

Alicja

zgaga w ciąży... jak sobie radzić?

Przeanalizuj co jesz i co wywołuje u Ciebie zgagę. Podczas prelekcji mówiłam na jakie produkty zwrócić uwagę. (kwaśne owoce, por, cebula, ostre przyprawy, sos pomidorowy, chleb razowy, tłuste sosy, kawa, smażone potrawy, słodczyce, zasmażki, mięta). Chwilową ulgę może przynieść mleko i jego przetwory. Nie jedz przed snem, rozważ mniejsze posiłki z większą częstotliwością. Postaraj się spać z głową uniesioną wyżej niż reszta ciała.

Aleksandra

Czy można w 2 trymestrze spożywać łososa wędzonego?

Surowa ryba może być źródłem zarażenia listerią. Łososa wędzonego na ciepło jak najbardziej można jeść. Łosoś wędzony na zimno istnieje niewielkie ryzyko zarażenia, na okres ciąży poleciłabym z niego zrezygnować.

Katarzyna

wzdęcia- jak sobie radzić □

Kasiu błonnik, woda i ruch! Wiem, że to mało przyjemne i kłopotliwe. Dodatkowo przeanalizuj co wywołuje u Ciebie wzdęcia (np. kapustne, cebula, wieczorne posiłki, ciężkostrawne). Możesz spróbować ziół majeranek, kurkuma, oregano, tymianek, kminek, bazylia, kardamon, cynamon, szalwia - te które lubisz z wyłączeniem ostrych (jeśli wywołują u Ciebie zgagę) pomagają w trawieniu. Pomocne mogą okazać się np. herbata rumiankowa i mięta.

Alicja

cięża a przejedzenie □

Pamiętaj żeby jeść dla dwojga, nie za dwoje. To lepsze dla Ciebie i dziecka. :)

Paulina

jak radzić sobie z bigunkami w ciąży ? przy suplementacji żelaza oraz po jego zaprzestaniu ?

Paulino potrzebuje więcej danych. Po preparatach żelaza najczęściej obserwujemy problemy z wypróżnianiem. Koniecznie dużo pij, rozważ użycie elektrolitów i probiotyków.

Jeśli biegunki nie ustępują i Cię męczą skonsultuj je z lekarzem.

Gosia

co z uczuciem "drętwiejącego" brzucha ? czy jest to normalne?

Zależy w jakim tygodniu ciąży i w jakim miejscu je odczuwasz. W zaawansowanej ciąży możesz mieć uczucie odrętwienia wynikające z naciągnięcia skóry, ucisk.

Jeśli cokolwiek Cię niepokoi skonsultuj z lekarzem prowadzącym ciążę.

Paulina

skąd może wynikać olbrzymia ilość witaminy C w ciąży? jeśli nie bierze się jej w tabletkach

Najwięcej witaminy C znajdziemy w świeżych owocach i warzywach oraz kiszonkach.

Magdalena

czy zgaga od 4miesiąca ciąży nie uszkodzi układu trawiennego ? jak się jej pozbyć

Przeanalizuj co jesz i co wywołuje u Ciebie zgagę. Podczas prelekcji mówiłam na jakie produkty zwrócić uwagę. (kwaśne owoce, por, cebula, ostre przyprawy, sos pomidorowy, chleb razowy, tłuste sosy, kawa, smażone potrawy, słodczyce, zasmażki, mięta). Chwilową

ulgę może przynieść mleko i jego przetwory. Nie jedz przed snem, rozważ mniejsze posiłki z większą częstotliwością. Postaraj się spać z głową uniesioną wyżej niż reszta ciała.

Natalia

Co zrobić gdy poziom hematokrytu jest za niski? Staram się jadać produkty bogate w żelazo i je dodatkowo suplementować, ale wyniki się nie poprawiają

Natalia potrzebuje dodatkowych informacji żeby udzielić Ci odpowiedzi. Jaki tydzień ciąży?

Jak przyjmowane są suplementy? Jak długo jest przyjmowany? Jaki to suplement? Jak wygląda Twoja dieta? Co jesz i co pijesz?

Niestety nie wystarczy, że coś jemy lub przejmujemy żeby to u nas zadziało.

Magdalena

Czy jeżeli nie miałam żadnych dolegliwości do 15 tygodnia ciąży, możliwe że pojawią się one w późniejszym etapie?

Magdaleno nudności i wymioty nie powinny się już pojawić - masz szczęście. :)

U niewielkiej ilości kobiet powracają lub pojawiają się w ostatnim trymestrze.

Im dalej ciąży możesz odczuwać dyskomfort jelitowy, wzdęcia, zaparcia, zgagę. Pod koniec ciąży obrzęki.

