



ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН
НА ЖИВОТ ПО ВРЕМЕ НА
БРЕМЕННОСТ И КЪРМЕНЕ



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Бременността е един много важен период в живота на всяка жена. Ако сте бременна, мислите, или планирате да имате дете, в тази брошура можете да намерите съвети за това как да се подготвите и как да избягвате вещества като алкохол или тютюн, за да можете да се погрижите правилно за себе си и за вашето бебе.



АЛКОХОЛ

Период на планиране на бременността

Какво може да се случи с плода и с новороденото бебе, ако консумирате алкохол в периода преди бременността?

Много жени придобиват здравословни навици, когато планират бременности така поставят на първо място здравето и благосъстоянието на детето, което предстои да родят. Ако успеете на направите някои положителни промени в навиците си преди бременността, ще Ви е по-лесно да запазите тези навици, и тогава когато вече сте бременна. Избягването на употребата на алкохол преди бременността ще подготви тялото с подходящи за плода условия.

Знаете ли, че...

Употребата на алкохол преди бременността може да доведе до затруднения при зачеване, нередовна менструация при жените и безплодие или временна импотентност при мъжете.

Период на бременността

Какво трябва да знаете за **консумацията на алкохол по време на бременността**

- така както всички вещества достигат до плода през плацентата, достига и алкохолът
- колкото повече алкохол консумира майката, толкова по-голяма част от него преминава през плацентата
- черният дроб на плода има ограничена способност да преработва вещества, т.е. да изхвърля алкохола от организма си

Консумирането на алкохол по време на бременност увеличава вероятността за:

- спонтанен аборт и вътрематочна смърт на плода
- нарушено вътрематочно развитието на плода
- преждевременно раждане
- раждане на бебе с ниско тегло
- раждане на бебе с фетален алкохолен синдром с дълготрайни последствия от сорта на:

- аномалии на мозъка, сърцето, тялото, слуха, зрението и чертите на лицето
- проблеми с баланса
- забавяне на речевото развитие
- затруднения при учене
- ниска успеваемост в училище
- затруднения при писане и рисуване
- хиперактивност и дефицит на вниманието

Период на кърмене

Какво трябва да знаете за консумацията на алкохол в периода на кърмене?

- така както всички вещества биват приемани от новороденото чрез майчиното мляко, бива приеман и алкохолът
- консумацията на алкохол в периода на кърмене може да се отрази на развитието на новороденото
- консумацията на алкохол в периода на кърмене може да намали произвеждането на майчиното мляко, както и да развали вкуса

му, и като резултат да предизвика нежелание у новороденото да го приема

- след приемането на алкохол е желателно да се избягва кърменето за 2-3 часа за всяка консумирана единица алкохолна напитка¹, за да може той да бъде изхвърлен от майчиното мляко

Препоръки

Най-безопасният вариант:

Никаква консумация на алкохолни напитки.

За бъдещите майки е по-добре да се въздържат напълно от консумирането на алкохол преди зачеването, по време на бременността и в периода на кърменето, за да избегнат всички възможни рискове и да осигурят възможно най-добри условия за децата си. Въпреки че са необходими повече данни за връзката между малкото или умереното² консумиране

¹ 10 - 14 грама алкохол: 1 чаша (150 мл) вино, 1 чаша/кутийка (330 мл) бира, една малка чаша (50 мл) уиски, водка, коняк, узо, един шот (50 мл) и един шот (45 мл) ракия

² Малко консумиране: 1 алкохолно питие от време на време в редки случаи.

Умерено консумиране: От 1 до 6 алкохолни питиета на седмица, но не повече от 1 питие на ден. 5 или повече питиета на един път представляват повишен риск за плода.

на алкохол и негативните ефекти върху плода, **въздържането от консумация на алкохол представлява най-безопасният избор.**

В допълнение, бъдещите майки, които консумират алкохол преди да заченат, може да изпитат затруднение да намалят консумирането на алкохол по време на бременността, както и да продължат да приемат алкохол в първото тримесечие на бременността, тъй като често жените не разбират веднага, че са бременни. Първото тримесечие е най-чувствителният период за плода, защото тогава се развиват неговите органи.

