

-

Kasia

Jakich produktów w ciąży się wystrzegać?

Oczywiście dieta podczas ciąży powinna opierać się na zasadach racjonalnego żywienia. Dlatego warto wystrzegać się żywności wysoko przetworzonej (fast food, garmateryjne), produktów z dużą zawartością E-dodatków, słodzonych soków i napojów gazowanych (cola, itp), nadmiaru słodczy.

Dodatkowo w tym czasie należy unikać produktów surowych. Z uwagi na możliwość zakażenia bakteryjnego *Listerią monocytogenes*, *Toksoplasmą gondii*, czy *Salmonellą*. Zaliczamy do nich:

- sery i produkty z niepasteryzowanego mleka (feat, brie, camembert, oscypki)
- produkty i potrawy z surowego mięsa (tatar, szynka parmeńska, pasztety, pasty mięsne, niektóre wędzone mięsa i ryby - jeśli nie ma informacji, że zostały pasteryzowane w temperaturze powyżej 73 stopni)
- produkty i dania z surowych ryb i owoców morza (sushi, ceviche, sushimi, niektóre wędzone ryby)
- produkty z niepasteryzowanych jaj (pasty, dodatki do dań)

Warto ograniczyć również:

- picie kawy, zielonej herbaty do 2x dziennie- aby nie dopuścić do nadmiaru kofeiny
- spożycie wątróbki - do małej porcji, jako dodatku do potraw raz na 1 lub 2 miesiące, aby nie dopuścić do nadmiaru retinolu
- ryby drapieżne i długo żyjące: marlin, miecznik, rekin, tuńczyk, dorsz, okoń, węgorz, płóć- z uwagi na zanieczyszczenie rtęcią

Bezwzględnie zrezygnuj również z alkoholu.

Ola

Czy są jakieś orzechy i zioła, których kobieta w ciąży nie może spożywać?

Orzechy:

Jeśli przyszła mama nie ma alergii lub nietolerancji to nie ma żadnych przeciwwskazań. Można jeść wszystkie, które się lubi. Najwartościowsze są np. włoskie, siemię lniane z uwagi na obecność kwasów omega3 czy migdały (wysoka zawartość wapnia). Najrzadziej wybierać arachidowe. Natomiast najlepiej zrezygnować z orzechów w ziołowych, cukrowych czy czekoladowych otoczkach. I pamiętaj! Nie jedz tych, które mają "dziwny" gorzkawy/zjełczały smak lub zapach- może to oznaczać, że są zarażone pleśnią.

Zioła:

Jeśli chodzi o zioła dodawane do potraw jako przyprawę - stosujemy je w niewielkich ilościach dlatego nie ma potrzeby rezygnacji z ulubionych ziół.

W ciąży unikamy picia i jedzenia nadmiaru ziół. Szczególnie w pierwszych tygodniach lub ciąży zagrożonej, Dlatego ostrożnie z herbatkami ziołowymi, niewiadomego pochodzenia i źle wysuszonych. 1-2 szklanki dziennie zupełnie wystarczą. Natomiast nie sięgamy wtedy po syropy czy nalewki ziołowe na bazie alkoholu.

Czytajmy też etykiety leków, które w tym czasie przyjmujemy ponieważ, na ulotce znajduje się informacje czy lek wchodzi w interakcje z pożywieniem i ziołami. Pilnujmy również czasu pomiędzy przyjmowaniem leków, a piciem czy spożywaniem posiłków.

Większość leków może wchodzić w interakcje z poniższymi ziołami, które w czasie ciąży warto unikać:

- diabelski pazur
- schizandryna
- lukrecja, żeń szeń
- pluskawica groniasta
- aloes
- dziurawiec
- piołun
- chmiel
- jałowiec
- szalwia i liście malin
- krwawnik

Należy również zaznaczyć, że zioła mogą powodować różne reakcje alergiczne od świądu, pokrzywki, biegunki czy nawet duszności. Dlatego jeśli podejrzewasz, że możesz mieć alergię czy gorzej się czujesz po ich spożyciu - wyklucz je bezwzględnie!

I zampamiętaj:

Zawsze zanim zaczniesz wprowadzać zioła do swojej diety skonsultuj się najpierw z lekarzem!

Magda

Ile posiłków dziennie kobieta w ciąży powinna jeść?

- W czasie ciąży najlepiej jest jeść co 3-4 godziny, czyli około 5 posiłków dziennie. Najlepiej regularnie, a więc codziennie w podobnych godzinach. Dbając o to by nie podjadać między posiłkami.

Iza

Ile kawy można pić w ciąży?

- Z uwagi na nadmiar kofeiny, w ciąży należy pamiętać, żeby dziennie nie pić więcej niż: 3-4 filiżanki kawy rozpuszczalnej lub 2-3 kawy parzonej lub 5-6 czarnej herbaty.

- Pamiętaj jednak, że kofeina jest zawarta również w czekoladzie czy coca coli!

