



Odżywianie się a ciąża Rady dla kobiet planujących ciążę

Dobre przygotowanie

- *najlepiej jak najwcześniej*

Kobiety mogą przygotować się **do zajścia w ciążę** poprzez:

- zdrowe odżywianie się
 - przyjmowanie kwasu foliowego conajmniej miesiąc przed zajściem w ciążę
 - utrzymywanie regularnej wagi ciała
 - zrezygnowanie z palenia tytoniu
 - codzienny ruch na świeżym powietrzu
- oraz dostosować się do porad zawartych w broszurce.

Dla przyszłych rodziców

Ciąża jest czasem zmian w życiu każdej kobiety. Codzienne sprawy nie dotyczą już tylko nas ale również drugiego życia (bądź też kilku). Dobre odżywianie się podczas ciąży jest bardzo ważne dla rozwoju dziecka w łonie matki a także w późniejszym jego dorostaniu. Nie ma to jednak większego znaczenia dla zdrowia i samopoczucia kobiety. Okres ciąży daje całej rodzinie szansę na zmianę stylu życia oraz nawyków żywieniowych. W tejże broszurce zawarte są podstawowe informacje i porady A więcej informacji można uzyskać na stronach internetowych podanych na ostatniej stronie broszurki.

Odżywianie podczas ciąży

- *zwyczajne, dobre jedzenie*

Kobiety nie muszą odżywiać się w specjalny sposób podczas ciąży. Zwyczajne jedzenie, zróżnicowane i zdrowe, w pełni wystarczalne dla matki i dziecka z drobnymi wyjątkami.

Kobiety ciężarne powinny na przykład brać witaminę B i **kwas foliowy** w tabletkach oraz zaleca się im spożywanie pokarmów zawierających kwas foliowy aby zmniejszyć ryzyko uszkodzenia płodu. Większość kobiet powinno też przyjmować **witaminę D**, która występuje w tranie (płyn i tabletki) oraz w multiwitaminach. Należy zawsze prawidłowo przygotowywać pożywienie a niektórych rzeczy, jak surowa ryba czy też surowe mięso, powinno się wystrzegać w tym czasie. Prawidłowe odżywianie ma duże znaczenie dla samopoczucia i zdrowia przyszłej mamy oraz nie powoduje nienaturalnego zwiększenia masy ciała. Pomimo, że potrzebna jest siła i energia, kobiety w ciąży nie powinny jeść więcej niż normalnie ponieważ nie są tak aktywne, jak przed zajściem w ciążę.

Przyrost wagi podczas ciąży

- *jest zupełnie naturalne i niezbędnie przybieranie na wadze podczas ciąży*

Prawidłowy przyrost masy ciała podczas ciąży liczymy od średniej wagi przed zajściem w ciążę. Dowodzą tego badania na temat zdrowia matki i dziecka. Kobietom z niedowagą radzi się przytyć zanim zajdą w ciążę. Jednak wszystkie kobiety powinny choć trochę przytyć podczas ciąży, nie jest to absolutnie czas na odchudzanie. Dieta może uszkodzić wzrost i rozwój dziecka. Większe czy mniejsze przybieranie na wadze, reguła dowodzi, że jest to zupełnie normalne.

*Indeks masy ciała (BMI) = waga (kg)/(wzrost (m) x wzrost (m)).

Przykład: U kobiety o wzroście 1,70 m i wadze 67 kg *przed ciążą* indeks masy ciała wynosi 23,2 kg/m² więc normalnym dla niej przyrostem wagi będzie 12-18 kg. Jednakże kobiety o niskim wzroście bądź nadwadze nie powinny raczej przekraczać dolnej granicy przyrostu wagi. Przy ciążach mnogich jest normalnym większy przyrost wagi niż w ciąży pojedynczej.

