








Хранене по време на бременност


- Здравословното хранене по време на бременността е едно от най-добрите неща, които можете да направите за себе си и за Вашето бебе. Храната, която ядете, е основен източник на хранителни вещества за Вашето бебе и осигурява неговия растеж.
- Всяка жена трябва да наддаде на тегло по време на бременността. Здравословното наддаване на теглото се получава от здравословни храни, които са добър източник на витамини и минерали.

ОСНОВНИ ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТТА

Хранителни вещества Препоръчвани дневни количества	Защо Вие и Вашето бебе се нуждаете от тях	Най-добри източници
 Фолати 600 mcg	Спомага за образуването на невралната тръба, от която по-късно се оформя гръбначният мозък. Намалява риска от дефекти на невралната тръба, включително спина бифида.	Цитрусови плодове и сокове от тях, тъмно зелени листни зеленчуци и обогатени зърнени продукти, като пълнозърнест пшеничен хляб и мексикански питки тортия, брашно, макаронени изделия, ориз и готови за ядене зърнени закуски.
 Витамин А 770 mcg	Оформя здрава кожа и помага за зрението.	Моркови, сладки картофи, тъмни или жълти на цвят зеленчуци.
 Витамини от група В	Помагат на тялото да образува енергия от изядената храна.	Немазни меса (свинско, телешко, пилешко) и обогатени зърнени продукти, като пълнозърнест пшеничен хляб и мексикански питки тортия.
 Витамин С 85 mg	Помага за заздравяването на раните, за развитието на зъбите и костите, подпомага метаболизма.	Зеленчуци и плодове, като броколи, зелени и червени чушки, зелена салата, брюкселско зеле, карфиол, лимон, зеле, ананас, ягоди, цитрусови плодове.
 Желязо 27 mg	Пренася кислорода до клетките и тъканите, помага за образуването на червени кръвни телца и подпомага развитието на мозъка. Недостигът на желязо може да причини <i>анемия</i> .	Черен дроб, немазни червени меса, яйца и пилешко, както и зелени листни зеленчуци, като спанак, броколи, листа от хрян и сушени плодове.
 Калций 1000 mg	Помага на тялото Ви да регулира течностите и помага за образуването на костите и зъбните зародиши на бебето. Ако диетата Ви не осигурява достатъчно калций, тялото Ви ще използва калция от Вашите кости, за да формира костите на бебето.	Млечни продукти (мляко, сирене, кисело мляко), консервирана риба (сьомга, сардини); обогатен с калций портокалов сок, соево мляко и тофу, осигурявани по програмата WIC; зелени листни зеленчуци (зелена салата, зеле, зелени листа от ряпа и хрян).
 Холин 450 mg ¹	Помага за оформянето на мозъка и гръбначния мозък.	Яйца, мляко, овесени ядки, зелена салата „айсберг“, соя, пшеничени кълнове.
 Йод 220 mcg	Помага за образуването на хормоните на щитовидната жлеза. Бебетата, родени от майки с <i>голям</i> недостиг на йод, могат да имат умствена изостаналост или проблеми с растежа, говора и слуха. ²	Йодирана сол, млечни продукти (мляко, сирене, кисело мляко), водорасли, морски дарове, риба, месо и яйца. Консултирайте се с Вашия лекар дали витамините за бременни, които вземате, съдържат йод. Програма WIC препоръчва витамини за бременни, които съдържат 150 mcg йод.

1. Адекватен прием. 2. Недостиг на йод. Американска асоциация по щитовидната жлеза. <http://www.thyroid.org>

- Повечето лекари препоръчват бременните жени да пият добавки от витамини и минерали всеки ден. Консултирайте се с Вашия лекар преди употреба на добавки.

	Бебе	7 ½ lbs (3,5 кг)
	Растеж на гърдите	2 lbs (0,9 кг)
	Запаси в тялото на майката	7 lbs (3 кг)
	Плацентата	1 ½ lbs (0,7 кг)
	Растеж на матката	2 lbs (0,9 кг)
	Околоплодни води	2 lbs (0,9 кг)
	Кръв	4 lbs (1,8 кг)
	Телесни течности	4 lbs (1,8 кг)
	Общо	30 lbs (13,5 кг)

Къде отива теглото?

