1. A co robić ze zgagą, skoro mam ją już 2 miesiące prawie co dzień, a jestem już na końcówce ciąży? Strasznie ona męczy

- Zgagę mogą nasilać niewłaściwa dieta i nawyki żywieniowe np. szybkie jedzenie posiłków, nieregularność, przejadanie się, jedzenie na noc.

- Warto wyeliminować produkty działające rozluźniająco na zwieracz przełyku (m.in. tłuste, wzdymające, pikantne, smażone, ostro przyprawione  potrawy)

- Warto jeść małe porcje - posiłki nie powinny zbyt mocno obciążać żołądka, aby nie był zbyt wypełniony i nie następowało cofanie się treści pokarmowej do przełyku.

- Unikać gorących potraw

- Pić dużo wody również między posiłkami- warto mieć przy sobie butelkę z wodą niegazowaną, niskosodową, najlepiej w temperaturze pokojowej.

- Produkty łagodzące dolegliwości – migdały, imbir, mleko

1. Czy duża chęć na dany produkt np. nabiał może wskazywać na niedobory, które organizm chce poprawić?

- Zachcianki w ciąży to skutek działania hormonów, ale również chęć na dany produkt, lub grupę produktów może świadczyć o niedoborze składników odżywczych. Warto wspomnieć lekarzowi na wizycie. Może potrzebne będą dodatkowe badania sprawdzające zawartość makroskładników w organizmie.

1. Na co zwrócić uwagę w przypadku, gdy kobieta choruje na niedoczynność i Hashimoto w ciąży?

- Warto oczywiście kontrolować częściej niż przed ciążą poziom hormonów tarczycowych oraz regularnie wykonywać badania na poziom przeciwciał antyTPO i antyTG.

- Od strony żywieniowej mając problemy z tarczycą należy wykluczyć z diety soję, prosukty sojowe w tym tofu, grejfruta i soki grejfrutowe - z uwagi na negatywny wpływ na farmakoterapię oraz pracę tarczycy. Ograniczyć należy warzywa kapustne, brokuł, kalafior, rzodkiewkę.

1. Czy można stosować miód w ciąży?

- Tak, jeżeli regularne badania krwi nie wykazują odchyleń w wysokości glukozy i insuliny.

- Nie, jeżeli:

Przyszła mama ma nadwagę/otyłość

W rodzinie występuje cukrzyca

W poprzedniej ciąży wystąpiła cukrzyca ciążowa

Badania glukozy/ insuliny są na granicy normy lub powyżej normy

1. Czy jeśli wyniki glukozy po obciążeniu wyglądają tak, że na czczo jest ok, po godzinie też a po 2h jest za wysoko. Czy to już cukrzyca jeśli tak, jak mierzyć cukier?

- Jeśli po dwóch godzinach wynik jest nieprawidłowy, czyli wyższy niż 126 mg/dl rozpoznaje się cukrzycę ciążową. Podobnie, jeśli przy okazji tego badania cukier na czczo jest nieprawidłowy, czyli wyższy lub równy 100 mg/dl również wskazuje to na nietolerancję węglowodanów spowodowaną ciążą. Radziłabym udać się do lekarza diabetologa, w celu potwierdzenia diagnozy.

- Pomiary cukru wykonuje się samodzielnie z kropli krwi uzyskanej z nakłucia opuszki palca, z wykorzystaniem glukometru i testów paskowych, na czczo oraz 1 godzinę po posiłkach. Informacje o glukometrze i pomiarach otrzymuje się zawsze podczas wizyty w poradni diabetologicznej.