1. Czy w 3 trymestrze można pić zieloną herbatę?

**Można, w stopniu umiarkowanym, ponieważ zielona herbata zawiera pochodne kofeiny, więc jest to sama zasada, co z kawą.**

1. Muszę przyjmować żelazko (tardyferon) na czczo łykam eurytrox. Czy to żelazo mogę do śniadania przyjmować?

**Odczekałabym i przyjęłabym żelazo do drugiego śniadania.**

1. Czy jest jakaś tabela czy jakieś widełki prawidłowego przybierania na wadze mamy w ciąży?

**W niedowadze przyrost masy ciała na II i III trymestr wynosić powinien: 0,5/0,6 kg na tydzień. W normatywnej masie ciała przyrost masy ciała na II i III trymestr wynosić powinien: 0,4/0,5 kg na tydzień. W nadwadze przyrost masy ciała na II i III trymestr wynosić powinien: 0,2/0,3 kg na tydzień, a w otyłości również 0,2/0,3 kg na tydzień.**

1. Czy można w III trym pić kawę, jeść czosnek, serki typu camembert z pasteryzowanego mleka, ostre potrawy ?

**Kawę można pić w ilości 1 filiżanki 200-300 mg, czosnek i ostre przyprawy – wg upodobań Pacjentki, jeśli dobrze się Pani czuje, nie ma przeciwskazań. Sery camembert z pasteryzowanego mleka – należy wyeliminować, nawet jeśli są pasteryzowane, mogą mieć nośnik innych patogenów, niepochodzących z mleka.**

1. Jaki jest must have suplementacji w ciąży? **Kwas foliowy metylowany, Witamina D3, metylokobalamina, DHA + EPA (Omega 3 pochodzenia rybiego).**
2. Jeśli chodzi o wątróbkę drobiową, to jemy w ciąży, czy unikamy? **Jemy – jedynie surowe mięso jest przeciwskazane, zatem należy ją dobrze przygotować do ścięcia mięsa.**
3. Czy to znaczy, że zaburzenia odżywiania u matki będą miały odzwierciedlenie u dziecka? **Może tak się zdarzyć, kwestia tego, czy są to zaburzenia odżywiania unormowane czy też nie – pamiętać trzeba, że z zaburzeń odżywiania nigdy się nie „wychodzi”, można to jedynie przepracować i funkcjonować. ED dotyczą najczęściej dziewcząt/kobiet, więc płeć też może mieć tutaj znaczenie**.
4. Czy jest pani w stanie podać jakieś badania, które potwierdzają informację, że noworodki matek z nadwaga mają więcej tkanki tłuszczowej i komórek tłuszczowych?

Tak, na przykład: **Trojan-Kimber Ż., Marciniak A. – Programowanie płodowe, Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2018, Via Medica. / lub Hou M, Chu Z, Liu T, et al. A high-fat maternal diet decreases adiponectin receptor-1 expression in offspring. J Matern Fetal Neonatal Med. 2015; 28(2): 216–221, doi: 10.3109/14767058.2014.914489, indexed in Pubmed: 24724805.**

