

Ola_93

Nocne skurcze w łydkach i stopach. Czy sama suplementacja magnezem powinna wystarczyć? Czy może zastosować coś jeszcze? Ból jest okropny...

- NALEŻY TO SKONSULTOWAĆ Z LEKARZEM. ELEKTROLITY, W TYM MAGNEZ, WARTO UZUPEŁNIĆ.

Joanna

który magnez Pani poleca?

- NOYO MAGNEZ MA BARDZO DOBRY SKŁAD

Gosia

Anemia w ciąży - co suplementować jeśli żelazo i wit B12 nie pomagają?

- ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA DIETĘ. DODAC PRODUKTY WSPIERAJĄCE WCHŁANIANIE ŻELAZA, NP. PRODUKTY BOGATE W WIT C.

Natalia

też męczą mnie skurcze, jaki magnez będzie dobry?

- NOYO MAGNEZ.

- ODPOWIADAŁAM NA TO PYTANIE.

Lidka

A co na zgagę Pani poleci jak na razie ratuje się migdałami ale wiadomo że za dużo nie można ich jeść bo też mają dość dużo kcal

- ODPOWIADAŁAM NA TO PYTANIE.

Klaudia

czy stosowanie olejku z wiesiołka w ciąży może pomóc w przyspieszeniu porodu ?

- ISTNIEJĄ TAKIE INFORMACJE. NIE ZNAM NATOMIAST MECHANIZMU DZIAŁANIA I NIE MIAŁAM DOŚWIADCZENIA ZE STOSOWANIE OLEJU Z WIESIOŁKA W KONTEKŚCIE PRZYSPIESZENIA PORODU.

Lidka

Czy omegamed optima to dobry preparat dla kobiet w ciąży?

- NIE ZNAM PREPARATU. PROSZĘ PRZEANALIZOWAĆ SKŁAD Z TYM CO PODAŁAM W WEBINARZE NA PRZENTACJI ODNOŚNIE KONIECZNYCH DLA CIĘŻARNEJ WITAMIN.

Marta

Co warto suplementować po porodzie? Czy warto kontynuować np. suplementację kwasu foliowego?

- W ZALEŻNOŚCI OD WYNIKÓW BADAŃ PO PORODZIE MOŻNA ZALECIĆ KONTYNUACJĘ B9 BĄDŹ NIE.

W CZASIE LAKTACJI WARTO TAKŻE WSPIERAĆ SIĘ WITAMINAMI TAKIMI JAK W CIĄŻY.

Ola_93

Czy są jakieś witaminy, minerały, których należy unikać w ciąży? Wiadomo o wit. A, czy którejś jeszcze?

- GENERALNIE U CIĘŻARNYCH STOSUJE SIĘ NIEZBĘDNE MINIMUM, KTÓRE PRZEDSTAWIŁAM PODCZAS WEBINARU.

WSZYSTKO ZALEŻY OD DAWKI.

NAWET WIT A NIE ZROBI NIC SZKODLIWEGO JEŚLI JEST ODPOWIEDNIA ILOŚĆ.

Natalia

czy prena plus wystarczy do suplementacji w ciąży? czy warto brać coś jeszcze?

- NIE POWINNO BYĆ POTRZEBY WIĘCEJ CHYBA, ŻE LEKARZ NA TO WSKAŻE.

Ola_93

Czy można przedawkować wit. D3? Przyjmuję ją w zestawie dla mam oraz dodatkowo.

- MOŻNA.

Klaudia

czy można przedawkować kwasy omega ? stosuje w suplementach dla kobiet w ciąży oraz dodatkowo

- MOŻNA.

Lidka

Czy dha warto też stosować po ciąży podczas karmienia piersią?

- TAK, POLECA SIĘ.

Aleksandra

A co z tym stosunkiem omega-3 do omega-6? Położna doradca suplementować omega 3 (jakiej ilości mam w zestawie suplementów dla mam) ale chce żebym więcej brała na co ginekolog mówi, że nie ma takiej potrzeby..

- NIE WIEM CO MOGĘ PORADZIĆ, PODAŁAM DAWKĘ JAKA W BADANIACH PRZYNOSI KORZYŚCI, DHA 1000.

LEKARZ ZAWSZE MA GŁOS DECYDUJĄCY.

Moniśka

Czy po porodzie również powinniśmy suplementować ?

- TAK, ZDECYDOWANIE, SZCZEGÓLNICIE PRZY LAKTACJI.

Lidka

Czy warto jeść wątróbkę drobiową w ciąży jeśli żelazo spada?

- RAZ NA 1-2 TYGODNIE MOŻNA WŁĄCZYĆ. KACZA CZY CIEŁĘCA MA ZNACZNIE WIĘCEJ FE NIŻ DROBIOWA.

Izabela

czy rozpoczęcie suplementacji dopiero w 22tc wystarczy? poprzedni lekarz nie kazał nic brać mimo braku badań

- NAPEWNO BĘDZIE KORZYSTNIEJSZE NIŻ BRAK SUPLEMENTACJI DO KOŃCA.

Patrycja

Co jeść aby uzupełnić żelazo w 23 tygodniu?

- PRODUKTY BOGATE W ŻELAZO. TABELE MOŻNA ZNALEŹĆ W INTERNECIE.

Ola_93

Jakie suplementy stosować podczas karmienia piersią? Czy stosować większe dawki?

- TAKIE JAK W CIĄŻY. DAWKI ZAWSZE ZALEŻĄ OD WYNIKÓW BADAŃ. NIE DOBIERA SIĘ W CIEMNO.

Lidka

Jeśli hgb w 32tc wynosi 11,3g/dl to trzeba już suplementować żelazo?

- INTERPRETACJA WYNIKÓW ZOSTAJE DLA LEKARZA LUB DIETETYKA PROWADZĄCEGO, KTÓRY ZNA SZERSZY OGLĄD NIŻ 1 PARAMETR.

Lidka

Czy magne b6 forte to dobry preparat?

- W PORZĄDKU.

Moniśka

Jakie produkty może Pani polecić aby podwyższyć żelazo w organizmie kobiety ciężarnej . Chodzi mi o produkty zawarte w żywności

- JEST SPIS TABEL DOSTĘPNY W PDF. TABELE DIETETYCZNE.

Magdalena

jakie suplementy zalecane są do stosowania po ciąży?

- TAKIE JAK W CIĄŻY, WYMIENIONE PODCZAS PREZENTACJI.