Ако изпитвате едно такова затруднение, можете да го обсъдите с лекаря, който Ви наблюдава, и който може да Ви осведоми за това какви варианти съществуват, а също така можете да се свържете с телефонна линия 1402, от където ще ви напътстват.

ПУШЕНЕ

Период на бременността

Знаете ли, че...

Пушенето по време на бременност причинява следните неща:

- излага плода на цигарен дим в резултат, на което плодът придобива ролята на пряко засегнат пасивен пушач и това води до неблагоприятни последици за здравето и развитието му
- има същите последици както за майката, така и за плода, без значение дали тя е активен или пасивен пушач
- преждевременно стареене и отлепване на плацентата
- плацентна превия
- преждевременно разкъсване на мембрани и преждевременно раждане
- нарушено вътрематочно развитието на плода
- повишена заболяемост и смъртност на плода

Трябва да знаете, че пушенето увеличава шансовете за:

- раждане на бебе с ниско тегло
- синдром на внезапната детска смърт
- детска астма
- раждане на дете с чувствителност към респираторни инфекции

- поява на синдрома на дефицит на вниманието
- нарушения в поведението в детска възраст
- неуспех при кърменето

Период на кърмене

Знаете ли, че...

Пушенето по време на кърмене може да намали произвеждането на майчиното мляко, както и да развали вкуса му, и като резултат да предизвика нежелание у новороденото да го приема.

ПРЕПОРЪКИ

Най-безопасният вариант:

Избягвайте да се излагате на цигарен дим (без значение дали сте активен или пасивен пушач)

Ако Вие или други хора около Вас пушат, то плодът или новороденото

дете са изложени на цигарен дим. Средата без цигарен дим е най-добрият вариант за Вас и детето Ви. Като се има предвид, че зависимостта от никотина е силна, много хора може да изпитат трудност да спрат или да намалят пушенето. Отказът от тютюнопушенето е най-безопасният и най-добрият вариант. Ако имате нужда от помощ или съвет, можете да позвъните на безплатната телефонна линия за помощ с отказването от пушене: 1431.

УПОТРЕБА НА НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА

Ако употребявате психотропни вещества като наркотици или лекарства без наблюдение, изключително важно за Вашето здраве, както и за здравето на плода или на детето Ви, е да се обърнете незабавно към лекаря си или към един от специализираните центрове, като например центъра ANOSI (ΑΝΩΣΗ) в старата болница в Лимасол или центъра THEMIA (ΘΕΜΕΙΑ) към новата многопрофилна болница в Никозия. Не крийте, че употребявате различни вещества, няма причина да се срамувате, добре обучени професионалисти ще Ви помогнат. Колкото по-рано получите помощ, толкова по-добре, както за Вас, така и за плода Ви.

За повече информация и помощ можете да посетите следните интернет страници или да се обадите обадете на съответните телефонни номера:

- **Организация за борба със зависимостите Кипър**

На интернет страницата на Организацията за борба със зависимостите Кипър можете да се информирате относно алкохола и други вещества, които предизвикват зависимост, както и относно различните видове услуги и терапевтични програми, които се предлагат във всички области на Кипър. Също така имате възможност да се свържете със специалист, за да се консултирате и да получите помощ по проблем, който Ви безпокои.

www.naac.org.cy

Тел.: 22 442960 - Гореща телефонна линия: **1402**

ОБЛАСТ НИКОЗИЯ

Център за лечение на зависими лица ТНЕМЕА (ΘΕΜΕΑ)
24-часова гореща линия по въпросите за алкохола:
22402276, Тел. 22457060

Клиника за отказ от тютюнопушенето **Тел. 22605317, 22605323**

Безплатна телефонна линия за отказ от тютюнопушенето **1431**

Център за множествена интервенция. **22465616**

Център за превенция и консултиране KENTHEA «ΙΤΗΑΚΙ»
Тел. 22524826

Консултативен център ΑΡΟΦΑΣΙΖΟ **Тел. 70005537**

ОБЛАСТ ЛАРНАКА

Клиника Вересие **Тел. 70000659, 24645333**

Програма за групи за взаимопомощ «ЦЕНТΡΟΒΕ ΖΑ ΠΡΕΒΕΝΖΙΑ ΜΕΣΟΓΙΟС» **Тел. 24645333**