Przyrost wagi (kg) podczas ciąży

Kobiety o średniej wadze ciała bądź też trochę poniżej (BMI < 25*) 12 - 18 kg

Kobiety powyżej średniej wagi ciała (BMI > 25*) 7 - 12 kg

Jeśli zdrowie dopisuje, prowadzony jest zdrowy tryb życia a jedzenie jest zróżnicowane i w odpowiednich dawkach, bez względu na przyrost czy spadek, nie powinniśmy martwić się o naszą wagę.



Trzeba dać sobie czas na posiłki, najlepiej 3-5 razy dziennie

Wiele kobiet je o niestających porach i w wielkim pośpiechu. Czasem nawet rezygnuje z posiłków. Najlepszym wyjściem zarówno dla przyszłej mamy jak i jej dziecka jest zarezerwowanie czasu na śniadanie, obiad i kolację a oprócz tego powinna ona pamiętać o 2-3 przekąskach pomiędzy posiłkami. W ten sposób można być pewnym, że dostarczamy wszystkich składników niezbędnych do prawidłowego rozwoju dziecka.

Zróżnicowanie w diecie jest bardzo ważne podczas ciąży. Niezdrowe odżywianie się jest gwarancją niedostarczenia organizmowi potrzebnych składników mineralnych. Zróżnicowanie w diecie i zdrowie zapewnić sobie można poprzez codzienne spożywanie:

- wszelkiego rodzaju warzywa i owoce podczas każdego posiłku oraz jako przekąski
- bogate w błonnik płatki śniadaniowe, owsianka bądź też pełnoziarniste pieczywo
- świeże ryby i mięso, jaja lub fasola czy soczewica
- odtłuszczone produkty mleczne
- woda do picia

We wczesnym okresie ciąży kobiety często mają nudności i cierpią na brak apetytu bądź też mają ochotę na konkretne potrawy. Jeśli kobieta nie schudnie zbyt dużo w początkowym okresie ciąży oraz odżywia się zdrowo, nie musi się obawiać

Ważne jest aby dać sobie wystarczająco dużo czasu na każdy posiłek oraz aby odżywiać się właściwie. Dobrze aby codziennie w ciepłych posiłkach znajdowała się ryba, mięso lub warzywa strączkowe. Dobrze jest używać olej do posiłków i sałatek. Kobiety odżywiające się fast-foodami i słodyczami oraz pijące dużo napojów gazowanych mogą znacznie przybierać na wadze i jednocześnie nie otrzymywać wystarczającej ilości witamin i związków mineralnych wraz z pożywieniem. Tak więc powinno się ograniczyć spożywanie takich posiłków do minimum. Nie trzeba jednak całkowicie z nich zrezygnować jeśli nasza dieta jest wystarczająco zróżnicowana.

W rybie i owocach morza jest wiele związków mineralnych, jakie nie występują w innych potrawach. Są to na przykład kwasy tłuszczowe omega-3 niezbędne w tworzeniu się centralnego układu nerwowego dziecka. Dlatego wszystkim przyszłym mamom, jak i innym kobietom, radzi się spożywanie ryby i owoców morza co najmniej dwa razy w tygodniu. Najpopularniejsze gatunki ryb występujące na Islandii, to: Łupacz (ýsa), dorsz (borskur), flądra (smálúða), zębacz (steinbitur), Pstrąg (silungur) i łosoś (lax). Przyszłe mamy powinny jak najczęściej Mieć je w swojej diecie.

Surowa ryba bez względu na gatunek, również ryba suszona, nie powinny być spożywane podczas ciąży ze względu na bakterie (*Listeria monocytogenes*), które mogą się w niej znajdować (zobacz tabelkę). Trzeba również pamiętać, iż w produktach pochodzenia rybnego znajdują się również produkty szkodliwe dla naszego organizmu, (na przykład metale ciężkie czy też związki, których organizm nie może strawić, jak PCB), dlatego kobiety ciężarne, karmiące piersią czy planujące zajście w ciążę. Związek PCB może gromadzić się na przykład w wątrobie i tłuszczu niektórych gatunków morskich. Związek ten nie znajduje się w tranie, gdyż został on oczyszczony z PCB. Kolejnym szkodliwym związkiem jest tak zwany quicksilver, który może mieć negatywny wpływ na rozwój psychiczny płodu i noworodka. Najwyższe jego stężenie znajduje się u dużych ryb drapieżnych, jajach ptaków morskich oraz w mięsie niektórych waleni.



