**ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ-ΘΗΛΑΣΜΟΣ**

Η εγκυμοσύνη και ο θηλασμός είναι ιδιαίτερες περίοδοι στη ζωή της γυναίκας, με υψηλές ενεργειακές απαιτήσεις.

Διατροφή και εγκυμοσύνη

Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή αποτελεί το μεγαλύτερο σύμμαχο της μέλλουσας μητέρας, καθώς εξασφαλίζει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία) που χρειάζεται τόσο η ίδια όσο και το έμβρυο που κυοφορεί. Έτσι, η ποιότητα της διατροφής της μέλλουσας μητέρας είναι μείζονος σημασίας καθώς βοηθά στο να έχει καλύτερη διάθεση και να ελέγχει καλύτερα την αύξηση του σωματικού της βάρους, μειώνοντας τις πιθανότητες εμφάνισης επιπλοκών. Επιπλέον, συμβάλλει στη φυσιολογική αύξηση και ανάπτυξη του εμβρύου, και κατά συνέπεια στη γέννηση ενός υγιούς μωρού.

Διατροφή και Θηλασμός

Ο θηλασμός αποτελεί τον κύριο τρόπο διατροφής του νεογνού από τη μητέρα, καθώς το μητρικό γάλα, βάσει της σύστασής του, παρέχει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξη όλων των συστημάτων του. Η ποιότητα του μητρικού γάλακτος εξαρτάται άμεσα από τη μητρική διατροφή, η οποία πρέπει να αποτελείται από ποικιλία τροφών, ώστε να εξασφαλίζει την επαρκή ποσότητα των απαραίτητων στοιχείων, καλύπτοντας τις ανάγκες του μωρού και της μητέρας.

Λαμβάνοντας υπ’ όψιν όλα τα παραπάνω, μέσω ειδικών διατροφικών προγραμμάτων, μπορώ να σου προσφέρω την πλήρη υποστήριξη που χρειάζεσαι σε αυτή την περίοδο της ζωής σου.