Консултативен център «Κιμονας» «ЦЕНТΡΟΒΕ ΖΑ ΠΡΕΒΕΝΖΙΑ ΜΕΣΟΓΙΟС» **Тел. 24645333**

ОБЛАСТ ЛИМАСОЛ

Център за превенция и консултиране «ΟΔΙΣΕΑС» **Тел. 99403606**

Център за интензивно психологично лечение за рехабилитация на

възрастни, които употребяват умерено вещества, които причиняват зависимости ANAKAMPSI **Тел. 25305011**

Психотерапевтичен дом за трайна рехабилитация (P.S.E.M.A.) Кипърски институт по психотерапия **Тел. 99082856**

ОБЛАСТ ФАМАГУСТА (АМОХОСТОС)

Център за превенция и консултиране «АХИЛЕАС» **Тел. 97614447**

ОБЛАСТ ПАФОС

Отворена терапевтична общност за зависими лица TOLMI **Тел. 26941919**

ХРАНЕНЕ И ТЕГЛО

Период на бременността

Знаете ли, че...

Здравословното хранене по време на бременност е по-важно от всякога. Храната, която консумира бременната жена, трябва да ѝ предоставя хранителни вещества, необходими за правилното развитие на бебето, както и за нейното благосъстояние.

Трябва да знаете, че ...

Всяка жена има различен тип тяло и различни нужди, но като цяло е логично при бременност теглото да се увеличи. Колко килограма се препоръчва да качите, зависи от теглото преди бременността, и е съгласно индекса на телесната маса (тегло в килограми, делено на височината в метри на квадрат)

В таблицата по-долу можете да видите препоръчителното качване на килограми в зависимост от теглото преди бременността

Индекс на телесната маса	Препоръчително увеличаване на теглото
< 18,5	12,5 -18 kg.
18,5-20	11,5-16
≥ 25	6,8 -11,5 kg.
≥ 30	5-9 kg.

Какво трябва да яде бременната жена?

Трябва да консумирате разнообразни храни редовно в малки порции, така че плодът да усвоява всички хранителни съставки, необходими за правилното му развитие. Препоръките за хранене по време на бременността са съгласно стандартите на традиционната средиземноморска диета.

Опитайте се да ядете:

2-3 пъти бобови варива

1-2 пъти риба*

1-2 пъти пилешко/ пуешко/ заешко

1 път червено месо

** **Съвет:** консумирайте поне между 120 гр и 340 гр риба на седмица, като поне една порция е мазна риба като ципура, лаврак, съомга и т.н, тъй като те са източници на омега-3 мастни киселини.*

Фолиева киселина

Фолиевата киселина е витамин от групата витамин В-комплекс. Тя има особено значение по време на бременността, тъй като играе ключова роля в състава на ДНК и в клетъчното делене. Необходимата дневна доза фолиева киселина се равнява на 400 мг и по време на бременност се увеличава с още 200 мг, т.е. ако сте бременна, трябва да приемате по 600 мг дневно. Хранителни източници, богати на фолиева киселина, са бобовите растения, зеленолистните зеленчуци, дробът, citrusови плодове и техните сокове, ягодите и пълнозърнестият хляб. Освен консумирането на различни храни богати на фолиева киселина, могат да се приемат и хранителни добавки.

Дефицитът на фолиева киселина може да доведе до увреждане на плода и плацентата. Фактори като пушенето, консумацията на алкохол, и употребата на контрацептивни хапчета се свързват с ниски нива на фолиева киселина в урината.

Какво трябва да избягват бременните или кърмещите жени?

Възможни източници на микроби: Някои микроби като например листерията и салмонелата могат да навредят на плода, затова трябва да внимавате със сирената от вида бри, камамбер, сирена с мухъл като рокфор или синьо сирене, както и с всички други млечни продукти, приготвени от непастьоризирано мляко. Също така, избягвайте сурова риба, морски дарове и миди, месо, сурови яйца или ястия с полусурови яйца като суфлето или домашната майонеза. Накрая, трябва да внимавате и с птичето месо и въобще месата, които не са добре изпечени.

Някои риби като акула и риба меч може да съдържат високи нива на токсичния за организма живак. Ограничете консумирането на риба тон под 140 гр на седмица. Поради факта, че мазните риби може да съдържат вещества като диоксини и полихлорирани бифенили, те трябва да се ограничат до 2 порции на седмица. (до 340 гр на седмица).

