

Ania

jaki produktów nie może zabraknąć w diecie kobiety ciężarnej?

Produkty pełnoziarniste: kasze ryż makarony, nabiał, ryby,

Mięso spożywaj codziennie, ale z umiarem. Jest ważnym źródłem dobrze przyswajalnego żelaza. Więcej spożywaj mięsa chudego (drób). Podczas ciąży zapotrzebowanie na ten pierwiastek jest prawie o połowę większe niż przed ciążą.

Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców. Znaczenie warzyw i owoców w żywieniu podczas ciąży jest ogromne. Dostarczają dużej ilości witaminy C. Antyoksydanty pochodzące z warzyw i owoców mogą ułatwiać uniknięcie wystąpienia nadciśnienia podczas ciąży. Kwas foliowy odgrywa ważną rolę w zapewnieniu prawidłowego rozwoju układu nerwowego u dziecka. Warzywa na które powinna zwrócić uwagę to szczególnie warzywa zielone :D Pod względem bardzo dobrej wartości odżywczej warzywa to jarmuż brokuły, brukselka, kapusta, marchew, papryka, natka pietruszki, pomidory, sałata i szparagi.

Owoce są dobrym źródłem przede wszystkim witaminy C. Ponadto morele zawierają znaczną ilość

karotenoidów, a kiwi i maliny folianów, natomiast jabłka są dobrym źródłem flawonoidów. Szczególnie wartościowe pod względem wartości odżywczej owoce to pomarańcze, grejpfruty, truskawki, maliny, porzeczki, poziomki, agrest, kiwi i morele. Aronia, czarna porzeczka, truskawki, winogrona i jabłka zawierają dość znaczną ilość flawonoidów. Wszystkie te związki mają bardzo dobre działanie dla organizmu

Weronika

czy można pić napoje gazowane?

Nie są zalecane ze względu na dużą ilość cukrów. Jeśli jest potrzeba picia czegoś gazowanego polecam wodę gazowaną lub lekko gazowaną z dodatkiem owocu ☺☺

Ola

czy będąc w ciąży trzeba wypić więcej wody?

Zwiększona podaż płynów, dotyczy przede wszystkim wody. Dziennie kobiety ciężarne powinny wypijać ponad 2 litry wody

Beata

co poleci pani na zaparcia? można pić ziołowe herbaty?

W drugim trymestrze bardzo ważne jest także dbanie o odpowiednią podaż błonnika pokarmowego w celu uniknięcia zaparc (warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste). W celu uniknięcia zaparc zaleca się spożycie błonnika na poziomie co najmniej takim jak u kobiety dorosłej niebędącej w ciąży (min. 25 g/dziennie) oraz zwraca się uwagę na odpowiednie spożycie płynów (ok. 2–2,5 l dziennie). Do produktów bogatych w błonnik zalicza się, m.in. pieczywo pełnoziarniste, płatki zbożowe, kasze, warzywa (szczególnie w formie surowej) oraz owoce. W przypadku zaparc dobrze sprawdzają się również produkty, takie jak suszone śliwki, morele, pestki dyni, czy nasiona słonecznika.

Przypominam, że poza spożyciem warzyw i owoców (błonnik we frakcji rozpuszczalnej) warto zwrócić uwagę na inne czynniki. Nie tylko odpowiednie nawodnienie i spożycie dobrej jakości tłuszczów, o których już pisałam. Genialnym rozwiązaniem w profilaktyce zaparc jest... STOŁEK POD NOGI! Warto korzystać z niego w toalecie (ciało przyjmuje naturalną pozycję odpowiednią dla wypróżnień). Stołek pozwala na pełne wydalenie kału ze względu na osiągnięcie odpowiedniego kąta odbytowo-odbytniczego, który w momencie defekacji powinien wynosić mniej więcej 150 stopni, co jest nieosiągalne na siedząco. Zresztą to rada dobra nie tylko dla kobiet w ciąży, ale wszystkich osób borykających się z zaparciami

Tamara

Czy są jakieś produkty, które mogą zaszkodzić dziecku kiedy jestem w ciąży?

Na co uważać? Warto:

- ✓ ograniczać słodycze (ich częste spożycie zwiększa ryzyko wystąpienia wysokiej masy urodzeniowej u płodu oraz cukrzycy w wieku dziecięcym)
- ✓ unikać produktów typu fast food (również mogących wpływać na wysoką masę urodzeniową, podnoszą ryzyko wystąpienia alergii przez wysoką zawartość konserwantów)
- ✓ produktów wędzonych (ze względu na powstające podczas tego procesu wielopierścieniowe węglowodany aromatyczne)
- ✓ wątróbka
- ✓ z uwagi na ryzyko zarażenia pasożytami przestrzega się także przed spożywaniem surowych lub niedogotowanych produktów odzwierzęcych, takich jak surowe/niedogotowane mięso, ryby oraz mięso tzw. niewiadomego pochodzenia (np. dziczyzna, która mogła być nieprzebadana). Przestrzegam również przed serami (generalnie nabiałem) z mleka niepasteryzowanego.
- ✓ Sushi? Można, ale tylko w wersji wege lub z pieczoną rybą.
- ✓ Tatar? Tak, ale z buraka 😊
- ✓ Alkohol? Wiem, Panie w ciąży mają różne podejścia... Spotkałam się z praktyką lampki wina okazjonalnie dla rozluźnienia. Jednak ja jestem TOTALNIE NA NIE, jeśli chodzi o spożycie alkoholu. Niezależnie od dawki!!

Patrycja

Od kiedy można podawać dziecku wodę i w jakich ilościach?

Przez pierwsze sześć miesięcy dziecko potrzebuje ok. 600 ml wody na dobę.

Zapotrzebowanie to całkowicie pokrywa mleko matki lub mleko modyfikowane. Dopajanie powinniśmy rozpocząć, gdy maluch skończy pół roku. Wówczas bowiem spożycie płynów powinno wzrosnąć do 800 ml. Nawet jeśli karmimy piersią, wciąż pozostaje 200-mililitrowa luka, którą najlepiej wypełnić właśnie wodą. Przyjmuje się, że po 12. miesiącu życia dziecko potrzebuje już około 1200-1300 ml płynów na dobę. Wówczas woda powinna już na stałe zagościć w jego codziennej diecie. Oczywiście, podane wyżej normy obowiązują w sytuacji optymalnej, gdy dziecko jest zdrowe, a pogoda za oknem łagodna. Podczas upałów, a także, gdy maleństwu dokuczają gorączka, biegunka, zaparcia czy wymioty, należy znacznie zwiększyć ilość podawanej mu wody.

Iza

Ile kaw dziennie można wypić będąc w ciąży, a później karmiąc piersią?

ograniczenie do 200-300 mg kofeiny na dzień 1-2 filiżanek.

Pamiętając o tym, że kofeina zawarta jest również w herbacie ☺

Aneta

Ile więcej posiłków lub kalorii trzeba jeść w ciąży?

W normach polskich zalecono zwiększoną o 360 kcal na dzień energetyczność diety od II trymestru ciąży i 475 kcal więcej w III trymestrze. Są to wartości odpowiadające 1-2 dodatkowym przekąskom lub dodatkowemu posiłkowi.

Renata

W jakiej postaci można jeść ryby? I czy dozwolone jest sushi?

Ryby tylko gotowane, pieczone lub grillowane. Sushi? Można, ale tylko w wersji wege lub z pieczoną rybą.