

Настоящата книга и информацията, която тя съдържа, се предоставят единствено с образователна и насочваща цел. Текстът няма за цел и не е предназначен да замени внимателното наблюдение, оценката, диагнозата или текущото медицинско наблюдение на бъдещата майка. Книгата предоставя обща информация и не се ангажира с гаранции по отношение на приложимостта ѝ към което и да е конкретно лице при каквито и да било конкретни обстоятелства. Предложените рецепти имат за цел единствено да разнообразят ежедневно менюто, без да представляват индивидуален хранителен режим. Всички сериозни промени в менюто на бъдещата майка следва да бъдат консултирани с наблюдаващия я гинеколог или диетолог.

Читателят поема всички рискове, свързани с предприемането на каквито и да било действия или вземането на решения въз основа на информацията, съдържаща се в книгата. Авторът не поема задължения и не носи отговорност за такива действия или взети решения от читателите на тази книга, както и не носи отговорност за предполагаеми загуби, вреди, щети или увреждания, възникнали във връзка с предостепената в тази книга информация.

По-здрава мама

„Нутретика“ ЕООД, издател, 2024

© Магдалена Пашова, автор, 2024

© Даниела Ламбева, фотограф на рецептите, 2024

© Нина Абрашева, фотограф на портретните снимки, 2024

© Студио ФРАНК, графично оформление, 2024

София, 2024

ISBN 978-619-91741-0-4

Магдалена Пашова

По-здрава мама

Храненето преди,
по време на бременността
и след нея



София, 2024

Значение на подготовката



При някои двойки зачеването на дете се случва много лесно, докато при други може да отнеме известно време. За всички обаче е вярно, че оптималното хранене може да осигури най-добрия старт в живота на бъдещото им дете.

От 100 двойки, опитващи да заченат, 80 до 90% успяват в рамките на една година. Останалите се нуждаят от повече време, а някои се налага да прибегнат до помощта на асистирана репродукция.

Правени са много проучвания за връзката между храненето и фертилитета. Въпреки че все още липсват

крайни заключения, събраните данни подсказват, че храненето и начинът на живот на бъдещите родители могат да повлияят благотворно изхода от опитите им да създадат дете.

ЗАЩО ХРАНЕНОТО Е ОТ ЗНАЧЕНИЕ

Много фактори могат да окажат влияние върху способността на една двойка да създаде поколение, но храненето и начинът на живот са водещи сред тях. Негативен ефект върху опитите за зачеване могат да окажат стресът, липсата на сън и почивка, цигарите, а също наднорменото тегло, поднорменото тегло и екстремно отслабване, лошото храносмилане и недоимъчното хранене.

Счита се, че пълноценното хранене оптимизира здравето на яйцеклетката при жената и на сперматозоидите при мъжа като по този начин повишава шанса за успешно зачеване и съкращава времето, за което това се случва.

Друго разпространено схващане е, че ограничаването на кофеина намалява риска от спонтанен аборт, макар че при повечето случаи подобен аборт се дължи на генетични, анатомични или хормонални фактори, които не зависят от храненето.

Някои проучвания откриват връзка между трудностите при зачеването и нездравословни модели на хранене с високо съдържание на червено месо и колбаси, пържени и сладки храни, подсладени напитки и трансмазнини. Други стигат до извода, че честата консумация на бързи храни (fast food) в съчетание с

недостатъчен прием на пресни плодове и зеленчуци увеличава времето, необходимо за зачеване. Има и позитивни изводи, според които редовната консумация (поне два пъти седмично) на риба и морски дарове съкращава времето за зачеване.

Американско проучване с участие на 116,000 жени (The Nurses Study) свързва високия фертилитет при жените с хранене, богато на:

- ◆ предимно растителни протеини – бобови храни, ядки семена
- ◆ богати на фибри въглехидрати – пълнозърнести храни, пресни зеленчуци и плодове
- ◆ мононенасатурирани мазнини – маслини, авокадо, ядки, семена

При мъжете доказан ефект върху количеството и качеството на сперматозоидите има редовната консумация на мазна риба с високо съдържание на омега-3 мастни киселини, както и ежедневният прием на богати на антиоксиданти храни.

Най-голям брой проучвания посочват Средиземноморската диета като препоръчителен модел за хранене през бременността и твърдят, че този модел е в състояние да намали риска от проблеми при зачеването с до 66%!

ПРЕНАТАЛНО ОБЩУВАНЕ И РАЗВИТИЕ

Според източните религии и според редица модерни теории животът на бебето не започва с първата глътка въздух, а още със зачеването и може би дори преди него. Пренаталният период или времето, което бебето прекарва в майчината утроба, е важна част от неговото емоционално, психологично, нервно, умствено и духовно развитие. И всички те могат да бъдат подпомогнати от майката чрез техники на стимулация и общуване с бебето. Като започнем от говорене на бебето, пеене, четене на книжки, галене на корема, сетивни стимулации и стигнем до медитации и визуализации, има много начини, по които можеш да общуваш с бъдещото си дете още преди да се роди. За ползите от това общуване са направени сериозни проучвания и са изписани десетки книги.

