

Agnieszka

Jakie produkty pomogą obniżyć pH moczu?

Jedzenie nie wpływa na pH moczu, nie zakwasza organizmu, to mit.

Anna

Czy wiadomo czemu w ciąży mamy ochotę na jakiś preferowany smak

Bardzo ciekawy temat i zagadnienie. Muszę się w nie zagłębić, póki co nie dysponuję taką wiedzą. Wydaje mi się, że tak się po prostu utarło ;)

Agnieszka

Jak dużo magnezu można przyjmować w formie suplementów w ciąży?

Najlepiej aby magnez był czerpany z pożywienia, np. produkty pełnoziarniste, zwłaszcza: ryż brązowy, płatki owsiane i kukurydziane, kasza gryczana i jęczmienna, chleb żytni i graham, orzechy laskowe, pestki dyni, migdały, pistacje, słonecznik, banany, pomarańcze, jabłka, warzywa strączkowe, pietruszka, marchew, sałata, fasola biała i szparagowa, brokuły, kakao.

Co do suplementacji, tą kwestę zostawiam lekarzowi prowadzącemu, proszę konsultować z nim.

Ilona

Jak powinna wyglądać dieta w 3 trymestrze? można dodać sobie i dziecku Powera do porodu?

Powinnyśmy jeść o ok 450 kcal / d więcej, średnio dodatkowy posiłek niż przed ciążą.

Anna

Jak dobrze bilansować dietę w ciąży? co z podjadaniem w nocy?

Podjadanie może wynikać z tego, że jemy za mało w ciągu dnia. Proszę spróbować unormować żywienie, jeść np. 4 posiłki dziennie, mniej więcej o stałych porach. Proszę zadbać o podaż odpowiedniego źródła białka, tłuszczów i węglowodanów.

Ewa

Jak się mają do tego ciągle wymioty towarzyszące przez całą ciążę?

Wymioty w okresie ciąży mogą być związane są z trudną adaptacją organizmu kobiety do zmian zachodzących w okresie ciąży, którym towarzyszą szybkie zmiany hormonalne. Proszę spróbować unormować posiłki, jeść o określonych porach.

Ania

Jak możemy określić, że w tymy w ciąży bezpiecznie? kiedy należy uznać, że tymy za dużo

Warto obliczyć sobie BMI sprzed ciąży i analogicznie do tego sprawdzić ile powinnyśmy przytyć będąc w ciąży. Proszę pamiętać jednak, że podane wartości są uśrednione.

Agnieszka

Czy przybranie na wadze 7-8 kg od początku ciąży (teraz jestem w 9 miesiącu), może negatywnie wpływać na dziecko? Skoro przyrost masy jest mniejszy, niż w tabelce? Nie sądzę,, żebym dobiła do 11 kg

To są wartości średnie. Nie ma powodu do niepokoju ;)

Marcin

Żona w drugiej ciąży bardzo mało przybiera na wadze. Mówi, że nie jest głodna i nie ma ochoty na jedzenie a to już 7 miesiąc. Czy powinna się zmuszać do jedzenia? Dziecko niby rośnie prawidłowo.

Jeśli z dzieckiem wszystko w porządku, to nie ma potrzeby jedzenia „na siłę”, najlepiej słuchać swojego organizmu i jeść według jego potrzeb. Proszę zadbać jedynie o to, aby jedzenie było odżywcze – aby pojawiło o podaż odpowiedniego źródła białka, tłuszczów i węglowodanów

Ilona

Kiedy można suplementować się preparatami wspierającymi laktację?

Kiedy zadamy o odpowiednią dietę, dodatkowo ograniczymy stres, nie powinno być takiej potrzeby ;)

Monika

Kiedy mówimy o niewystarczającym przyroście masy w ciąży - za małym?

Jest to kwestia dość indywidualna. Każdy organizm jest inny, także nie chciałabym tutaj zbyt kategoryzować.

Magdalena

Co z jedzeniem słodczy w ciąży? Czy szkodzą dziecku?

Czy może ono później mieć takie preferencje do jedzenia słodkiego ?

