

Monika

Ile wody należy pić w ciąży?
30 ml na każdy kilogram ciała.

Monika

czy jemy za dwoje ,czy dla dwojga?
Oczywiście, że dla dwojga :D ale utarło się takie powiedzenie, że w ciąży jemy za dwoje i dlatego wiele kobiet pozwala sobie zjedzenie więcej niż potrzeba i stąd bierze się spora nadwaga po porodzie i tycie po 25-30 kilo. A norma to 8-15 kilo.

Ann

jak można zaprogramować dziecko od najmłodszych lat, żeby dla dobrego nastroju nie sięgało po jedzenie, tylko właśnie inne sposoby? co robić i czego unikać?
Przede wszystkim nie nagradzać go jedzeniem i wtedy nie buduje się nawyku poprawiania nastroju jedzeniem. Jedzenie związane jest z produkcją dopaminy i dlatego może łatwo stać się nagrodą. Dlatego świadome dostarczanie mu dopaminy z innych źródeł ma ogromne znaczenie.

Marlena

A czy podczas kp też u dziecka kształtują się takie predyspozycje?
Tak, podczas karmienia to co jesz wpływa na smak mleka, co także kształtuje to co dziecko lubi.

Martyna

czy sposób odżywiania w ciąży de facto "programuje" smaki dziecka w przyszłości????
Tak sposób odżywiania wpływa bezpośrednio na predyspozycje smakowe dziecka. Jest to aż tak ważne! Stąd przykład z dwoma siostrami i różnica tylko żywienie mamy w czasie ciąży, bo po urodzeniu cała rodzina stosują to samo żywienie.

Magdalena

Czy mogę pić 1 filiżankę kawy z ekspresu dziennie?
Tak – jedna jest jak najbardziej akceptowalna.

wiktoria

jakie olejki eteryczne najlepsze?
Wszystkie, bo to pobudzanie przyjemne naszych receptorów węchowych powoduje wytwarzanie endorfin. Więc wybiera zapachy, które dla ciebie są przyjemne.

Anna

Ja często nie mam ochoty na warzywa, a chcę je jeść dla dobra dziecka. Jak sobie pomóc?
Głową! Głowa ma decydujące znaczenie. Wszystkie przekonania te wspierające i te szkodliwe zaczynają się w naszym umyśle. A on ma jedną ważną cechę – wierzy Ci. Dlatego zacznij siebie przekonywać czemu warto. Dodając świadomie przyjemność do jedzenia warzyw. Dużo więcej na ten temat mówię na moich warsztatach – często organizuje bezpłatne – i do nich linki dostaniesz po zapisie na mój newsletter.

Agnieszka

czy probiotyki w ciąży działają, że zmniejszy się ryzyko alergii u dziecka?

Probiotyki są bardzo ważne, bo wpływają na kształt flory bakteryjnej mamy. Tylko problem jest taki, że dopiero 3-6 miesięcy stosowania probiotyków zmienia florę mamy. Dlatego, krótkie stosowanie nie da efektu. Tak, probiotyki mają wpływ na alergię. Dobra wiadomość jest taka, że dzielimy się naszą florą z domownikami. Więc jeśli do porodu masz mniej niż 6 miesięcy to i tak możesz zacząć stosować probiotyków i flora dziecka już nawet po urodzeniu będzie się zmieniać wraz ze zmianą flory Twojej. Dlatego warto by oboje rodzice stosowali probiotyki.

Magdalena

Czy jak całą ciążę się ciągle śmieje to malutka też będzie uśmiechnięta? 😊

Twój dobry nastrój genialnie wpływa na biochemiczne procesy w Twoim ciele, a to co u ciebie dostaje też dziecko. Więc TAK. To, że masz ciągle dobry nastrój bardzo dobrze wpływa to Twoje maleństwo. Genialnie <3

wiktoria

jak ograniczyć stres i strach do minimum?

Skupiac się na tym by świadomie go rozładowywać, Strachowi zaglądać w oczy i pokazywać sobie, że da się coś z tym zrobić. Najbardziej w strachu blokuje nas poczucie bezradności i do tego nie warto dopuszczać. Wyrzucanie z siebie trudnych emocji zamiast je dusić i kryć też pomaga. Do tego oddychanie, medytacje, spacerować na łonie natury plus dużo hormonów z każdej grupy – o których mówiłam na live. Dasz radę :D dla maluszka kobiety potrafią przenosić góry!

Ann

czy w przypadku kiedy dziecko urodziło się z wadzą wrodzoną - atrezią przełyku, czyli nie połykało wód płodowych w brzuszku mamy, to jedzenie mamy w ciąży w jakikolwiek sposób miało wpływ na późniejsze smaki dziecka?

Tak wpływa. Bo jedzenie, wpływa na procesy biochemiczne w ciele, różne hormony są produkowane i te przedostają się do dziecka razem ze składnikami odżywczymi. Wody płodowe to mniej niż 1/3 wpływy na smak. To przede wszystkim hormony zarządzają naszym ciałem. A one przedostają się zawsze.

Agata

Kiedy można zacząć się odchudzać po ciąży?