Ula

Czy ostre potrawy powinny być unikane w ciąży?

Każdy organizm reaguje inaczej w czasie ciąży. Jeśli lubisz i dobrze się czujesz po takich daniach nie musisz z nich rezygnować. Jednak dolegliwości w różnych trymestrach ciąży, często nasilają się po zjedzeniu ostrych przypraw. Dlatego większość z kobiet prędzej czy później ogranicza ich stosowanie. Wsłuchaj się w swój organizm, jeśli zauważysz gorsze samopoczucie, nasilenie zgagi itp. wtedy z nich zrezygnuj.

Iza

Podczas karmienia piersią to co jemy wpływa na dziecko?

- Na ten temat powstało wiele mitów. Często wpadamy w błędne koło.
- Nie istnieje dieta "matki karmiącej"
- Najważniejsze jest to, że dieta mamy karmiącej piersią powinna wyglądać tak jak dieta każdej dbającej o zdrowie kobiety! Powinna **być urozmaicona, oparta na zasadach zdrowego żywienia**, by dostarczać wszystkich niezbędnych składników Tobie do regeneracji po porodzie oraz produkcji mleka. Pamiętaj, że mleko powstaje w pęcherzykach mlecznych ze składników pobieranych z krwi. I dlatego:
- zjedzenie czegoś kiszzonego, wzdymającego (strączki, kapusta, fasola itp) czy smażonego, jeśli masz lub miałaś do tego tendencję, to w czasie karmienia również może powodować wzdęcia czy gazy. Ale w Twoim brzuchu, a nie twojego dziecka. Dlaczego dziecko ma kolki, nie jest do końca poznane. Przyczyn wymienia się wiele, jako główną uważa się niedojrzałość przewodu pokarmowego niemowlęcia. Inne to m.in złe przystawianie do piersi lub połykanie nadmiernego powietrza przez dziecko podczas karmienia itp.
- nie unikaj też "na zapas" pokarmów alergizujących takich jak : mleko, truskawek, orzechów, cytrusów. Szczególnie jeśli sama je tolerujesz. Nie ma wystarczających dowodów, aby takie postępowanie zmniejszyło ryzyko wystąpienia alergii u dziecka.
- białko mleka krowiego faktycznie może przenikać do mleka matki, jednak nie musi od razu uczulać. Więc jeśli NIE obserwujesz u dziecka niepokojących objawów (sapki, pękającej czy bardzo suchej skóry, brzydkiej kupy) nie rezygnuj z niego.
- to co spożywasz może mieć wpływ na smak twojego mleka jak np. cebula czy czosnek. Jeśli jadłaś je w czasie ciąży, z dużym prawdopodobieństwem dziecko zaakceptuje ich smak w mleku. Jeśli, boisz się, że tak się nie stanie- dodawaj je do swoich potraw stopniowo i obserwuj reakcję dziecka. Nie poddawaj się od razu. Przecież my dorośli również potrzebujemy czasu, aby polubić nowy smak. Z reguły produkty o intensywnym zapachu czy smaku stanowią naturalną ochronę przed infekcjami więc nie rezygnuj z nich zbyt pochopnie.

Tak więc oprócz oczywistego alkoholu (ponieważ przenika do krwi, a więc i do mleka) możesz jeść i pić wszystko co do tej pory!

Beata

Od kiedy można dziecku podać herbatki do picia?

- Zalecenia mówią, że do 6mc dzieci nie potrzebują dopajania. Mleko matki dostosowuje się do potrzeb dziecka i nie ma ryzyka przekarmienia, nawet w upalne dni. Podobnie w przypadku dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym - dopajmy jedynie w wyjątkowych sytuacjach np. podczas upałów czy zatwardzeń.
- Najlepszym napojem do picia dla dzieci jest woda. I to ona powinna być podstawowym płynem, od którego zaczynamy. To woda jest głównym składnikiem naszego ciała i najlepiej gasi pragnienie. Zaczynając od wody, łatwiej też przyzwyczaimy dziecko, do jej picia i wyrobimy dobre nawyki na przyszłość.
- Jeśli chcemy urozmaicić podawanie wody, można zacząć podawać herbatki od 6 miesięcy.
- Zaczynając od herbatek z suszu - czyli zawierające suszone owoce ewentualnie zioła takie jak koper włoski, rumianek, melisa, liście malin, bzu czarnego, lipy.
- Pamiętaj, by jej nie słodzić!
- I nie podawaj wody smakowej (chyba, że domowej) czy granulowanych herbatek, nawet tych wiodących marek dla dzieci i niemowląt (czytaj skład) ponieważ przeważnie są słodzone cukrem, izomaltem (który może w nadmiarze powodować biegunki), maltodekstryną itp.
- z uwagi na zawartość teiny nie poleca się niemowlętom herbaty czarnej czy zielonej.

Anna

Czy dziecku z alergią pokarmową też możemy zacząć podawać?

- proszę sprecyzować pytanie. co podawać?