

Aleksandra

od czego zależy to, że jedna kobieta tydzień po porodzie odzyskuje wagę sprzed ciąży a inna nadal ma 10kg na plusie?

Odp:

Od wielu czynników. Bardzo dużo zależy od tego jak kobieta jadła w trakcie ciąży, czy była zdrowa, czy miała prawidłowy sen. Jeżeli nadwyżka kaloryczna w trakcie ciąży była znacząca, to właśnie ta nadwyżka w postaci dodatkowych kg zostaje po urodzeniu dziecka. (To jedna z przyczyn) Każdy organizm jest inny i nie da się określić czasu w jakim „dojdzie do siebie” ale ważne by taki czas mu dać. To co można zrobić na początek to dowiedzieć się”

- ile jem?
- ile powinnam jeść w swoim zapotrzebowaniu?
- Oraz ile jeść aby osiągnąć bezpiecznie swój cel wagowy.

Polecam skorzystać z kalkulatora BMR :)

Czasem jednak nie o jedzenie chodzi, a o inne czynniki, o których mówiłam w trakcie wykładu. Warto spojrzeć na to jako ogólną zmianę nie tylko fizyczną zewnętrzną.

Aleksandra

Jak nie podjadać gdy jesteśmy niewyspane?'

Odp:

Będąc niewyspaną, zmęczoną z widocznym brakiem energii łatwo o podjadanie – zwłaszcza słodczy. Organizm szuka możliwości spożycia cukru bo to on go wybudza:) Przede wszystkim należy zadbać o odpowiedni poziom węglowodanów w ciągu dnia. Odpowiednia ilość węglowodanów (zwłaszcza złożonych) w codziennej diecie np. kasze, pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, są odpowiedzialne za poziom glukozy - co za tym idzie poziom energii w ciągu dnia.

Co jeszcze ? Regularne posiłki, odpowiednie nawodnienie, regeneracja sprzyjają vitalności.

A jeśli przyjdzie ochota na podjadanie proponuję zacząć od tego aby było to np. ciasto ze zdrowych składników. Ucieszy się i ciało i głowa:).

Marlena

chętnie dowiem się jak schudnąć przy kp. waga stoi jak zaczarowana. po pierwszym porodzie kilogramy same leciały. teraz niestety tak nie jest.

Och, chciałabym bardzo odpowiedzieć krótko ale nie da się:(. Opcji dlaczego tak się dzieje jest naprawdę dużo. Potrzeba wywiadu żywieniowego, poznania Pani obecnego stylu życia oraz w jaki sposób jadła Pani wcześniej. Być może je Pani z niedopasowanym zapotrzebowaniem energetycznym? Albo za dużym? A może za małym i organizm się broni przed redukcją? Być może nie działają w prawidłowy sposób jelita? Nie wiem też ile czasu minęło od porodu. Czasem ciało nie jest gotowe na zmiany. Może za wcześnie?

Od czego zacząć?

Od podstawowych zaleceń dietetycznych. Czy spełnia je Pani wszystkie? Warto prowadzić swój dziennik posiłków aby zobaczyć jak wygląda faktycznie sytuacja w żywieniu. Czy jest Pani aktywna? Aktywność fizyczna świetnie pobudza metabolizm do działania:)

Monika

wegetarianka i karmienie piersią- co trzeba wiedzieć?

Należy pamiętać o tym aby dieta była jak najbardziej urozmaicona i bogata we wszystkie składniki niezbędne dla utrzymania zdrowia mamy i dziecka. Jeżeli chce Pani wykluczyć konkretne grupy produktów, to nie wystarczy eliminacja ich z codziennej diety tylko mądre zastąpienie innym produktem dającym podobne wartości.

Przykład:

mięso – rośliny strączkowe

wapń z produktów nabiałowych – brokuły, jarmuż, napoje roślinne wzbogacane o wapń

ser – płatki drożdżowe

Co ważne? Białko - Białka roślinne. Nasiona strączkowe warto lekko rozgotować i dodać przyprawy, które poprawiają trawienie (kmin, cząber, koper włoski, kozieradka) i zapobiegają wzdęciom – mamy, nie dziecka.

Warto zastanowić się nad suplementacją (po konsultacji z lekarzem) DHA, B12 Witaminy D. Jeśli dieta wegetariańska czy wegańska jest dobrze zbilansowana nie ma żadnych przeciwwskazań do stosowania jej w ciąży czy tracie karmienia.

P.S Również jestem wegetarianką, która karmiła piersią:) a mój syn i tak nie lubi marchewki...

Wiktoria

jakie herbatki ziołowe są najlepsze? Czy trzeba jakiś unikać

Spotkałam się z artykułami, które mówią o tym, że nie należy pić codziennie tych samych ziół przez dłuższy czas. Zrównoważonym rozwiązaniem wydaje się więc być przeplatanie i picie różnych ziół w zależności od ich właściwości i naszych preferencji.

Należy jednak pamiętać, że z ziołami, jak ze wszystkim, nie należy przesadzać i powinno się je stosować zgodnie z zaleceniami. Zioła warto wprowadzać stopniowo, pojedynczo aby wiedzieć jak na nie reagujemy i w razie najmniejszych objawów zrezygnować z nich.

Jestem wielką fanką pokrzywy – ze względu na żelazo w niej zawarte oraz właściwości wspomagające pozbywanie się wody z organizmu. Bardzo przydatne dla mam, i kobiet które mają problemy z anemią. Krwawnik – świetny podczas bólów menstruacyjnych. Melisa – pita w ciąży dostarcza wit.C oraz wpływa na łagodzenie problemów żołądkowych u Pań ciężarnych.

Szczególną uwagę należy zwrócić na dziurawca – nie lubi się z niektórymi lekami.

Magda

czego unikać karmiąc niemowlaka piersią? jaką dietę pani poleca?czego jeść więcej aby poprawić laktację? A jednocześnie szybko wracać do formy po ciąży?

Mówi się o tym, że nie ma czegoś takiego jak dieta dla mamy karmiącej. Na obecną chwilę zostało obalone to, że produkty dzieli się na „dozwolone i zakazane” u mamy karmiącej.

Ja jednak uważam, że jest to świetny moment na wprowadzenie zmian w swoim żywieniu i przyjrzeniu się jakie produkty wybieramy.

To co bardzo ważne przy laktacji i wpływa na nią, to odpowiednie nawodnienie organizmu. Należy

pić głównie wodę. Z ziół polecany jest rumianek, pokrzywa, chmiel.

Jeżeli szuka Pani konkretnego przykładu diety/ przepisów to proponowałabym zacząć od diety typu śródziemnomorskiego i powoli rozszerzać ją o dodatkowe produkty.

Ważne:

Nie zaleca się diet redukcyjnych w trakcie ciąży i karmienia piersią. Więc proszę rozsądnie podejść do porcji:)

To świetny czas na zrobienie znakomitych fundamentów pod zmiany. Dobrze jest rozłożyć to na mniejsze etapy. Może Pani wpłynąć na regularność posiłków, jakość produktów, przyzwyczajenie się do nowych zaleceń. A kiedy będzie możliwość łatwiej będzie wprowadzić kolejne zmiany. Jedząc lekko a pełnowartościowo nie tylko poczuje się Pani dobrze ale też łatwiej będzie o powrót do formy:)