Nie wcześniej niż 12 miesięcy. Ale by schudnąć wcale nie trzeba od razu się odchudzać. Zdrowe jedzenie. Woda. Dbanie o siebie zawsze przynosi dobre efekty. Mała ilość dziadostwa w jedzeniu. I efekt uboczny, że znikają boczki. I przede wszystkim masz więcej energii na regenerację i opiekę nad maluszkiem.

Agata

Czy jeżeli często jem pikantne jedzenie to dziecko będzie chętniej same takie jadło?

Pikantne nie ma takiego wpływu na produkcję hormonów. To bardziej słodkości wywierają piętno na predyspozycjach smakowych. I dlatego nie powinno być ich zbyt dużo w diecie podczas ciąży i karmienia.

Gabriela

Pytanko z serii "etap później". Pani Kasiu jakie ma Pani doświadczenia ze stosowaniem się do zasady pierwszej łyżeczki? Czy podanie dziecku gotowanego buraka pastewnego zamiast marchewki/jabłka jako pierwszego smaku po mleku sprawdza się w programowaniu smaku?

Właściwe wprowadzanie nowych smaków jest bardzo ważne. Ale ja nie specjalizuje się w rozszerzaniu diety. I bardzo polecam sięgnąć do specjalistów. Osobiście polecam Zuzanna Kłos z dietetyka Smyka. Żywnienie dzieci i rozszerzanie diety maluszka to jej konik. Wszystko to o co nie zdążyłyśmy zadbać w ciąży można potem skorygować. Ale można też popsuć. Dlatego poszerzanie swojej wiedzy jest zawsze idealnym rozwiązaniem.

Agata

Woda mineralna czy może być źródłana?

Oczywiście, że woda może być źródłana. Ta też płynąc u źródła nasycza się różnymi składnikami. Woda ma taką naturalną zdolność, że pobiera składniki bo lubi być nasycona. Dlatego problem jest w tej filtrowanej – bo jest zbyt uboga i będzie wypłukiwać składniki z organizmu. Ważne by pić różne wody, dzięki temu dostarczasz różnych składników.

Monika

A czy w ciąży można jeść ostre potrawy?

Można, ale najważniejszy jest rozsądek, Jeśli są ostre i nadal przyjemne jest ok, jeśli masz po nich jakieś dolegliwości to lepiej nie.

Jowita

w którym trymestrze stres i nerwy są najbardziej niekorzystne dla dziecka? który trymestr jest kluczowy?

Każdy! Na różnych fazach rozwoju dziecka stan i samopoczucie mamy wpływają na różne predyspozycje. Dlatego dbaj o swój nastrój przez całą ciążę. I co najważniejsze, nie obwiniaj siebie za to co już było. To najgorszy rodzaj stresu, bo z tym co już za nami nic nie da się zrobić.

Marta

czy woda filtrowana jakoś szkodzi w ciąży i musi być mineralna ?

Nie musi być mineralna. Woda ma taką naturalną zdolność, że pobiera składniki bo lubi być nasycona. Dlatego problem jest w tej filtrowanej – bo jest zbyt uboga i będzie wypłukiwać składniki z organizmu. Ale i do tej możesz dodać mikroelementy – można kupić w wielu miejscach, lub nawet szczyptę soli by ją wysycić.

Ważne by pić różne wody, dzięki temu dostarczasz różnych składników.

Dorota

co warto jeść, a czego nie jeść karmiąc piersią ?

Generalnie jeśli odżywasz się zdrowo to można jeść wszystko. Zdrowa dieta to przede wszystkim różnorodność i ograniczenie cukrów, barwników, stabilizatorów, tłuszczu trans. Im mniej dziadostwa tym mniej potem alergii.

Jowita

czy można pić melisę w ciąży i w jakiej ilości?

Wszystkie zioła mają na nas ogromny wpływ. Więc napary ziołowe nie powinny stanowić więcej niż 1 szklankę dziennie. I lepiej jest robić delikatny napar. Tak, melisa jest ok, ale tak samo jedna szklanka lekkiej. Przy ziołach dużo ostrożności.

Natalia

czy stosowanie probiotyków w ciąży i podczas karmienia piersią wpływa korzystnie na układ pokarmowy dziecka i jego wrażliwość na niektóre pokarmy (ewentualne wystąpienie alergii pokarmowych)?

Tak! Probiotyki są bardzo ważne, bo wpływają na kształt flory bakteryjnej mamy. Tylko problem jest taki, że dopiero 3-6 miesięcy stosowania probiotyków zmienia florę mamy. Dlatego, krótkie stosowanie nie da efektu. Tak, probiotyki mają wpływ na alergie. Dobra wiadomość jest taka, że dzielimy się naszą florą z domownikami. Więc jeśli do porodu masz mniej niż 6 miesięcy to i tak możesz zacząć stosować probiotyków i flora dziecka już nawet po urodzeniu będzie się zmieniać wraz ze zmianą flory Twojej. Dlatego warto by oboje rodzice stosowali probiotyki.

Ewelina

jak nie podjadać jak jesteśmy nie wyspane bądź zmęczone

Dostarczać sobie dopaminy z tych innych źródeł, relaksować się, bo odpoczywać i regenerować można się także nie śpiąc. Leki spacer. Medytacje. Oddechy. To wszystko pomaga. No i codzienna dawka śmiechu też pomoże. Energia bierze się z tych dobrych hormonów. Dlatego sporo o nich mówiłam.