

ОПШТИ НАСОКИ ЗА ИСХРАНА ВО БРЕМЕНОСТ



PreMama^{duo}



Зголемувањето од

11,5 до 16 килограми

се смета за оптимално кај
здравите жени со нормална
телесна маса

Прехранбените навики во бременоста се поважни отколку во кој било друг период од животот. Потребите за енергија и за многу други хранливи материи за време на бременоста се зголемуваат, а избалансираната и разновидна исхрана е клучна за правилен раст и развој на бебето и за здравјето на мајката.



МИКРОНУТРИТИВЕН
ДОДАТОК ВО ИСХРАНА

Се препорачува за жени кои
планираат бременост бидејќи содржи
микронутриенти кои се важни за успешно
зачнување и за здравјето на плодот.





ПОРАСТ НА ТЕЛЕСНАТА МАСА НА МАЈКАТА ЗА ВРЕМЕ НА БРЕМЕНОСТА

Една од најважните работи на кои идните мајки мора особено да внимаваат е зголемувањето на телесната маса. Покачувањето на телесната маса и динамиката на нејзиниот пораст имаат значително влијание врз ризикот од предвремено породување, породилната тежина и врз здравствената состојба на новороденчето. Зголемувањето од 11,5 до 16 kg се смета за оптимално кај здравите жени со нормална телесна маса. Кај потхранетите жени се препорачува нешто поголем пораст – од 12,5 до 18 kg – бидејќи ниската гестациска телесна маса често резултира со ниска породилна тежина кај новороденчињата.

Новороденчињата со ниска родилна тежина (под 2,5 kg) и со многу ниска родилна тежина (под 1,5 kg) имаат значително поголем ризик од развој на болести и смртност во првиот месец од животот, во споредба со новороденчињата кои при раѓањето тежат повеќе од 2,5 kg. Дополнително, таквите деца често имаат и тешкотии во развојот. Бидејќи дебелината го зголемува ризикот од голем број здравствени компликации, како на пример хипертензија или гестациски дијабетес, како и веројатност од раѓање дете со поголема телесна маса и со повеќе масно ткиво, кај пополните жени се препорачува зголемување на телесната маса од околу 7 kg.

ВАЖНОСТА НА ПРАВИЛНАТА ИСХРАНА ВО БРЕМЕНОСТА

Науката покажува дека исхраната на мајката за време на бременоста може да влијае врз појавата на одредени болести кај детето во зрелата возраст. Се смета дека подложноста на срцеви заболувања, дијабетес, хипертензија и на други болести може да биде последица на несоодветно снабдување со хранливи материи за време на бременоста и доењето. Голем број научни докази укажуваат на тоа дека соодветно хранетите доенчиња со правилен модел на раст имаат помал ризик од развој на болести подоцна во животот. Трудниците со добар нутритивен статус поретко имаат спонтани абортуси, анемија, замор и други тегоби поврзани со бременоста. Нивните деца имаат поголеми шанси да бидат здрави, добро да се хранат и оптимално да растат и да се развиваат.

КРИТИЧНИ ХРАНЛИВИ МАТЕРИИ ЗА ВРЕМЕ НА БРЕМЕНОСТА

Потребите од одредени хранливи материи се зголемени за време на бременоста, па затоа тие се сметаат за клучни во правилниот раст и развој на детето и здравјето на идната мајка. Тука спаѓаат фолната киселина, витаминот B_{12} , витаминот Ц и витаминот Д. Од минералите особено е важно да се внимава на доволните дози на калциум, цинк, магнезиум и железо.

Во првото тримесечје клучни хранливи материи се фолната киселина, витаминот B_{12} и цинкот, додека, пак, во второто и во третото тримесечје особено се важни железото, калциумот и магнезиумот. Исклучително е важно да се внесува доволна количина на фолна киселина уште пред зачнувањето. Се препорачува внесување фолна киселина во форма на додаток во исхраната, во количина од 400 μg , од моментот кога жената се обидува да забремени до 12-тата недела од бременоста. Соодветните дози на фолна киселина може да спречат појава на одредени вродени аномалии кај плодот. Витаминот B_{12} , во соработка со фолатите, помага во формирањето на феталните ткива и органи, па затоа неговото внесување е, исто така, исклучително важно.



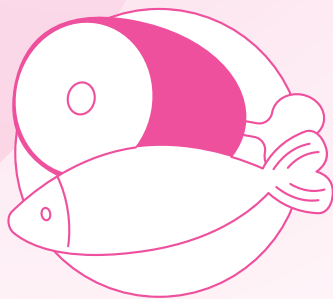
ПОТРЕБИТЕ
ОД ОДРЕДЕНИ
ХРАНЛИВИ
МАТЕРИИ СЕ
ЗГОЛЕМЕНИ
ЗА ВРЕМЕ НА
БРЕМЕНОСТА.

