„Единствено майките могат да мислят за бъдещето, защото го създават чрез децата си."

Какво е важно да знаем?

Хранене по време на бременност

Балансираната и разнообразна храна, комбинирана с достатъчно движение е от изключително значение в периода на бременността, както за Вас, така и за Вашето бебе.

► Един от най-важните витамини по време на бременността е фолиевата киселина (Витамин B9), жизненоважна за образуването на ДНК и решаваща за развитието на ембриона. Богати на фолиева киселина са зелените листни зеленчуци, боб, грах, ядките, яйцата, месото, черния дроб, цитрусовите плодове, бананите, пъпеша и ягодите.

► Яжте повече храни, богати на протеини като кисело мляко, фъстъчено масло, пилешко, говеждо, яйца и млечни продукти, съдържат повече протеини, калций и желязо-всички хранителни вещества, от които вашето бебе се нуждае, за да расте и да се развива правилно.

► Избирайте храни и напитки с по-малко добавена захар, наситени мазнини и натрий (сол).

► Мляко и млечни продукти - чрез тях може да си доставите лесно усвоим калций.

► Месо. Полезно е да консумирате нетлъсти меса, за да не натоварвате енергийно организма си и да не се излагате на риск от сърдечно-съдови, ендокринни и други заболявания.

► Подправки –магданоз, розмарин, босилек и др. Намиращите се в тях витамин С и фолиева киселина улесняват усвояването на желязо от месото и рибата. Освен това е важен за костите, зъбите и колагена в съединителната тъкан.

"Най-доброто нещо за детето ви сте Вие!"

Храни, които да ограничите или избягвате

► Ограничете рафинираните зърнени храни и нишестета, които се съдържат в храни като бисквити, бял хляб и тестени изделия.

► Не яжте сурови храни от животински произход като сурово месо, риба, яйца, мляко и прясно сирене.

► Някои риби съдържат твърде високо съдържание на живак, който трябва да бъде избягван, по време на бременност. Като цяло по-големите и дълголетни риби имат най-високо съдържание на живак - акули, риба меч, прясна риба тон, марлин, миди и др.

► Ограничете кофеина и добавените захари. Ако пиете кафе или чай, изберете безкофеиново кафе и избягвайте захарта. Избягвайте сода, плодови и енергийни напитки.



Лекарства и добавки

Приемът на медикаменти, добавки и др. да се извършва след консултация със специалист по акушерство и гинекология.

Не забравяйте да пиете вода- препоръчва се поне 2 литра вода на ден!

Пиенето на вода благоприятства чревната редовност, увеличава диурезата, като по този начин намалява риска от уринарни и вагинални инфекции, които могат да застрашат нормалния ход на бременността.

Газираните напитки и плодовите сокове не се препоръчват.

Изключете алкохола - Алкохолът пречи на способността на плода да получава достатъчно кислород и хранителни вещества за нормалното развитие на клетките в мозъка и други органи на тялото.



Тютюнопушене и бременност

Тютюнопушенето по време на бременност уврежда здравето както на майката, така и на плода.

Ако жената пуши, когато е бременна или кърми, това може да се разглежда като еквивалент на пасивното пушене за плода.

Още в утробата на майка си бебето може да абсорбира никотин от цигарения дим.

Съдържанието на никотин в околоплодната течност и кръвта на зародиша е по-високо от това в кръвта на майката, която пуши. Доказано е, че никотинът ускорява пулса и повишава кръвното налягане на плода.

Едно от най-опасните последствия от употребата на никотин по време на бременност е, че уврежда развиващия се мозък на бебето.



Бременността е период, свързан със значителни промени във всички органи и системи на женския организъм – т.нар. адаптационни промени, свързани с износване и раждане на плода.

От изключително значение за здравето както на бременната, така и на плода, е реализиране на комплекс от изследвания, които дават ясна информация за протичането на бременността и при нужда могат да насочат проследяващия акушер-гинеколог към по-чести проследявания и взимане на своевременни решения.

В хода на бременността се правят няколкократни лабораторни и апаратни изследвания.

Към апаратните изследвания по време на бременността спадат ултразвуковото изследване и запис на детските сърдечни тонове.

Към изследванията, които не са задължителни, се отнасят и изследванията за инфекциозни заболявания, като токсоплазмоза, рубеола, цитомегаловирус и херпес симплекс вирус тип 2.

Заразяването при бременност с тези инфекции може да доведе до тежки малформации на плода.

„Бъдещето на детето е дело на майка му“

Основни лабораторни изследвания по време на бременността

- ✔ изследване на ПКК (пълна кръвна картина) включва изследване на хемоглобин, еритроцити, хематокрит, левкоцити. Обичайно бременните са предразположени към анемия, защото обемът на кръвта се увеличава и за пренасянето на кислорода в организма са нужни повече червени кръвни телца (хемоглобин).
- ✔ СУЕ (скорост на утаяване на еритроцитите) и CRP са кръвни изследвания, показващи наличие на възпалителни заболявания при бременната.
- ✔ изследване на кръвната група на бременната и Rh (резус фактор).
- ✔ ранен биохимичен скрининг - изследване за оценка на риска от най-честите хромозомни аномалии. Обичайно се насрочва между 11-та и 13-та гестационна седмица.
- ✔ изследване на инфекции като СПИН, хепатит В, хепатит С и сифилис. Обикновено се правят в началото на бременността и непосредствено преди раждането.

Други по преценка на лекар

Издава: **РЗИ – ШУМЕН, 2023 г.**
гр. Шумен, пл. „Освобождение” № 1
e-mail: office@rzi-shumen.net
http//www.rzi-shumen.egov.bg

Изданието е в изпълнение на дейностите от Плана за действие за периода 2021-2023 г. към Националната програма за подобряване на майчиното и детско здраве 2021-2030 г.

Използвани информация и изображения: интернет



КОГАТО СТАВА ДУМА ЗА ЛЮБОВ, ДУМАТА Е „МАМА“!