**Хранене през бременността и кърмаческия период**

На база научни данни, през бременността – храненето трябва да задоволи повишените нужди от градивни елементи и да натрупа енергиен запас за кърмаческия период. Енергийните нужди в този период са по-големи от обичайно, но са по-малки отколкото по време на кърменето, удвояването на храната не е правилно.

Валидни са правилата на здравословното хранене, разгледани в здравно-информационната книжка на НЦОЗА „Препоръки за здравословно хранене преди и по време на бременност и кърмене.“- разработена от проф. Стефка Петрова и колектив от специалисти по здравословно хранене и диететика, която е налична и на сайта на РЗИ-Софийска област в рубриката „Изберете здравето“. Съобразно разположението на основните групи храни в хранителната пирамида, подробно са изложени практически препоръки за здравословно хранене в тези важни периоди от живота на жената. Адекватният прием на енергия и градивни вещества, фолиева киселина витамини, макро и микроелементи, намалява риска от заболявания в по-късна възраст за детето, а майката ще успее да се съхрани без отрицателните последици за външността и здравето, които следват бременността и кърменето, ако липсва адекватно хранене.

В кърмаческия период от храненето на майката зависи пълноценността на кърмата. Хранителните потребности на жената по време на кърмене са по-големи от тези при бременност. Основният фактор, който ги определя е количеството на секретираната кърма. През първите 4-6 месеца отделяната кърма е 750-800 мл. средно дневно, а през следващите 6 месеца намалява до около 600 мл. Енергийното съдържание на майчиното мляко е 70 ккал на 100 мл, а ефективността на трансформиране на енергията на майката като енергийна стойност на кърмата е средно 80%. Това означава, че кърмещата жена се нуждае от около 700 ккал дневно през първите 6 месеца и 525 ккал през вторите 6 месеца за секретирането на нормално количество кърма.

От изключителна важност е храната да бъде разнообразна и пълноценна според сезона, както и приемът на препоръчителното количество вода и течности. Съветите за здравословно хранене на съвременните лекари, включват още: поддържане на здравословно тегло, избягването на храни с оцветители, консерванти, ароматизатори, алергени, неупотреба на алкохол, никотин и големи количества кофеин.

Редовните посещения при личния лекар, гинеколог и педиатър, гарантират здравето на бъдещите майки и техните деца.