Szkodzi wszystko co w nadmiarze, jeśli nie pojawiają się one bardzo często, to nic się nie dzieje. Warto kierować się rozsądkiem i czasami sobie pozwalać na zjedzenie czegoś słodkiego

Milena

Czy glukoza na czczo 95 to powód do niepokoju? czy specjslna dieta wtedy?

Na pewno warto zareagować i zmienić dietę, ograniczyć cukry proste w diecie oraz zwiększyć podaż wielonienasyconych kwasów tłuszczowych

Marta

Co w przypadku jak w I trymestrze ma się mdłości i wymiotuje jak się czegoś nie zje.
W dwóch ciążach przytyłam najwięcej w I trymestrze ze względu na " wieczny " głód.

Być może je Pani za mało?

Proszę spróbować unormować żywienie, jeść np. 4 posiłki dziennie odpowiednio skomponowane (źródło białka, tłuszczów i węglowodanów w posiłku) np. kasza jaglana z filetem z piersi kurczaka z roszponką z warzywami z czarnuszką, polana olejem lnianym

Anna

Co pic w ciąży, ile razy w ciągu dnia? można wypić np kakao ?

Ważne aby wypijać ok 2 – 2,5 l płynów. Można pić kakao, ale proponuję to prawdziwe, nie te słodkie z masą cukru prostego ;)

Monika

Jakie książki na temat indeksu glikemicznego pani poleca?

Insulinooporność Pani Dominiki Musiałowskiej

Kasia

Czy są jakieś aplikacja ułatwiające planowanie żywienia ?

Np. Fitatu

Magdalena

Co zrobić gdy ciężarna i matka karmiąca nie tolerują sztucznych witamin?

W jaki sposób nie toleruje?

Zadbać aby wszystkie witaminy i składniki mineralne zostały dostarczone z dietą.

Witaminy D niestety nie dostarczymy z dietą i tutaj konieczna jest suplementacja.

Ewa

Czy woda ma być wysoko zmineralizowana?

Warto uzupełniać swoją dietę wodami wysokozmineralizowanymi. Kiedy dieta nie do końca jest doborowa, jesteśmy w stanie uzyskać minerały z wody.

Ola

Czy po herbacie bądź kawie trzeba uzupełnić wodę czy to mit i Czy woda z własnym sokiem liczy się jako picie wody?

Herbata lub kawa nie odwadnia, ani nie wypłukuje magnezu. To mit.

Tak naprawdę wlicza się również w płyny, które powinnyśmy wypijać.

Woda z sokiem również liczy się jako picie wody, bo to płyny, jednak uczulam na picie wody z sokiem ze względu na ilość cukrów prostych, chyba, że jest to sok składający się jedynie z samych owoców ;)

Agnieszka

Jeśli nie mam anemii, a w moich suplementach jest 27 mg żelaza w dziennej porcji, to czy jest to dobra dawka?

Tak, jak najbardziej. Dienne zapotrzebowanie kobiety ciężarnej.

Marta

Jak jest z herbatą zieloną? Można normalnie pić?

Jak najbardziej. Jest bardzo zdrowa, skarbnica antyoksydantów chroniąca przed wolnymi rodnikami.

Ola

Ważę 63kg mam 163 ile wody powinnam pic karmie jeszcze piersią

Ok. 2200 -2500 ml

Magdalena

Czy przyszła mama może pić czasem np. Karmi?

Z tego co się orientuję są tam nieznaczne ilości alkoholu. Generalnie nie polecam.

jz

Dlaczego suplementacja magnezu nie jest zalecana podczas ciąży?

Według Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego nie zaleca się suplementacji magnezem, ale proszę temat skonsultować z lekarzem prowadzącym.

Suplementacja magnezem nie powinna zaszkodzić, także jeśli jest taka potrzeba, to jak najbardziej.

Kasian

Jakie przekąski proponuje Pani podczas porodu?

Jeśli uda się wtedy Pani coś przełknąć, to na pewno coś, co doda dużo energii.

Banan lub inne owoce / orzechy / jogurt typu skyr ;)