Marta

Czy napar z imbiru(korzen) i cytryny może być regularnie stosowany żeby złagodzić mdłości i wymioty? proszę też o informacje czy należy wycofać kurkumę (korzen, mielona) z diety podczas ciąży? Czy jednak od czasu do czasu można też włączyć kurkumę do naparu?

Pani Marto ciężko jest przedawkować imbir. Może być on stosowany regularnie.

W przypadku sproszkowanego imbiru zaleca się nie przekraczać ilości niecałej pół łyżeczki dziennie. Kurkumę można stosować.

Katarzyna

zaparcia przy suplementach dla kobiet w ciąży które mają w składzie żelazo. jak sobie radzić?

Sprawdź jaki suplement, ile w nim żelaza, jak zaleca się jego przyjmowanie. Na rynku jest kilka produktów z żelazem, które nie wywołują wzdęć. Oprócz tego błonnik, woda, ruch, zioła!

Alicja

nie znosiłam kapsułek rybnych musiałam odstawić te witaminy bo po nich miałam wymioty i mi się odbijało

Dokładnie, to co nam nie sprzyja odstawiamy! :)

Magdalena

co z zachciankami ? czy kiszony ogórek i czekolada to bezpieczne połączenie jeśli ma się ochotę akurat na to ??

Totalnie bezpieczne! Zachcianki są po to żeby je spełniać. :)

Z kolei jeśli musisz wybrać między zachcianką, a późniejszą zgagą, wzdęciami lub innymi dolegliwościami decyzja należy do Ciebie.

Dorota

pod koniec ciąży zaczyna dokuczać zgaga. jak sobie z nią radzić ?

Przeanalizuj co jesz i co wywołuje u Ciebie zgagę. Podczas prelekcji mówiłam na jakie produkty zwrócić uwagę. (kwaśne owoce, por, cebula, ostre przyprawy, sos pomidorowy, chleb razowy, tłuste sosy, kawa, smażone potrawy, słodczyce, zasmażki, mięta). Chwilową ulgę może przynieść mleko i jego przetwory. Nie jedz przed snem, rozważ mniejsze posiłki z większą częstotliwością. Postaraj się spać z głową uniesioną wyżej niż reszta ciała.

Alicja

jak sobie radzić ze zgagą? da się z tym żyć czy jest jakaś ulga?

Przeanalizuj co jesz i co wywołuje u Ciebie zgagę. Podczas prelekcji mówiłam na jakie produkty zwrócić uwagę. (kwaśne owoce, por, cebula, ostre przyprawy, sos pomidorowy, chleb razowy, tłuste sosy, kawa, smażone potrawy, słodczyce, zasmażki, mięta). Chwilową ulgę może przynieść mleko i jego przetwory. Nie jedz przed snem, rozważ mniejsze posiłki z większą częstotliwością. Postaraj się spać z głową uniesioną wyżej niż reszta ciała.

Alicja

przy zgodzie się chudnie bo mniej się je - czy to nie szkodzi dziecku?

Nie szkodzi. Waga nie jest jedynym wyznacznikiem. Jeśli boisz się czy dostarczasz wszystkiego czego potrzebujecie proponuję przeanalizować jadłospis i suplementy które przyjmujesz.

Aleksandra

Imbir w proszku może być?

Może być. Dzienna dawka to niecałe pół łyżeczki.

Paulina

na nudności pomagała mi czarna gorzka herbata

Super! Pij ją między posiłkami. Uważaj, żeby nie popijać jedzenia będącego źródłem żelaza herbatą - zmniejszy jego wchłanianie.

Katarzyna

czy cynamon jest bezpieczny w 2 trymestrze?

Bezpieczny.

Ewelina

co na zaparcia? czy natka pietruszki pomaga?

Błonnik, woda, ruch, zioła! Największe zastosowanie we wzdęciach i zaparciach mają majeranek, oregano, tymianek, bazylija, kolendra, kminek, rumianek, rozmaryn.

Gosia

jaki produkty mają najwięcej żelaza?

Zwierzęce - podroby, kaszanka, wołowina, jaja, makrela, sardynki w oleju.

Roślinne - sezam, kakao, pestki dyni, słonecznika, nerkowce, pistacje, siemię lniane, płatki owsiane, natka pietruszki, tofu, soczewica, ciecierzycja, fasola, migdały, kasza gryczana.

Produkty roślinne mogą być więc świetnym źródłem żelaza, o ile łączy się je w jedynym posiłku z produktami bogatymi w witaminę C, która zwiększa jego wchłanianie.