Тука спаѓаат:

- фолната киселина,
- витаминот B_{12} ,
- витаминот Ц,
- витаминот Д,
- железото,
- калциумот и
- магнезиумот.

Потребите од **железо** за
време на бременоста се
удвојуваат

x2



Потребите од **железо** за време на бременоста се удвојуваат – од 15 mg дневно пред бременоста на околу 30 mg дневно во бременоста. Железото е неопходно за создавање хемоглобин, потребен за зголемениот волумен на крвта кај мајката, но и за плодот, кој складира железо за првите месеци од животот.

Соодветната доза на **калциум** е многу важна за сите жени, особено за трудници помлади од 25 години, кај кои густината на коските сè уште се зголемува. Се препорачува дневно да се внесуваат најмалку 2 до 3 порции намирници богати со калциум од групата млеко и млечни производи. Недоволните дози на калциум нема да го загорзат развојот на коските кај плодот бидејќи во тој случај калциум ќе се зема од коските на мајката.

Витаминот Д е важен за апсорпцијата и искористувањето на калциумот, а со тоа и за здравјето на коските, но има и голем број други позитивни ефекти. Недостигот од витамин Д може да ги загрози растот на плодот и развојот на коските, а се проценува дека 20 – 40 % од трудниците имаат недостиг од овој витамин.

Цинкот има важна улога во делбата на клетките и во синтезата на ДНК и РНК, а со тоа и во синтезата на белковините.



НА ШТО ТРЕБА ДА СЕ ВНИМАВА ВО ИСХРАНАТА?

Се препорачува уште пред зачнувањето да се започне со здрави прехранбени навики, кои треба да се задржат и за време на бременоста и доењето.

Потребно е да се избегнуваат сирова храна, особено сирово месо, риба и јајца, како и сирења со мувла и непастеризирано млеко. Исто така, се препорачува да се избегнува риба со висок процент на жива, какви што се туната, ајкулата и сабјарката.

Исхраната за време на бременоста треба да биде разновидна и богата со свежи, минимално преработени намирници како што се зеленчукот, овошјето, интегралните житарки, месото и рибата. Кога е можно, препорачливо е да се избираат намирници од органско потекло.



НАМИРНИЦИ НА КОИ ТРЕБА ДА ВНИМАВАТЕ



СИРОВА ХРАНА

Поради опасност од
троење

- Месо
- Риба
- Јајца
- Мувлосано сирење
- Непастеризирано млеко



РИБА

Поради потенцијално
висока концентрација
на жива

- Туна
- Ајкула
- Сабјарка



ПРЕПОРАЧАНИ НАМИРНИЦИ



- Зеленчук
- Овошје
- Цели житарки
- Термички обработено месо
- Риба богата со масни киселини омега 3



Разновидна исхрана
богата со свежи,
непроцесирани
намирници

ИЗВОРИ НА МАСТИ

Изворите на масти треба да бидат квалитетни и богати со незаситени, а сиромашни со заситени масни киселини, како што се маслиновото масло, маслото од репка и маслото од тиква, јаткастите плодови, масната риба и месото од живина. Особено важни се масните киселини омега 3 (ДХА и ЕПА), кои се наоѓаат во масните риби и кои се клучни за развој на мозокот и на видот кај бебето.

Бидејќи и покрај внимателно планираната исхрана често е тешко да се задоволат зголемените потреби од витамини и минерали, се препорачува употреба на додаток во исхраната наменет за жени кои планираат бременост, за трудници и за доилки.

Premama duo е додаток во исхраната кој содржи витамини, минерали и масни киселини омега 3 (ДХА и ЕПА), поделени во таблети и капсули. Секоја таблета содржи 11 витамини и 10 минерали, а капсулите се богати со масни киселини омега 3. Формулата е специјално создадена за поддршка на здравата бременост и развојот на бебето.

Препорачаните дневни дози не смеат да се надминуваат. Добавокот во исхраната не е замена за избалансирана и разновидна исхрана. Важно е да се одржува здрав начин на живот.

PreMama duo е додаток во исхраната кој содржи витамини, минерали и масни киселини омега 3 (ДХА и ЕПА), поделени во таблети и капсули. Секоја таблета содржи 11 витамини и 10 минерали, а капсулите се богати со масни киселини омега 3. Формулата е специјално создадена за поддршка на здравата бременост и развојот на бебето.



Микронутритивен
додаток во исхраната

Препорачаните дневни дози не смеат да се надминат. Добавокот во исхраната не е замена за избалансираната исхрана. Важно е да се придржувате до избалансираната и разновидната исхрана и до здравиот начин на живот.

Повеќе информации на
www.premamaduo.mk

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

PreMama^{duo}

Знае што ѝ е потребно
на идната мајка!



**АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ**

Здравјето е пред сè