

Agnieszka Matysik 13:12:52 moderated by: Dorota Jaworska
Wymioty, nudności, zgaga, co jeść, by zminimalizować te dolegliwości/

Odpowiedź: Wymioty ciężarnych- aż 75% doświadcza nudności lub wymiotów. U nawet 35% wymagają one zwolnienia lekarskiego z pracy. Mogą rozwinąć się niedobory witaminowe (wit z gr B), niedobór energii i zaburzenia wodno-elektrolitowe.

W bardzo trudnych przypadkach kiedy wymioty są na tyle ciężkie i uporczywe lekarz decyduje się na nawadnianie dożylne i podawanie preparatów wielowitaminowych oraz leków przeciwwymiotnych.

Co robić? Unikać nieprzyjemnych zapachów, ostrych przypraw, posiłki powinny być małe i częste.

Agnieszka Matysik 13:12:54 moderated by: Dorota Jaworska
Jaka dawka kofeiny jest bezpieczna w ciąży, czym ewentualnie zastąpić kawę?

Odpowiedź: W 2 i 3 trymestrze 200mg kofeiny dziennie MAX – 2 kubki kawy parzonej, 3 espresso lub 2 filiżanki czarnej herbaty. W 1 trymestrze można, ale jest najbardziej zagrożony, kofeina wpływa na akcję serca i warto tutaj uważać. Zielona herbata (ma katechiny) które utrudniają wchłanianie kwasu foliowego i żelaza. PRZERWA OD ZIELONEJ HERBATY- czarna kawa i herbata tak samo utrudniają wchłanianie żelaza – nie do posiłków. Bezpieczne zioła w ciąży: imbir, pokrzywa, rumianek, melisa, nagietek, mniszek lekarski.

Marta Pijet 13:13:25 moderated by: Dorota Jaworska
co zrobić jeśli mimo przestrzegania kaloryczności waga rośnie? 15 kg 34 tc

Odpowiedź: Istnieją jedynie dwie możliwości: nieprawidłowo obliczone zapotrzebowanie kaloryczne, lub niedoszacowanie ilości zjadanego pokarmu, co (jak pokazują badania) zdarza się niemalże każdemu. Najczęściej zapominamy o małych przekąskach w ciągu dnia, herbacie z miodem lub kawie z mlekiem, a z tych przekąsek potrafi się uzbierać bardzo duża ilość kalorii. Niestety żaden organizm nie ma zdolności gromadzenia tkanki tłuszczowej z powietrza. Jednak proszę się nie przejmować – 15 kg w 34 tc to bardzo dobry wynik! Sama waga nie zawsze oznacza wzrost nadmiernej tkanki tłuszczowej- może to być nadmiar wody.

Bardzo polecam metodę dzienniczka żywieniowego, prowadzonego przez co najmniej tydzień, w którym zapisujemy dokładnie to, co zjedliśmy. Bardzo pomocna okazuje się darmowa aplikacja do mierzenia ilości spożywanych kalorii – osobiście korzystam i często w takich sytuacjach polecam Fitatu.

Michalina Jaskot 13:14:32 moderated by: Dorota Jaworska
Czy to prawda, że tak popularny koper włoski nie jest już zalecany do picia zarówno dla kobiet w ciąży jak i noworodków ?

Odpowiedź: O! Moje ulubione pytanie. Dotarłam do wiarygodnych badań i jak się okazuje: ze względu na zawartość anetolu – który w badaniach Dhar na szczurach wykazał znaczną aktywność poronną – koper włoski jest przeciwwskazany u kobiet w ciąży i zaliczany jest do kategorii D wg monogra i ESCOP. Może również wykazywać działanie toksyczne na komórki płodu, ale nie udowodniono działania teratogenne.

Badania:

Dhar SK. Anti-fertility activity and hormonal profile of trans-anethole in rats. Indian J Physiol Pharmacol. 1995;39(1):63-7.

Ostad S N, Khakinegad B, Sabzevari O: Evaluation of the teratogenicity of fennel essential oil (FEO) on the rat embryo limb buds culture.

Toxicol Vitro. 2004;18(5):623-7.

Katarzyna Piaszczyńska-Babij 13:14:47 moderated by: Dorota Jaworska

Czy można pić herbatę z morwy białej?

