтрация, храносмилателни, бъбречни и др. разстройства. Затова ежедневно в менюто се препоръчват следните храни и дневни количества: мляко 0,5 - 1 литър, млечни продукти 60 – 70 гр., месо и риба общо – 150 гр., по 1 яйце, растителни масла около 30 гр., хляб и тестени храни до 300 – 500 гр. Желателно е ежедневно да се приема варено жито и пълнозърнест хляб, всички видове зеленчуци и плодове, плодови и зеленчукови сокове (богати на витамин С и желязо), пчелен мед, захар и тестени десерти.

Не се препоръчват следните храни: миди, раци и други алергизиращи организма храни, солени риби, хайвер, солени консервирани меса, туршии, тлъсти меса, пържени храни, много яйца, голямо количество бобови варива, силни подправки, газирани води, алкохолни напитки.

Освен хранене бъдещите майки и кърмачки се нуждаят от повече слънце, чист въздух и продължителен сън, за да могат сами да образуват антирахитичния витамин Д.

Изготвил: РЗИ – Смолян
инспектор В. Радева