



НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА МАЙЧИНОТО И ДЕТСКО ЗДРАВЕ (Н П П М Д З)

Новини, събития, съобщения, информация, препоръки и съвети:

ВАЖНО !

В Здравно-консултативните центрове за майчино и детско здраве, финансирани по Националната програма за подобряване на майчиното и детско здраве 2021-2030 е осигурена възможност за оказване на медицинска помощ на бременни и деца, граждани на Украйна, потърсили закрила на територията на Република България.

Медицинските консултации, осъществявани в ЗКЦ на бременни и деца, граждани на Украйна, потърсили закрила на територията на Република България, се оказват временно до приемането на законодателните промени, регламентиращи правата на достъп до медицински услуги на лицата, ползващи права на временна закрила.

Основни съвети за здравословно хранене по време на бременност:

1. **Балансиран прием на макро- и микроелементи:**
 - **Протеини:** Необходими са за изграждане на тъканите на бебето. Добри източници са месото, рибата, яйцата, бобовите култури и ядките.
 - **Въглехидрати:** Могат да бъдат получени чрез пълнозърнести храни, картофи, зеленчуци и плодове. Те осигуряват енергия за майката и бебето.
 - **Мазнини:** Омега-3 и омега-6 мастните киселини са важни за развитието на мозъка на бебето и могат да се получат чрез риба, ленено семе, орехи и авокадо.
2. **Съвети за хидратация:**
 - Поддържането на добра хидратация е изключително важно по време на бременност. Препоръчва се да се пият поне 8-10 чаши вода дневно.
3. **Витамини и минерали:**
 - **Фолиева киселина:** Необходима за предотвратяване на дефекти в нервната тръба на бебето. Намира се в зеленолистни зеленчуци, зърнени храни и бобови култури.
 - **Желязо:** Важно за предотвратяване на анемия при бременни. Добри източници са червеното месо, черен дроб, яйца и спанак.
 - **Калций:** За укрепване на костите и зъбите на бебето. Млякото и сиренето са отлични източници.
 - **Витамин D:** Важен за усвояването на калция и развитието на костите на бебето.
4. **Храни, които да се избягват:**
 - Избягвайте сурови или недостатъчно термично обработени храни, особено риба, месо и яйца, за да се намали рискът от инфекция.
 - Някои риби, като акула и мечка риба, съдържат високи нива на живак, които могат да бъдат вредни за развитието на бебето.
 - Ограничете консумацията на кофеин и алкохол.



