

Хранене на майката след раждане

Първите месеци след раждането са време за възстановяване, а при кърмене - и период на повишени нужди от енергия, белтък и редица витамини и минерали. Стойностите по-долу са ориентир за здрава жена с ръст около 165 см, тегло 60-70 кг и лека физическа активност. Те следват референтните норми на Европейския орган за безопасност на храните (EFSA).

Накратко

- **Енергия:** при кърмене нуждите са с около 500 kcal на ден по-високи - общо приблизително 2300-2500 kcal. Без кърмене - около 1900–2100 kcal.
- **Белтък при всяко хранене** - общо 80-110 г на ден при кърмене.
- **Всяка седмица:** мазна риба 2 пъти, бобови храни поне 2-3 пъти. **Всеки ден:** млечни продукти, зеленчуци и плодове при всяко хранене, пълнозърнести храни.
- **Специално внимание:** йод, витамин D, желязо, калций, омега-3 (DHA), фолат, витамин B12 и холин.
- **Отслабване** - постепенно, до около 0,5 кг на седмица и не преди 6-8-ата седмица. Строгите диети не са подходящи.

1. Енергия и макронутриенти

Показател	При кърмене	Без кърмене	Как изглежда на практика
Енергия	2300-2500 kcal	1900-2100 kcal	При смесено хранене на бебето: около 2100-2300 kcal. След 6-ия месец, с въвеждането на захранване, нуждите постепенно намаляват.
Белтък	80-110 г (1,2–1,7 г на кг тегло)	65-85 г (1,0–1,3 г на кг)	25-30 г на всяко основно хранене: месо, риба, яйца, кисело мляко, сирене, извара, леща, боб. Минимумът по EFSA при кърмене е около 73 г за жена с тегло 65 кг.
Мазнини	80-95 г (30-35% от енергията)	65-78 г	Предимно ненаситени: зехтин, орехи, бадеми, семена, мазна риба. Наситените мазнини (тлъсти меса, колбаси, масло, сладкиши) – да не преобладават.
Въглехидрати	270-330 г (45-55% от енергията)	225-275 г	Пълнозърнест хляб, овесени ядки, булгур, ориз, картофи, бобови, плодове.
Фибри	25-30 г	25-30 г	Зеленчуци, плодове, бобови и пълнозърнести храни. Важни срещу запека, който е чест след раждане.
Течности	около 2,7 л общо (2-2,5 л напитки)	около 2 л общо (≈ 1,5 л напитки)	Вода, айрян, супи, неподсладен чай. Удобен навик е чаша вода при всяко кърмене.

За отслабването. Част от натрупаните през бременността мазнини се изразходват естествено при кърмене. Целенасоченото отслабване е добре да започне след 6-8-ата седмица, с умерен дефицит от 300-500 kcal на ден. При кърмене не се препоръчва прием под около 1800 kcal на ден - това изтощава майката и затруднява набавянето на витамини и минерали.

2. Витамини и минерали, за които да се внимава

Стойностите са дневните нужди по EFSA.

Вещество	При кърмене	Без кърмене	Защо е важно	Основни източници
Йод	200 мкг	150 мкг	Щитовидна жлеза на майката и мозъчно развитие на бебето. Съдържанието в кърмата зависи пряко от приема.	Йодирана сол, морска риба, млечни продукти, яйца.
Витамин D	15 мкг (600 IU)	15 мкг (600 IU)	Кости и имунитет. Трудно се набавя с храна, а от октомври до април слънцето в България не е достатъчно.	Мазна риба, яйчен жълтък. Обикновено е нужна добавка.
Желязо	16 мг	16 мг	Възстановяване на запасите след кръвозагубата при раждане. Недостигът води до умора и отпадналост.	Червено месо, черен дроб (до веднъж седмично), леща, боб, спанак, коприва - заедно с източник на витамин С.
Калций	950 мг	950 мг	Кости на майката - с кърмата се отделят 200-300 мг дневно.	Кисело мляко, сирене, кашкавал, сусамов тахан, бадеми, зеле, цаца. Три порции млечни на ден покриват нуждата.
Фолат	500 мкг	330 мкг	Кръвообразуване и делене на клетките.	Спанак, лапад, зелена салата, броколи, леща, боб, цвекло, портокали.
Витамин B12	5 мкг	4 мкг	Нервна система на бебето, кръвообразуване.	Месо, риба, яйца, млечни продукти. При веганско хранене добавката е задължителна.
Омега-3 (DHA)	250 мг EPA+DHA + 100-200 мг DHA	250 мг EPA+DHA	Мозък и зрение на бебето. Съдържанието в кърмата следва приема на майката.	Скумрия, съомга, пъстърва, сардини, сафрид, цаца - 2 порции седмично. Орехите и лененото семе допълват, но не заместват рибата.
Холин	520 мг	400 мг	Мозъчно развитие на бебето, работа на черния дроб.	Яйца (около 150 мг в едно), месо, риба, бобови, броколи.
Цинк	10-13 мг	8-10 мг	Заздравяване на рани, имунитет.	Месо, тиквени семки, бобови, пълнозърнести храни, кашкавал.