Podczas spożywania posiłków należy więc unikać: kawy i herbaty - ze względu na zawartość tanin oraz szczawianów, dużych ilości fosforu – uwaga: nie pij napojów typu cola podczas posiłków.

Agnieszka

czy poda Pani jakieś produkty z dużą ilością żelaza i witaminy C? dziękuję

ŻELAZO

Zwierzęce - podroby, kaszanka, wołowina, jaja, makrela, sardynki w oleju.

Roślinne - sezam, kakao, pestki dyni, słonecznika, nerkowce, pistacje, siemię lniane, płatki owsiane, natka pietruszki, tofu, soczewica, ciecierzycyca, fasola, migdały, kasza gryczana.

WITAMINA C

Natka pietruszki, owoce jagodowe, brokuły, papryka czerwona, kapusta kiszona.

Marta

Czy można jeść cytrusy pomarańcze, grejfruty w ciąży (salatki lub w postaci soków)? Czy jednak działają alergicznie na dziecko?

Pani Marto produkty spożywane przez kobietę w ciąży nie mają alergizującego wpływu na dziecko. Co więcej badania pokazują, że kobiety których dieta było mało urozmaicona rodziły dzieci u których częściej występowała alergja. Nie ma też powodów do NIE podawania lub opóźniania podania dzieciom produktów potencjalnie alergizujących. Nawet u dzieci u których mamy dodatni wywiad atopowy (czyli alergię u rodziców i/lub rodzeństwa).

Magdalena

czy farmakologiczne radzenie ze zgagą jest dopuszczalne ??

Nie polecam.

Natalia

Jak ktoś ma cukrzycę ciążową i zgagę, to czym zastąpić chleb razowy?

Spróbować pieczywo graham lub mieszane.

Aneta

Dlaczego w przypadku obrzęków stóp, bardziej puchnie prawa stopa?

Pani Aneto może to być spowodowane przepływem żylnym. Nasze połówki ciała nie są identyczne. Proszę dopytać lekarza.

Dorota

A jak wygląda dieta kobiety w ciąży przy insulinooporności? Białe pieczywo odpada.

Eliminujemy produkty zakazane w insulinooporności. I to nie tylko białe pieczywo ale wiele więcej. Pozostałe zalecenia nie różni się od zaleceń dla nie chorującej kobiety w ciąży.

Katarzyna

czy masaze nog w salonie sa dobre i dozwolone na obrzęki?

Polecam masaze u osób specjalizujących się w masażach na kobietach w ciąży.

Natalia

czy to prawda, żeby ograniczać owoce, słyszałam to od 2 położnych żeby nie jadła za dużo owoców, bo fermentują ale nie wiem nic więcej na ten temat... Zawsze się mówiło że jak najwięcej warzyw i owoców.

Pani Natalio absolutnie owoce nie fermentują w naszym organizmie. Gdyby tak się działo odbijałoby nam się alkoholem lub octem, a w naszej krwi płynęłaby rzeka znakomitego trunku.

Agnieszka

co stosować na zgagę?

Przeanalizuj co jesz i co wywołuje u Ciebie zgagę. Podczas prelekcji mówiłam na jakie produkty zwrócić uwagę. (kwaśne owoce, por, cebula, ostre przyprawy, sos pomidorowy, chleb razowy, tłuste sosy, kawa, smażone potrawy, słodczyce, zasmażki, mięta). Chwilową ulgę może przynieść mleko i jego przetwory. Nie jedz przed snem, rozważ mniejsze posiłki z większą częstotliwością. Postaraj się spać z głową uniesioną wyżej niż reszta ciała.

Agnieszka

czy można przyjmować controlloc. manti, ulgix i espumisan?

Okazjonalnie i doraźnie nam nie zaszkodzą. Warto jednak wspomnieć, że większość z suplementów obecnych na rynku nie posiada swojego udowodnionego działania na organizm, nie są przebadane, a tabletki mogą różnić się składem w obrębie nawet 1 opakowania.

Marta

czy przepuklina rozworu przełykowego przepony może powodować dodatkowe objawy żołądkowe w ciąży?

Oczywiście.

Alicja

można stosować gaviscon? syrpo?

Skonsultować z lekarzem.

Agnieszka

jestem w 2 trymestrze ciąży, mam celiakie czy powinnam na jakiś aspekt szczególnie zwrócić uwagę?

Trzymać dietę jak przed ciążą odpowiednią dla celiaki. Przygotować się na dolegliwości jelitowe (wzdęcia, zaparcia). Ruch, woda, błonnik. Zadbaj o siebie i swój komfort psychiczny. Monitorować wyniki krwi, żelazo, wit. D, podstawowe parametry ze względu na dodatkowe ograniczone wchłanianie składników u Pani.