ВТОРИ ТРИМЕСТЪР

Вторият триместър обхваща периода от 14-а до 27-а гестационна седмица. За много жени, към които присъединявам и себе си, вторият триместър е най-леката част от бременността. Неприятните усещания от първите 12-13 седмици отшумяват или намаляват значително, енергията се връща обратно и в много случаи е съпроводена от повишаване на апетита.

С намаляването на гаденето е много вероятно апетитът ти да нарасне. На този етап обаче теоретично все още нямаш нужда да добавяш допълнителни калории към обичайното си меню. Опитай се да посрещнеш повишения апетит с полезни и пита-

телни храни. Неконтролираното хранене може да доведе до излишно покачване на теглото и всички произтичащи рискове, за които стана въпрос по-рано в книгата. Фокусирай се отново върху основните хранителни групи, експериментирай в кухнята и обогати менюто си с рецепти от книгата. Наслаждавай се на храната си и мисли какви ползи носи всяко хранене за теб и за твоето бебе. Всичко това ще ти помогне да правиш осъзнати избори и да си умерена с количеството храна.

Очаквай и следните промени да настъпят в тялото ти през тези седмици:

▲ Коремът ти ще започне да расте и около 20-а седмица бременността ще започне да си личи. Това е времето, когато ще се наложи да направиш и някои промени в гардероба си.

▲ Около 18-а седмица ще почувстваш движенията на бебето си при първа бременност, а при всяка следваща тези усещания ще се появяват по-рано.

▲ Увеличеното количество кръв в тялото ти може да предизвиква моменти на замаяност и световъртеж. Не се преуморявай и ако имаш притеснения, обсъди ги с твоя гинеколог.

▲ С качването на килограми е възможно да се появят болки в гърба и кръста. Редовното практикуване на щадящи упражнения за укрепване на мускулите и за разтягане ще ти помогнат да облекчиш дискомфорта.



▲ Може да се появят стрии по корема, гърдите, бедрата и ханша ти. Кожата около зърната на гърдите ти може да потъмнее. По-тъмни пигментни петна може да се появят и по други части на тялото.

▲ Кожата може да те сърби. Бременността прави кожата по-суха, а в областта на корема и гърдите тя е подложена на силно опъване. Това може да предизвика по-леки или по-силни сърбежи. Използването на подходящи овлажняващи продукти облекчава този дискомфорт.

▲ Венците ти може да станат чувствителни и да започнат да кървят. Спазвай добра устна хигиена и при нужда се консултирай с твоя зъболекар.

През втория триместър и бебето ти расте с ускорени темпове. Към края на този триместър то ще тежи 900 г и ще е около 36 см. Органите му ще продължат да се развиват, а по кожата ще се появи лек

Ето как може да изглежда твоето примерно меню през този триместър:

	ДЕН 1/СТР.	ДЕН 2/СТР.	ДЕН 3/СТР.
ЗАКУСКА	КИСЕЛО МЛЯКО С ГРАНОЛА	СУТРЕШЕН ОМЛЕТ/66	ПОРТОКАЛОВА ГРАНОЛА/82
ПОДКРЕПЯЩА ЗАКУСКА	СЕЗОННИ ПЛОДОВЕ	СЕЗОННИ ПЛОДОВЕ	СЕЗОННИ ПЛОДОВЕ
ОБЯД	КРУСТИНИ СЪС САРАДИНИ/142	ХРУПКАВ НАХУТ С ГЪБИ/132	ДОМАТЕНА СУПА И САЛАТА С ФРЕНСКО КОЗЕ СИРЕНЕ/92, 116
ПОДКРЕПЯЩА ЗАКУСКА	ШОКОЛАДОВ ЙОГЪРТ/166	МЪФИН С ГОРСКИ ПЛОДОВЕ И ЧАША КЕФИР/160	ХУМУС И СВЕЖИ ЗЕЛЕНЧУЦИ
ВЕЧЕРЯ	КЮФТЕНЦА ОТ ТИКВИЧКИ/138	СУПА СЪС СКАРИДИ И СЕЗОННА САЛАТА/96	ПИЛЕШКО ФИЛЕ С ПЮРЕ ОТ БОБ/141

мъх. Бебето започва да чува и да преглъща. В края на периода ще усещаш отчетливо движенията му и ще знаеш кога е будно и кога спи.



ГЛАВА 1.

Закуски

Солени бисквитки с кимион

ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ

25 МИН.