Вещество	При кърмене	Без кърмене	Защо е важно	Основни източници
Витамин А	1300 мкг	650 мкг	Зрение и имунитет. При кърмене нуждата е двойна.	Моркови, тиква, спанак, червени чушки, яйца, млечни продукти.
Витамин С	155 мг	95 мг	Имунитет, заздравяване, по-добро усвояване на желязото.	Чушки, зеле, магданоз, цитруси, киви, домати, шипки.

3. Хранителни добавки

Добавките допълват храната, а не я заместват. Желязо и по-високи дози витамини се приемат само след изследване и препоръка от лекар.

Добавка	Обичайна доза	Кога има смисъл
Витамин D	600-1000 IU дневно	За почти всички от октомври до април, а при малко излагане на слънце - целогодишно. Бебето получава отделно витамин D по назначение на педиатъра.
Йод	150 мкг дневно	При кърмене, ако не се готви редовно с йодирана сол и рядко се ядат риба и млечни. При заболяване на щитовидната жлеза - само след консултация с ендокринолог.
Омега-3 (DHA)	200-300 мг DHA дневно	Ако рибата присъства по-рядко от 2 пъти седмично. Рибено масло или масло от водорасли.
Желязо	По назначение	При доказана анемия или нисък феритин. Добре е на контролния преглед около 6-ата седмица да се направи кръвна картина.
Витамин B12	Според препарата	Задължително при веганско хранене, препоръчително при вегетарианско.
Комплекс за бременни и кърмачки	1 доза дневно	Удобен вариант през първите месеци на кърмене - обикновено съдържа йод, витамин D, фолат и B12. Да не се дублира с отделни добавки със същите съставки.

4. Практични съвети за храненето

За самата майка – как да се храни добре, когато времето и силите са малко.

Организация и навици

- **Редовност.** Три основни хранения и едно-две междинни хранения. Пропускането на хранене води до умора и преяждане вечер.
- **Правилото за чинията.** Половината - зеленчуци или салата, една четвърт - белтъчна храна, една четвърт - пълнозърнеста гарнитура, плюс малко полезна мазнина.
- **Готвене в двойно количество.** Яхнии, супи, мусака, кюфтета и пълнени чушки се замразяват на порции и спестяват време в трудните дни.
- **Закуски за една ръка.** Кисело мляко, варени яйца, ядки, плодове, сандвич с извара, нарязани зеленчуци с хумус - приготвени предварително и на видно място.
- **Помощ от близките.** Сготвена храна и пазаруване са най-полезният подарък в първите седмици.
- **След цезарово сечение или разкъсвания.** Достатъчно белтък, витамин С и цинк за заздравяването; фибри и течности срещу запека.

Какво да се ограничи

- **Силно преработени храни.** Колбаси, чипс, сладкиши и подсладени напитки - по изключение, не всеки ден.
- **Сол.** До 5 г на ден (една чаена лъжица), но йодирана.
- **Строги диети, „детокс“ режими и продукти за отслабване.** Не са подходящи в този период.

5. Практични съвети за кърмата

За кърмещите майки - какво влияе на количеството и състава на кърмата и какво не.

Количество на кърмата

- **Търсенето определя предлагането.** Количеството кърма зависи главно от честото и ефективно сучене - в първите седмици обикновено 8-12 кърмения на денонощие. Храната има второстепенна роля.
- **Достатъчно храна.** Редовни хранения и прием не под около 1800 kcal на ден. Рязкото ограничаване на калориите може да намали кърмата.
- **Течности според жаждата.** Чаша вода при всяко кърмене и бутилка на мястото за кърмене са достатъчни. Пиенето над нуждите не увеличава кърмата.
- **Храни „за кърма“.** Боза, бира и „чайове за кърма“ нямат убедително доказан ефект.
- **Как се разбира, че кърмата стига.** Поне 6 мокри пелени на денонощие след първата седмица и стабилно наддаване на тегло. При съмнение - педиатър или консултант по кърмене.