Ограничаване на кофеина

Ограничете максимално консумацията на кофеин (<200 мг на ден, т.е. 1-2 чаши кафе или 2-3 чаши чай на ден). Продуктите, които съдържат кофеин, са кафето, чаят, безалкохолните напитки от типа кола, енергийните напитки и шоколадът. В периода на кърмене консумирането на повече от 2-3 чаши напитки с кофеин може да направи вашето бебе нервно и да наруши съня му.

ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ

Знаете ли, че...

Физическата активност и гимнастиката са важни компоненти на здравословния начин на живот, още повече по време на бременността, когато се увеличава секрецията на хормоните релаксин и прогестерон, а упражненията ускоряват възстановяването след раждането. Хормоналните промени, обаче, увеличават отпускането на ставите и това може да доведе до повишен риск от нараняване и болка.

Занимаването или продължаването на занимаване с умерена физическа активност по време на бременност не е свързано с неблагоприятни последици. Гимнастиката подобрява физическото състояние на бременната жена и увеличава мускулната издръжливост и сила. Укрепва мускулите на корема и гърба, за да може тялото да запази правилната си стойка и предотвратява болки в поясната част. Тя също така укрепва мускулите на перинеума, които помагат при изтласкването на плода. Гимнастиката може да намали стреса на бременната жена и също така може да предпази от депресивните симптоми по време на бременност. Също така, физическата активност е свързана с подобряване на кардиореспираторна издръжливост на бременната жена, предпазване от неволно изпускане на урина и болки в кръста по време на бременността, ограничава наддаването на килограми (не на плода), помага за доброто функциониране на червата, допринася за подобряването на съня, намалява вероятността за поява на диабет по време на бременността, а в случаи на такъв допринася за намаляването на броя бременни жени, които се нуждаят от инсулин.

Трябва да знаете, че...

Колоезденето, плуването, йога и пилатес за бременни, аеробика с ниска интензивност и като цяло ниско интензивните дейности като например ходенето, са най-често срещаните видове упражнения по време на бременност.

Аеробните упражнения се считат за общоприети съгласно национални стандарти и се препоръчват по време на бременност.

Интензивността на упражненията трябва да бъде умерена и да е с продължителност най-малко 20-30 минути на ден през повечето дни от седмицата.

По време на бременността трябва да избягвате:

- **заседналия начин на живот**
- **упражненията в легнало положение (може да предизвикат виене на свят)**
- **упражненията, при които сте изправена и неподвижна (може да причинят ниско кръвно налягане)**
- **упражненията при време с висока температура и влажност**
- **вдигането на тежки предмети**

Също така трябва да се избягват високо рискови спортове като контактните спортове или спортове със сблъскване (бокс, джудо, борба) или спортове с интензивна активност (футбол, тенис), които увеличават риска от наранявания в областта на корема, от падане или прекомерен натиск на ставите, както и гмуркането, което може да доведе до генетични дефекти на плода при раждане и декомпресия.

Признаци и симптоми, които показват кога една бременна да спре с гимнастиката

По време на бременността трябва да преустановите гимнастиката, ако почувствате:

- **виене на свят или главоболие**
- **затруднено дишане преди или по време на гимнастиката**
- **вагинално кървене или отделяне на вагинална течение**
- **болки в областта на корема или в гърба**
- **контракции**

Кога гимнастиката по време на бременност е противопоказна?

Гимнастиката по време на бременност е противопоказна, когато

рисковете от упражненията надхвърлят ползите от тях. Ето защо, физическата активност е противопоказна, в случаи, на съществуващ здравословен проблем на бременната, или състояние, което се е появило през бременността, проблеми, които касаят плода или предишно състояние, като например диабет по време на бременност, хипертония, сърдечни проблеми, плацентна превия, бременност с близнаци, преждевременни контракции, преждевременно разкъсване на фоликула или преждевременно раждане.

Така че, ако сте бременна, посъветвайте се с Вашия лекар, дали можете да спортувате и посетете професионален треньор по пренатална и постнатална гимнастика за правилно ориентиране преди започването на една програма за гимнастика или преди продължаването на такава програма.