Източници:

- Институт по медицина. Наддаване на теглото по време на бременност: Преоценка на указанията. Вашингтон, окръг Колумбия. National Academy Press, май 2009.
- Моята пирамида за майки (плакат). Министерство на земеделието на САЩ. www.mypyramid.gov/mypyramidmons
- Вашата бременност и раждане, 4. издание, 2005. Американска академия на акушерите и гинеколозите, Вашингтон, окръг Колумбия. www.acog.org

- За да е здраво бебето Ви, Вие се нуждаете от 300 допълнителни калории на ден след първия триместър и особено в по-късния стадий на бременността, когато бебето Ви расте бързо.
- Колко тегло ще наддадете по време на бременността зависи от теглото Ви преди да забременеете.
- По време на първите три месеца (първия триместър) повечето жени могат да очакват да наддадат 2 до 4 паунда (около 1 до 2 кг).
- По време на втория и третия триместър трябва да наддавате на тегло равномерно. Опитайте се да наддавате едно и също тегло всяка седмица или месец по време на втория и третия триместър. Повечето жени трябва да наддават 3 до 4 паунда (около 1,5 до 2 кг) всеки месец.
- Здравословното наддаване на теглото при повечето жени е между 25 и 35 паунда (около 11,5 и 16 кг). Прекалено многото или прекалено малкото наддаване на теглото може да предизвика здравословни проблеми у майката и бебето.
- Бременността не е период, през който да се опитвате да отслабнете. След бременността и кърменето ще можете да намалите приема на калории.

Прекалено малкото наддаване на тегло по време на бременността се свързва с повишен риск от раждане на прекалено малко бебе, забавяне на растежа на плода, необходимост от раждане чрез секцио, преждевременно раждане или невъзможност за кърмене.

Прекалено многото наддаване на тегло по време на бременността повишава риска от необходимост от раждане чрез секцио и раждане на бебе с по-голямо тегло от средното. То също така може да се асоциира и с високо кръвно налягане по време на бременността и нива на глюкозата извън нормите. Наддаването на прекалено много тегло може да доведе до задържане на теглото след раждането и затлъстяване у майката.



Един от начините да покриете нарасналите нужди от хранителни вещества за Вас и Вашето бебе е да ядете разнообразни храни от всички хранителни групи всеки ден. Следвайте „Моята пирамида”, за да изберете богати на хранителни вещества храни.

Не наддавате достатъчно тегло? Ако не наддавате достатъчно тегло, можете да ядете повече от всяка група храни. За да увеличите калориите, яжте по малко и начесто през деня и включете здравословни леки закуски, като фъстъчено масло с целина, пълнозърнеста питка с хумус, селско сирене ("cottage cheese") с плодове или шепичка ядки.

Наддавате прекалено много тегло? Най-добрият начин да намалите калориите е да ограничите „екстрите” в хранителния си режим. „Екстрите” са добавени захар или мазнини, като десерти, пържени храни, пълномаслено мляко и газирани напитки. Избирайте храни, които са нискомаслени, обезмаслени, неподсладени или без добавена захар.

Препоръчително наддаване на теглото

ЗА БРЕМЕННИ ЖЕНИ

В ЗАВИСИМОСТ ОТ ИНДЕКСА НА ТЕЛЕСНАТА МАСА ПРИ БРЕМЕННОСТ (ИТМ)*

	Диапазон в кг	Диапазон в lbs
Под нормата (<18,5)	12,5-18	28-40
Нормално тегло (18,5-24,9)	11,5-16	25-35
Над нормата (25,0-29,9)	7-11,5	15-25
Затлъстяване (≥30,0)	5-9	11-20

Бременност с повече от един плод

- При бременност с близнаци, жените с нормално тегло трябва да наддадат 37-54 паунда (16,8-25 кг), жените с наднормено тегло – 31-50 паунда (14-22,5 кг), а тези със затлъстяване – 25-42 паунда (11,5-20,5 кг). Препоръчително е наддаване на теглото от 1,5 паунда (0,7 кг) седмично през втория и третия триместър.
- При бременност с тризнаци общото наддаване на теглото би трябвало да бъде около 50 паунда (22,5 кг). Препоръчително е наддаване на теглото от 1,5 паунда (0,7 кг) седмично през цялата бременност.

Консултирайте се с Вашия лекар относно теглото, което се очаква да наддадете.

- * Индексът на телесната маса (ИТМ) представлява съотношението между тегло и височина и измерва здравния риск.

$$\text{ИТМ} = \frac{\text{тегло в кг}}{\text{височина в см}^2}$$