Състав на кърмата

- **Какво зависи от храната на майката.** Омега-3 (DHA), йодът, холинът и витамините A, D и B12 в кърмата следват хранителния прием на майката. Затова са важни рибата два пъти седмично, йодираната сол, яйцата и млечните продукти.
- **Какво не зависи.** Белтъкът, калцийт, желязото и фолатът в кърмата остават стабилни, но при недостиг идват от запасите на майката. Тук доброто хранене пази преди всичко нея.
- **Разнообразие от вкусове.** Вкусовете от храната преминават в кърмата и запознават бебето с тях още преди захранването.
- **Без излишни забрани.** Боб, зеле, лук, чесън и подправки не е нужно да се избягват „за всеки случай“ - ограничават се само при ясна и повтаряща се реакция на бебето.
- **Алергенни храни.** Яйца, мляко, риба и ядки не се изключват профилактично. Ограничават се само при съмнение за алергия у бебето и след консултация с педиатър.

Какво да се ограничи при кърмене

- **Алкохол.** Най-безопасно е да се избягва. При единично пиене - изчакване поне 2-3 часа преди следващото кърмене.
- **Кофеин.** До 200 мг на ден (около 2 чаши кафе). В сметката влизат и черният и зеленият чай, колата, енергийните напитки и шоколадът.
- **Риба с високо съдържание на живак.** Риба меч, акула и марлин е по-добре да се избягват.
- **Билкови добавки и чайове в големи количества** (например салвия и мента) - само след консултация.

6. Примерно меню за 5 дни

Менюто е за кърмеща жена - около 2300-2450 kcal и 105-115 г белтък на ден. Количествата са ориентировъчни; нагаждането за жена, която не кърми, е описано след таблиците.

Ден 1		≈ 2400 kcal · ≈ 105 г белтък
Закуска	Овесена каша: 60 г овесени ядки, сварени с 250 мл прясно мляко, 1 банан, 20 г орехи, 1 ч.л. мед	
Обяд	Леща яхния (≈ 350 г), шопска салата с 50 г сирене и 1 с.л. зехтин, 2 филии пълнозърнест хляб	
Следобедна закуска	200 г кисело мляко, 1 ябълка, 30 г сурови бадеми	
Вечеря	Печена скумрия (≈ 130 г чисто месо), 250 г печени картофи, салата от зеле и моркови с лимон и 1 с.л. зехтин	

Ден 2		≈ 2350 kcal · ≈ 110 г белтък
Закуска	Омлет от 2 яйца с домати и 40 г сирене, 2 филии пълнозърнест хляб, 1 портокал	
Обяд	Пиле с ориз на фурна (≈ 130 г месо, 180 г сготвен ориз), салата от домати и краставици с 1 с.л. зехтин, 300 мл айрян	
Следобедна закуска	200 г кисело мляко с 30 г овесени ядки, 100 г сезонни плодове, 1 с.л. смляно ленено семе и 20 г орехи	
Вечеря	Боб чорба (≈ 400 мл), печени чушки с 60 г сирене и чесън, 1 филия пълнозърнест хляб	

Ден 3		≈ 2300 kcal · ≈ 110 г белтък
Закуска	150 г извара с краставица, копър и 1 ч.л. зехтин, 1 варено яйце, 2 филии пълнозърнест хляб, 2 кивита, 20 г орехи	
Обяд	Телешко задушено със зеленчуци (≈ 150 г месо, картофи, моркови, лук), салата от цвекло и моркови с орехи, 1 филия хляб	
Следобедна закуска	1 филия пълнозърнест хляб с 2 с.л. сусамов тахан, 1 банан	
Вечеря	Спанак с ориз (≈ 300 г), 2 варени яйца, 200 г кисело мляко	

Ден 4		≈ 2350 kcal · ≈ 115 г белтък
Закуска	300 г кисело мляко с 50 г овесени ядки, 100 г боровинки или друг сезонен плод, 1 с.л. семена чиа, 20 г орехи, 1 ч.л. мед	
Обяд	Пълнени чушки с кайма и ориз (2 бр.) със 100 г кисело мляко, зелена салата с краставица и 1 с.л. зехтин, 1 филия хляб	
Следобедна закуска	Сандвич от 2 филии пълнозърнест хляб с 40 г кашкавал и домати, 1 ябълка	
Вечеря	Пъстърва на фурна (≈ 150 г чисто месо), 200 г сварен булгур, задушени броколи, моркови и тиквички с 1 с.л. зехтин	

Ден 5 ≈ 2400 kcal · ≈ 110 г белтък	
Закуска	Палачинки от 40 г овесено брашно, 1 банан и 2 яйца, със 100 г извара и 1 ч.л. мед
Обяд	Мусака (≈ 350 г), таратор с орехи (≈ 300 мл)
Следобедна закуска	60 г хумус с моркови и краставица, 1 филия пълнозърнест хляб, 20 г бадеми, 30 г сушени кайсии
Вечеря	Кюфтета на фурна от телешка или пуешка кайма (≈ 150 г), печени тиквички, патладжан и чушки с 1 с.л. зехтин, 150 г салата „Снежанка“, 1 филия хляб