Natalia Jackowska 13:15:40 moderated by: Dorota Jaworska

owoce a hipoglikemia ? jestem w 3 no i sie zaczęło ☐

Odpowiedź: kwestia bardzo indywidualna i zależna od wyników glukozy i insuliny, ale podstawowe zasady to : bardzo regularne i częste posiłki (lepiej 6 małych), jak najniższy ładunek glikemiczny potraw (używamy pełnoziarnistych produktów razowych – chleb razowy, płatki owsiane górskie, gruboziarniste kasze (nie kasza jaglana- ma wysoki indeks glikemiczny). Nie spożywamy owoców bez źródła białka i tłuszczu (czyli jedząc owoc zawsze dodajemy jogurt lub orzechy, ewentualnie owoc od razu po zjedzeniu obiadu czy innego posiłku). Unikamy soków(nawet świeżo wyciskanych) i napojów słodzonych- to cukry proste w czystej postaci, szybko podnoszące glukozę we krwi. Oczywiście odstawiamy słodczyce i inne mocno przetworzone produkty jak chipsy, fast foody, hot dogi, dżemy, miód.

Anna Brzezicka 13:15:57 moderated by: Dorota Jaworska

Czym można zastąpić wątrobę jeśli się jej po prostu nie lubi?

Odpowiedź: Tak jak mówiłam podczas wykładu, wątroba to nie jest najlepszy wybór dla ciężarnej ze względu na dużą dawkę wit. A. Zamiast wątroby przy niedokrwistości bardzo polecam włączyć raz na 1-2 tyg wołowinę lub cielęcinę, codziennie 200-250g chudego mięsa (drób), do każdego posiłku dodawać natkę pietruszki, jeść dużo papryki, buraków, kaszy gryczanej, nasion roślin strączkowych, komosy ryżowej, szpinaku.

Natalia Jackowska 13:16:14 moderated by: Dorota Jaworska

jak najlepiej uzupełniać żelazo ?

Jest niedokrwistość- co jeść?

Wspomniana wątroba sporadycznie (max 2x w miesiącu), odrobina wołowiny, cielęciny, kaszanka, soja, fasola, pistacje, płatki owsiane, suszone morele, kasza gryczana, szpinak, chleb graham, jaja, buraki oraz natka pietruszki DO WSZYSTKIEGO. Dodatkowo źródła witaminy C w każdym posiłku, bo zwiększa wchłanianie żelaza. Nie spożywamy mięsa i produktów bogatych w żelazo razem z kawą lub herbatą – utrudniają wchłanianie. Tak samo nabiał – nie razem z mięsem.

Natalia Leśnikowska 13:17:51 moderated by: Dorota Jaworska

ile dodatkowych kalorii powinna jeść mama karmiąca piersią
Odpowiedź: 475-550 kcal dodatkowo

Natalia Leśnikowska 13:18:03 moderated by: Dorota Jaworska
jakie produkty spożywcze pobudza laktację?

Natalia Leśnikowska 13:18:22 moderated by: Dorota Jaworska
co jeść aby zapobiec wypadaniu włosów przy karmieniu piersią?

Natalia Cioban 13:20:06 moderated by: Dorota Jaworska
jak poradzić sobie z żywieniem przy nieposściągliwych wymiotach ciężarnych?

Katarzyna Piaszczyńska-Babij 13:20:17 moderated by: Dorota Jaworska
Jakieś dobre rady dla kobiet z cukrzycą ciążową? Żeby dostraczyć organizmowi to, co niezbędne, ale żeby jednak cukier nie skoczył za wysoko? ☐

Katarzyna Piaszczyńska-Babij 13:20:17 moderated by: Dorota Jaworska
Jakieś dobre rady dla kobiet z cukrzycą ciążową? Żeby dostraczyć organizmowi to, co niezbędne, ale żeby jednak cukier nie skoczył za wysoko? ☐

Anna Czyż 13:23:12 moderated by: Dorota Jaworska
Co jeść podczas karmienia piersią żeby poprawić wygląd włosów i paznokci?

Anna Czyż 13:23:15 moderated by: Dorota Jaworska
Jakie suplementy poleca Pani podczas karmienia piersią?

Natalia Leśnikowska 13:23:16 moderated by: Dorota Jaworska
jak można zastąpić kawę, jeśli mamy straszną ochotę, a tak jak pani mówiła, lepiej unikać ?

Marta Pijet 13:24:06 moderated by: Dorota Jaworska
można prosić o napisanie polecanych probiotyków

SanProbi Super Formuła,
Vivomixx,
Dicoflor
Enterol

Natalia Jackowska 13:24:57 moderated by: Dorota Jaworska
jak wspierać laktację czy da się dietą?

Natalia Leśnikowska 13:25:45 moderated by: Dorota Jaworska
jakie przyprawy są ok, a jakie nie ok, przy karmieniu piersią?

Agnieszka Okularczyk 13:27:06 moderated by: Dorota Jaworska
czy to prawda że nie powinno się jeść czosnku w ciąży ?

Odpowiedź: nieprawda ☺ Czosnek zarówno w ciąży jak i podczas karmienia jest bezpieczny. Substancje zawarte w czosnku i cebuli działają bakteriobójczo i nie udowodniono, że mogą mieć szkodliwy wpływ na dziecko.