



ХРАНЕНЕ ПРИ КЪРМЕНЕ

ЗАЩО ДА КЪРМЯ? – майчиното мляко е най – добрата и естествена форма на хранене за бебето; кърмата съдържа антитела за различни заболявания, като така помага за развитието на имунната система на детето; кърмата е много по-лесна за храносмилане от адаптираните млека, не дразни стомаха; кърменето стимулира по- бързото възстановяване на майката след раждането; кърменето е по- удобно и по- евтино; кърмените бебета са по-здрави.

ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ НА КЪРМЕЩАТА ЖЕНА Е ЗАЛОГ ЗА УСПЕШНО КЪРМЕНЕ:

- СПАЗВАТЕ ПРИНЦИПИТЕ НА БАЛАНСИРАНО ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ
- ОБРЪЩАЙТЕ СПЕЦИАЛНО ВНИМАНИЕ ПО ОТНОШЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТТА НА ХРАНИТЕ – НАДЕЖДЕН ИЗТОЧНИК, ПРАВИЛНО СЪХРАНЕНИЕ
- ПРИГОТВЯЙТЕ ХРАНАТА ЧРЕЗ ВАРЕНЕ, ЗАДУШАВАНЕ ИЛИ ПЕЧЕНЕ, ВМЕСТО ПЪРЖЕНЕ

ГРУПИ ХРАНИ



ЗЪРНЕНИТЕ ХРАНИ са най-важни за човека, като осигуряват между 50 – 80 % от необходимите калории. Основно са богати на въглехидрати. Освен това всички зърнени храни съдържат голямо количество витамин В 1, фосфор, калий, магнезий и желязо.

ЗЕЛЕНЧУЦИ са основно богати на витамини (особено витамин С), фибри, соли. Зеленчуци известни с лактогенните си свойства: всички зеленолистни зеленчуци, домати, моркови и др.

ПЛОДОВЕ са основно богати на витамини, фибри и соли. По време на кърмене приемайте в по-ограничени количества цитруси (портокали, лимони, мандарини).



МЛЕЧНИ – богати на Са (калций), основно богати на минерали, протеини. Избягвайте по-нискомаслените или обезмаслените продукти както и продуктите, съдържащи растителни мазнини. По-умерени количества по време на кърмене.

МЕСА – избирайте меса, бедни на мазнини. Пригответе чрез варене, задушаване и печене, вместо пържене. Избягвайте обработени меса (колбаси).

ТЕЧНОСТИ – ограниченият прием на течности може да намали количеството на кърмата. Затова препоръчително е при кърмене жените да пият от 8 до 10 чаши течности дневно. Вода, чай, айрян, супи и неподсладените плодови сокове са най-добрият избор за кърмещите. Препоръчително е да се избягват напитки със захар, както и алкохол и кофеин, които могат да преминат в кърмата.

СТОЛИЧНА РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ
Адрес: ул. "Враня" № 20, ет. 2, гр. София 1000, България
E-mail: director@srzi.bg, Тел: 02/813 04 13; 02/813 04 00
www.srzi.bg

