* jak powinny wyglądać posiłki po porodzie? 🙂

Połóg nie wymaga specjalnych zmian w diecie. Nie należy ograniczać w diecie żadnych składników zarówno ze względu na stan regeneracji po porodzie, jak i z uwagi na karmienie piersią. To szczególny czas kiedy należy zadbać o właściwą ilość składników odżywczych, pomyśleć o sobie, zatroszczyć się o jedzenie zgodne z zasadami zdrowego żywienia. Zalecenia żywieniowe dla kobiet w połogu i podczas karmienia piersią nie różnią się niczym od ogólnych zaleceń żywieniowych. Dieta powinna być różnorodna, by dostarczała odpowiedniej ilości składników odżywczych, białka z różnych źródeł (chude mięso, produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych, jajka). Powinna obfitować w produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste, które są źródłem błonnika, białka, składników mineralnych, a także w warzywa i owoce oraz tłuszcze roślinne w formie płynnej lub w postaci orzechów i nasion. Istotną rolę odgrywają również dostarczane płyny.

* Czy można spozywać parmezan po obróbce termicznej?

Bakterie listeriozy giną w wysokiej temperaturze, bardzo ważna jest staranna i odpowiednia obróbka termiczna produktów. Warzywa i owoce powinny być natomiast dokładnie myte przed spożyciem. Dzięki temu, ryzyko zarażenia listeriozą w ciąży zostanie zminimalizowane.

* Jak zdiagnozować listeriozę? W standardzie nie robi się na nią badań, a może przebiegać bezobjawowo.

Kobiety w ciąży są bardziej narażone na listeriozę z uwagi na osłabienie układu immunologicznego. Pojawić się mogą symptomy grypopodobne m.in. gorączka czy bóle kostno- stawowe. Dość często występują również objawy ze strony układu pokarmowego takie jak wymioty oraz biegunka. W przypadku podejrzenia choroby nie należy zwlekać i udać się jak najszybciej do lekarza, który rozpozna listeriozę i wdroży odpowiednie postępowanie.

* czy ser pleśniowy poddany obróbce cieplnej można jeść w ciąży?

Bakterie listeriozy giną w wysokiej temperaturze, bardzo ważna jest staranna i odpowiednia obróbka termiczna produktów. Warzywa i owoce powinny być natomiast dokładnie myte przed spożyciem. Dzięki temu, ryzyko zarażenia listeriozą w ciąży zostanie zminimalizowane.

* i łosoś wędzony? unikamy czy mozemy spożywać? jezeli tak to wędzony na zimno czy na ciepło?

Zalecenia dotyczące jedzenia wędzonego łososia w czasie ciąży mówią, że ciężarne mogą jeść łososia wędzonego na ciepło. Nie powinny za to jadać łososia wędzonego na zimno. Jednak nawet w przypadku łososia wędzonego na ciepło, w czasie ciąży należy ograniczyć jego spożycie do maksimum 100 g na tydzień. Takie ograniczenie dotyczy także łososia dziko żyjącego. Surowego łososia (taki może być w sushi) ciężarne jeść nie powinny niezależnie od tego, skąd pochodzi. Nawet łososie hodowane w klatkach na pełnym morzu mogą nie być w pełni bezpieczne dla ciężarnych – stwierdzono, że często są skażone nie tylko rtęcią czy ołowiem, ale również dioksynami i antybiotykami.

* Czy można spożywac truskawki, jesli nie przeszło sie Toksoplazmozy? Czy można je dobrze umyć do spozycia dla cieżarnych?

Można spożywać truskawki, jednak ZAWSZE należy pamiętać o dokładnym umyciu zarówno tych owoców, ale również pozostałych owoców i warzyw, które występują w diecie kobiet w ciąży

* czy malutki kawalek tortu weselnego, jego spód pewnie lekko nasączony bedzie alkoholem jest przeciwwskazany w ciąży?

Jeśli alkohol został dodany do ciasta przed pieczeniem – pozostanie jego smak i aromat, jednak sam alkohol wyparuje pod wpływem wysokiej temperatury. Jeśli alkohol został dodany do deseru „na zimno”, który nie był poddany obróbce cieplnej – kobiety w ciąży nie powinny spożywać takich produktów.

Nie ma ustalonej bezpiecznej dawki alkoholu w ciąży.