Как се нагажда менюто

- **Без кърмене (≈ 1900–2000 kcal).** Отпадат ядките и медът към закуската, хлябът се намалява с една филия на ден, а гарнитурите (ориз, картофи, булгур) - с около една трета. Белтъчните храни и зеленчуците остават същите.
- **При силен глад при кърмене.** Добавя се втора закуска преди обяд - плод с кисело мляко, сандвич с извара или шепа ядки.
- **Замени.** Скумрия със съомга, пъстърва или сардини; леца с боб или нахут; кисело мляко с кефир или айрян; телешко с пилешко или пуешко.
- **Вегетариански вариант.** Месото и рибата се заместват с бобови, яйца, извара, сирене или тофу.

7. Кога е нужна консултация

- Силна умора, световъртеж, бледост или сърцебиене - изследване за анемия (кръвна картина, феритин) и за функцията на щитовидната жлеза (TSH).
- Прекарани гестационен диабет, прееклампсия или анемия през бременността; заболяване на щитовидната жлеза.
- Веганско хранене, хранителни алергии или непоносимости, отслабване с повече от 1 кг на седмица, трайна липса на апетит.
- Съмнение за недостатъчно кърма или за реакция на бебето към храни - педиатър или консултант по кърмене.

8. Списък за пазаруване за 5-те дни

Количествата са за един човек и покриват точно менюто от раздел 6. Месото и рибата са дадени като суров продукт. В последната колона е отбелязано в кои дни се използва всеки продукт.

Продукт	Количество	Дни от менюто
Зеленчуци и пресни подправки		
☐ Домати	1 кг (≈ 8 бр.)	1, 2, 4, 5
☐ Краставици	5 бр.	1-5
☐ Чушки (2 по-големи за пълнене)	1 кг (8–9 бр.)	1, 2, 4, 5
☐ Лук	6 глави (≈ 600 г)	1-5
☐ Моркови	8 бр. (≈ 700 г)	1-5
☐ Картофи	700 г	1, 3, 5
☐ Чесън	1 глава	2, 5
☐ Зеле	¼ малка зелка (≈ 200 г)	1
☐ Цвекло	1 средна глава (≈ 150 г)	3
☐ Спанак (пресен или замразен)	250 г	3
☐ Зелена салата	1 малка	4
☐ Броколи	1 малка глава (≈ 150 г)	4
☐ Тиквички	2 бр.	4, 5
☐ Патладжан	1 малък	5
☐ Копър	1 връзка	3, 5
☐ Магданоз	1 връзка	1, 2
☐ Лимон	1 бр.	1
Плодове		
☐ Банани	3 бр.	1, 3, 5
☐ Ябълки	2 бр.	1, 4
☐ Портокал	1 бр.	2
☐ Киви	2 бр.	3
☐ Боровинки или други сезонни плодове	200 г	2, 4
Млечни продукти и яйца		
☐ Кисело мляко	4 кофички по 400 г	1-5
☐ Айрян	300 мл	2
☐ Прясно мляко	250 мл	1
☐ Сирене	150 г	1, 2
☐ Извара	250 г	3, 5

Продукт	Количество	Дни от менюто
☐ Кашкавал	40 г	4
☐ Яйца	10 бр.	2, 3, 5
Месо и риба		
☐ Скумрия	1 бр. (≈ 300 г)	1
☐ Пилешко филе от бут, без кожа	200 г	2
☐ Телешко за задушаване	200 г	3
☐ Пъстърва	1 бр. (≈ 300–350 г)	4
☐ Кайма – телешка или пуешка	400 г	4, 5
Хляб, зърнени и бобови храни		
☐ Пълнозърнест хляб, нарязан	1 бр. (≈ 14 филии)	1-5
☐ Овесени ядки	200 г	1, 2, 4, 5
☐ Ориз	150 г	2, 3, 4
☐ Булгур	70 г	4
☐ Леща	80 г	1
☐ Боб	80 г сух или 1 буркан готов	2
☐ Хумус	1 малка кутия (нужни са 60 г)	5
Ядки, семена и други		
☐ Орехи	120 г	1-5
☐ Бадеми, сурови	50 г	1, 5
☐ Сушени кайсии	30 г	5
☐ Ленено семе, смляно	1 с.л.	2
☐ Семена chia	1 с.л.	4
☐ Сусамов тахан	2 с.л. (малък буркан)	3
☐ Мед	3 ч.л.	1, 4, 5
☐ Зехтин	≈ 150 мл	1-5
☐ Доматено пюре или консервирани домати	1 малка опаковка	1, 2, 4, 5
☐ Йодирана сол, чубрица, джоджен, червен и черен пипер	ако липсват вкъщи	1-5