ПРОДУКТИ ЗА 1 ПОРЦИЯ

- 1 чаша брашно от спелта
- 1 чаша ръжено брашно
- 1 с.л. бакпулвер
- 1/2 ч.л. сол
- 2-3 с.л. мляко по избор
- 6 с.л. студено масло
- 1 чаша настърган пармезан
- 2-3 стръка пресен розмарин
- 1 с.л. цели зърна кимион за поръсване

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Загрей фурната на 180° C и приготви тава, застлана с хартия за печене.
2. Смеси в купа брашната, бакпулвера, солта и нарязания на ситно розмарин.
3. Добави маслото, нарязано на кубчета. Стрий с пръсти заедно с брашното до получаване на трохи.
4. Добави настъргания пармезан и млякото и замеси меко тесто. Ако сместа е много суха, добави още 1-2 лъжици мляко.
5. Разточи тестото с точилка на блат с дебелина 1 см. Изрежи кръгли бисквити с помощта на чаша. Събери изрезките и разточи отново. Получават се 21-14 бисквитки като точният им брой зависи от големината на чашата.
6. Подреди изрязаните бисквити в тавата. Поръси с кимион и печи около 12 минути, докато порозовеят.
7. Прехвърли ги върху решетка до пълното им изстиване.

Кюфтенца от тиквички с козе сирене



ПРОДУКТИ ЗА 4-6 ПОРЦИИ

- 4 тиквички
- 2 картофа
- 2 яйца
- 100 г козе сирене
- 1/2 връзка копър
- 2 стръка зелен лук
- 2 с.л. зехтин
- сол и черен пипер на вкус

За още по-здравословен ефект може да замениш пърженето с печене. Подреди оформените кюфтета в тава, застлана с хартия за печене и печи на умерена фурна (180° C) около 20-25 минути или до златисто.

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Обели и настържи тиквичките. Посоли с малко сол и остави в коландер за около час, за да се оцежди част от водата.
2. Обели и настържи картофите. Нарежи на ситно копъра и зеления лук.
3. Разбий яйцата с вилница и натроши сиренето.
4. Смеси всички продукти в купа. Овкуси със сол и пипер.
5. Загрей зехтина в дълбок тиган. Загреби с голяма лъжица от сместа, оформи я с ръце като кюфте и внимателно я постави в тигана. С помощта на шпатула леко притисни в средата.
6. Готви по 4-5 минути от всяка страна до златисто. Извади върху хартия за печене, за да се оттече мазнината.

Тиквичките са популярен зеленчук, който е наличен на пазара почти цялостно, но пролетта и лятото са техният сезон и тогава са най-вкусни! Има стотици рецепти за приготвяне на тиквички, но тук ти предлагам да пробваш една, която е богата на протеини и фибри, доста засищаща и много апетитна! Може да комбинираш готовите кюфтенца със салата или да си направиш зеленчуков бургер като сложиш едно кюфте в подходяща питка, добавиш парче сирене чедър, зеленчуци и любимия ти сос за бургери.

Бадемови бисквитки с шоколад



ПРОДУКТИ ЗА 12 БИСКВИТКИ

- 200 г бадемово брашно
- 4 с.л. кленов сироп
- 2 с.л. размекнато кокосово масло
- 1 яйце
- 1/2 ч.л. сода
- 1/4 ч.л. сол
- 1 ч.л. ванилов екстракт
- 1/2 ч.ч. шоколадов чипс или натрошен на малки парчета черен шоколад

Бадемовото брашно е изключително вкусен продукт, но тъй като е от смлени ядки, лесно гранясва. Затова е най-добре да го съхраняваш в плътно затворен съд на тъмно и хладно. Може и в хладилник, но е важно съдът да не пропуска влага.

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Загрей фурната на 170° C и приготви тава, застлана с хартия за печене.
2. Разбий с телена бъркалка кленовия сироп и кокосовото масло. Добави яйцето и ваниловия екстракт и бъркай до хомогенна смес.
3. Изсипи брашното, содата и солта. Разбъркай до получаване на меко и лепкаво тесто.
4. Добави шоколада към тестото.
5. С помощта на лъжица оформи топки и леко ги притисни с длан, за да оформиш бисквитки.
6. Печи 10-12 минути, докато леко порозовеят.
7. Когато ги извадиш от фурната, ще са меки. Остави ги да изстинат върху решетка и те леко ще се втвърдят отвън, но вътре ще останат приятно меки и дъвчащи.

Тези бисквитки са истинско сладкарско изкушение, но далеч по-полезни от всякакви други, приготвени с обикновено брашно. Бадемовото брашно съдържа повече протеини, полезни мазнини и фибри, от пшеничното. Богато е на витамин Е и на магнезий. Не съдържа глутен, в случай че по някаква причина го избягваш.