

Съвременни предизвикателства в храненето на бременната и кърмеща жена

Доц. д-р Лалка Рангелова, дМ
*Национален център по обществено
здраве и анализи*

София, 2020 г.





11-15 май 2020



EQUAL HEALTH FOR ALL
14 май 2020

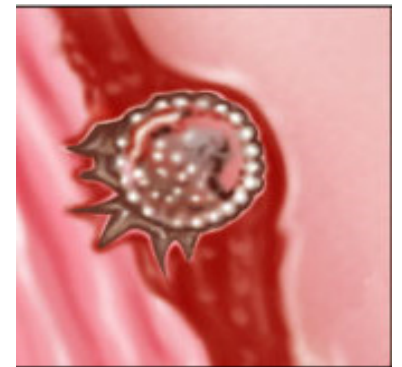


Значение на храненето

Хранително програмиране през ранния живот

Храненето през първите 1000 дни

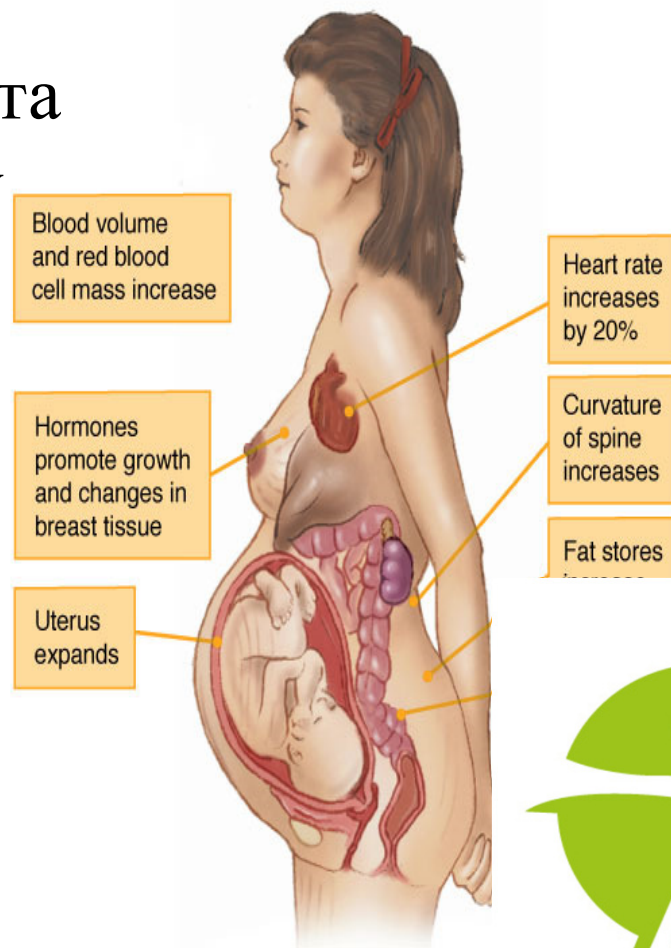
- растежа и здравето на децата,
- физическо и интелектуално развитие
- върху риска в по-късна възраст от ХЗ·
сърдечно-съдови, диабет, затлъстяване,
белодробни и др.



Значение на храненето

Майката създава най-ранната среда за въздействие върху развиващия се организъм.

Храненето и хранителния статус на майката преди забременяване и по време на бременността повлиява здравето и развитието на детето.





Роля на храненето и хранителния статус на майката

Не е необходимо да се спазва
специална диета!

Принципи на здравословно
хранене!

- здравословен модел на хранене,
- храненето да е балансирано и пълноценно,
- да няма хранителни дефицити.





Препоръки за здравословно хранене преди и по време на бременност и при

кърмене

- Храната, която жената консумира преди, по време и след бременност има важно значение за нейното здраве, за нормалното развитие на плода и раждането на здраво бебе.
- Здравословното хранене на майката осигурява пълноценно кърмене, важно е за здравето на детето и намалява риска от заболявания в по-късна възраст.





Заклучение:

- Здравословното хранене на майката - гарант за здравето на нейното дете.
- Здравословното пълноценно хранене е постижимо, нужна е вярна и надеждна информация.