1. Czy w różnych trymestrach ciąży powinniśmy przyjmowac różne suplementy?

**Nie, nie ma takiego rozgraniczenia.**

1. Soki świeżo wyciskane do posiłku czy można "kiedy się chce"? **Do posiłku. Nie spożywamy kiedy się chce – wtedy podjadamy.**
2. Nawodnienie - musi to być 2l samej wody czy inne napoje się wliczają**? Wliczają się w to: herbata oraz kawa.**
3. Czy można w ciąży pić olej omega który zawiera tez olej z wiesiołka**? Tak, można, natomiast to są nadal tłuszcze omega roślinne – proszę przejrzeć, czy w Pani suplementacji są omega 3 pochodzenia rybiego.**
4. Sok z kiszonego buraka na czczo w III trym jest ok? **Sok z kiszonych buraków może być spożywany zarówno przez kobiety w ciąży, jak i w przypadku karmienia piersią. To naturalny suplement diety, który dostarcza żelaza i folianów.**
5. Co najlepiej spożywać aby poprawić poziom żelaza i aby dobrze się ono wchłonęło (ze względu na niedobór w III trymestrze)? **Najlepiej połączyć je z wit C. Dodatkowo rozpoczęłabym suplementację Laktoferyną min. 100 mg.**
6. A po ciąży, co spożywać, żeby uodpornić dziecko**? Mechanizmy odpornościowe są naturalne – nie ma magicznego sposobu, organizm sam powinien o prawidłową odporność dbać, natomiast należy pamiętać, że dziecko również może mieć dietę przeciwzapalną (już później, kiedy będzie jadło w miarę stałe pokarmy) oraz suplementacja odpowiednią do wieku dziecka wit D3.**
7. Czy mogę kontynuować suplementację koenzymem q10 w trakcie karmienia piersią? [suplementowałam w trakcie starań o ciążę, przerwałam po zajściu w ciążę**] Według mnie lepiej zacząć go stosować już po etapie laktacji, najlepiej skonsultować to z lekarzem ginekologiem prowadzącym.**
8. Czy w trakcie karmienia piersią mogę nadal suplementować to co w trakcie ciąży: Omega3, wit D+K, kwas foliowy (aktywna forma), jod, magnez? **Tak, są to suplementy bezpieczne, nawet zalecane, aby je kontynuować w trakcie karmienia piersią.**
9. Ojciec dziecka choruje na celiakię, czy jest szansa wychwycić czy dziecko mogło przejąć chorobę na wczesnym etapie rozwoju ? Czy ja jako osoba nie będąca na diecie bezglutenowej powinnam na nią przejść, jeśli jest szansa że dziecko mogło przejąć chorobę po ojcu? Czy jedzony przeze mnie gluten może przechodzić do mleka, które dziecko będzie przyjmować? **Celiakia jest to choroba genetyczna, nie ma możliwości w trakcie rozwoju płodu, aby to sprawdzić, dopiero później,** **jest to choroba ukryta, u Państwa jest to dziedziczenie pierwszego stopnia (czyli od rodzica). Można sprawdzić inne choroby autoimmunologiczne u niemowlaka z krwi żylnej – ponieważ często towarzyszą one celiakii ( np. choroby tarczycy). Można wykonać wymaz DNA – polecam laboratorium TEST DNA, badanie można zrobić w domu (najczęściej wymaz z policzka) w kierunku genów celiakalnych. Badanie takie wykonuje się raz w życiu. Odnośnie spożywania glutenu przez Panią – nie będzie miało to związku, także można odżywiać się tak, jak dotychczas.**
10. Czy jesli przyjmuje witaminy dla kobiet w ciąży - powinnam jeszcze przyjmowac wit.D czy mogę uznać, że dawki w suplementach są wystarczające**? Należy sprawdzić, jakie stężenie witaminy D3 znajduje się w suplementach i zobaczyć, czy ta dawka jest wystraczająca. Nie wiem, o jakim suplemencie jest mowa, zatem sprawdzić ulotki nie mogę.**
11. Czy jeśli dostałam zalecenie brania żelaza aby zapobiec anemii po porodzie (aktualnie 37tc) i utracie krwi, czy powinnam kontynuować branie tego żelaza już po porodzie? Czy ma to jakiś wpływ na noworodka karmionego piersią? **Należy wykonać badania kontrolne po porodzie, typu żelazo, ferrytyna i sprawdzić, czy należy je suplementować, ale raczej tak – nie ma to negatywnego wpływu na karmienie.**
12. Jak zdrowo gubić wagę po porodzie? Ile kg w jakim odstępie czasu? **Na pewnie nie odchudzamy się w trakcie laktacji, czyli przez około 6 miesięcy, później można podjąć próby włączenia lekkiego do 200 kcal na dobę deficytu energetycznego. Masa ciała po porodzie i w połogu się diametralnie zmienia, zatem ocena sytuacji od razu „po” nie jest możliwa.**
13. Czy kawa w połogu jest dozwolona? **Tak, tutaj nie ma żadnych przeciwskazań i konkretnych dawek.**
14. Jak to wygląda jesli chodzi o suplementację magnezu? **Nie bardzo rozumiem pytanie – najlepiej wybierać formę chelatowaną lub cytrynian magnezu – magnez często jest składnikiem niedoborowym, zatem można go suplementować, chociaż najlepiej oznaczyć ten pierwiastek przed suplementacją z krwi żylnej.**
15. Czy powinnam zrezygnować z suplementacji magnezem tuż przed samym porodem tj. od 37tc? Czy jednak nie ma to większego wpływu na akcję porodową? **Nie trzeba rezygnować z suplementacji magnezem, jednak jest to pytanie do lekarza prowadzącego.**
16. Czy podjadanie miedzy posiłkami ma wpływ na masę ciała i jej przyrost płodu? Moj maluch jest do przodu o 2 tygodnie z masą a ja mam duże zachcianki i apetyt, sobie dość dogadzam (brak cukrzycy ciążowej, brak nadwagi, przybieram porządku, nie nadmiernie). **Tak, ma wpływ – to, że Pani nie wykształciła takich chorób, nie oznacza, że maluch nie wykształci. Podjadanie pomiędzy posiłkami nigdy nie jest prozdrowotne, jeśli się Pani uda, to połączyłabym posiłki. Oznaczać to może, że je Pani posiłki, które Panią nie sycą odpowiednio, co może powodować podjadanie. Sugerowałabym podjadanie ograniczać na tyle, na ile jest to możliwe.**