ЕМОЦИОНАЛНИ ПРОМЕНИ

Знаете ли, че...

Е напълно нормално за една бременна жена да изпита както положителни, така и отрицателни емоции свързани със самата бременност или относно промените, които ще настъпят с раждането на детето.

Трябва да знаете, че...

- най-честите симптоми, които изпитва една бременна жена, са стрес, който може да включва раздразнителност (избухвания), или от време на време меланхолично настроение (дори депресия)
- ако стресът остане в ниско ниво, тогава той може да се окаже продуктивен за цялостния план на жената
- за да се справите със стреса или меланхолията, е важно да се обърнете към средата, която ви подкрепя (ако има такава), така че всички да допринесат в периода на бременността с

дейности, с които преди бременността сте се справяли с лекота, и за които сега вероятно се нуждаете от помощ. Помощта ще бъде полезна и след появата на детето.

- в случаи, където е имало известни трудности във взаимоотношения (например, семейни проблеми) или финансови затруднения, те може да се влошат. Ако сте изправени пред такива трудности, изключително важно е да получите психологическа или социално-финансова подкрепа. В случай, че сте преживяли нещо негативно в миналото, като например загуба на дете, тогава е нормално да изпитвате силен стрес по време на бременност.
- уверете се, че се грижите добре за себе си и че поддържате контакт с вашия лекар или че получавате психологическа подкрепа.

началото на бременността, в следствие се наблюдава подобряване на настроението

СЕКС

Период на бременността

Знаете ли, че...

Голям брой жени могат да се радват на активен полов живот по време на бременността, поради повишените нива на женските хормони.

Трябва да знаете, че ...

- през първите и последните месеци на бременността може да нямате желание за секс поради неразположение или умора
- прегръдките или чувството на близост до партньора Ви може да

бъдат по-важни за Вас

- важно е да обсъждате и да сте откровени с партньора си относно промените, през които преминавате
- към края на бременността, сексът се случва по-рядко и промените в тялото Ви може да правят половия акт по-труден Ако и двамата с партньора Ви имате желание можете да опитате различни пози
- половият акт не може да навреди на плода, разбира се при условие, че имате нормална бременност, при която плодът е защитен от амниотичната торбичка, околоплодната течност и мускулите на матката.
- половият акт не се свързва с вероятност за спонтанен аборт в първите месеци на бременността, нито е причина за вагинални инфекции или преждевременно раждане.

СЪН

Период на бременността

Знаете ли, че...

В последните етапи на бременността организъмът Ви се нуждае от по-малко сън, тъй като трябва да сте подготвена за безсънните нощи, които ще настъпят, когато се роди детето и трябва да го храните.

Трябва да знаете, че по време на бременност

- е нормално да имате проблем със съня
- промените в организма Ви, както хормоналните, така и телесните, и стресът относно раждането на детето, могат да се отразят на съня Ви

Полезни съвети!

- намерете една удобна позиция за спане и използвайте допълнителни възглавници за по-голямо удобство между коленете и гърба
- ако можете спете на една страна, за предпочитане на лявата
- избягвайте напитки с кофеин в следобедните часове и консумирането на много течности преди лягане
- ако имате нужда, почивайте си на чести интервали през деня
- физическите упражнения помагат за добрия сън, но избягвайте да тренирате преди часа за лягане
- избягвайте използването на мобилно устройство или друго устройство с екран преди лягане

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗА БОРБА СЪС ЗАВИСИМОСТИТЕ КИПЪР

в партньорство с Национална комисия за борба с феталния алкохол синдром и спектъра на феталното алкохолно разстройство

Министерство на здравеопазването, Кипърски лекарски съвет и Гинекологично/Акушерско дружество и Педиатрично дружество, Кипърски съюз за семейно планиране, Кипърски съюз на психолозите, Съюз на диетолозите и специалистите по хранене Кипър, Общокипърски съюз на медицинските сестри и акушери.



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ



Σύνδεσμος Διατροφολόγων
Κύπρου



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Cyfield Tower, Λεωφόρος Λεμεσού
130, City Home 81, 4^{ος} Όροφος, 2015
Στρόβολος, Λευκωσία
Τηλ.: 22442960, Φαξ: 22305190

www.naac.org.cy

