

Lidka

Czy to prawda że po 6 mcu życia dziecka nie trzeba podawać już mleka modyfikowanego wystarczy wysokotłuszczowe 3,8%?

Nie! Zapraszam na mój profil dietetyk_kinga na IG lub odsyłam do książki Księga Smaków dla dzieciaków lub Co jedzą szczęśliwe bobasy? (wersja papierowa i ebook na zywniowo.pl).

Lidka

Co jest najlepsze na zgagę w ciąży jak sobie pomóc jak już wystąpi?

Lidka

Czy to prawda że nie można jeść grejpfrutów w ciąży? Tak lekarz mi na pierwszych wizytach mówił

Nie.

Aneta

Czy nie można jest ryb wędzonych w ciąży?

Można jeśli nie ma przeciwwskazań.

Lucyna

Jakie witamy można stosować w ciąży? Czy można pić zioła?

To zależy od potrzeb. Warto zadbać o foliany, B12, żelazo, magnez, wapń, witaminę D3, kwasy Omega 3 (EPA, DHA), jode, selen, cholinę.

Dozwolone zioła, zawsze po konsultacji z lekarze: mięta, melisa, czystek, imbir, mniszek.

Beata

Ile kaw dziennie można wypić? Czy bez kofeiny ma jakiś negatywny wpływ?

Nie należy przekraczać 200-300mg kofeiny/dobę tj. 2-3 małe filiżanki. Jakość kawy bezkofeinowej zależy od składu, im bardziej czysty pozbawiony mykotoksyn tym lepiej.

Zuzanna

Ile kg powinno się przytyć w ciąży?

To zależy ile kobieta waży przed ciążą.

ILE MOGĘ PRZYTYĆ? Ciąża pojedyncza	
BMI	Rekomendowany przyrost masy ciała
<18,5 (niedowaga)	12,5 – 18 kg
18,5-24,9 (prawidłowa masa ciała)	11,5 – 16 kg
25-29,9 (nadwaga)	7- 11,5 kg
>30 (otyłość)	5 – 9 kg

Aneta

Pije dwa litry wody dziennie, czy to wystarczająco?

Zapotrzebowanie na wodę wynosi 1l/30kg masy ciała, natomiast w ciąży może być nieco zwiększone. Zatem ilość zalecanych płynów dziennie zależy od naszej masy ciała i stanu fizjologicznego.



[dietetyk_kinga](#)

GABINET
be healthy

www.gabinetbehealthy.pl
konsultacje online,
stacjonarnie Kraków



Rabat - 20% na **Księgę Smaków dla dzieciaków** (wersja papierowa i ebook)

kod: [swiadomamama](#) – do końca maja 2022

www.zywieniowo.pl