Ryba jest najzdrowszym posiłkiem podczas ciąży

- *lecz nie powinna być ona spożywana na surowo*

Czego unikać podczas ciąży

*Surowy łosoś
Ryby wędzone na zimno
Ryby suszone
Sushi z rybą
Marynowane mięso wieloryba
Wątróbki dorszowe
Marynowane mięso z rekina
Miecznik
Duże flndry (>1.8 m lub 60 kg)
Mięso z mewy
Mewie jaja*

Nie powinno spożywać się niżej podanych produktów częściej niż raz w tygodniu

*Sek z tuńczyka
Mięso z kaszalota*

Nie powinno spożywać się niżej podanych produktów częściej niż dwa razy w tygodniu

*Tuńczyk z puszki
Jaja ptaków morskich
Mięso z płetwala*

Kwas foliowy

- *niezbędny dla prawidłowego rozwoju płodu*

Wszystkim kobietom zachodzącym w ciążę zaleca się łykanie 400 mikrogramów kwasu foliowego dziennie oprócz regularnych, bogatych w kwas foliowy posiłków. Badania dowiodły iż kwas foliowy zapobiega niedorozwojom centralnego układu nerwowego. Owoce, warzywa oraz bogate w witaminy płatki śniadaniowe są przykładem na najbogatsze w kwas foliowy pożywienie. Ważnym jest aby rozpocząć przyjmowanie kwasu foliowego jeszcze przed zajściem w ciążę, jednak nie należy mieć obaw jeśli już jesteśmy w ciąży, po prostu łykać kwas foliowy i zdrowo się odżywiać. Poleca się przyjmowanie tabletek z kwasem foliowym przynajmniej do 12 tygodnia ciąży.

Zdrowie to warzywa i owoce

Warzywa i owoce oprócz wysokiej zawartości kwasu foliowego mają również wiele innych zalet. Zawierają wiele witamin, związków mineralnych oraz składników ułatwiających trawienie. Dlatego dobrze jest aby przyszłe mamy jadły pięć razy dziennie, to jest pięć racji owoców i warzyw na dzień. Warzywa i owoce mogą być przyjmowane w dowolnej postaci: świeże, suszone lub mrożone i przyrządzane na różne sposoby.

Pokarmy bogate w kwas foliowy

Bogate w witaminy płatki śniadaniowe (sprawdź opakowanie), płatki owsiane i niełuskany ryż. Brokuły, kalafior, Kapusta pekińska, brukselka, papryka czerwona, szparagi szpinak oraz zielona sałata avocado, ziemniaki, kapusta włoska i czerwona, pomidory, zielona papryka cebula, por, marchewka. Orzechy, migdały, warzywa strączkowe, Jak na przykład soja, biała fasola oraz gotowany groszek. Banany, pomarańcze, czerwona porzeczka, truskawki, sok pomarańczowy i śliwkowy.

żelazo

- *zapotrzebowanie wzrasta podczas ciąży*

Podczas ciąży zapotrzebowanie na żelazo wzrasta dużo bardziej niż na jakiegokolwiek inne składniki odżywcze. Dzieje się tak dlatego, że wzrasta ilość krwi w organizmie aby doprowadzić wystarczającą ilość tlenu do płodu, żelazo jest niezbędnym pierwiastkiem dla powstania krwi. W większości przypadków wystarczy jedynie odżywiać się



Pożywieniem zawierającym dużo żelaza (zob. Tabelka). Dobrze jest wiedzieć, iż witamina C, zawarta n.p. w owocach, sokach owocowych oraz warzywach, pomaga w lepszym przyswajaniu żelaza). Przewidywanie żelaza pogarsza się jeśli wraz z posiłkiem spożywamy herbatę, kawę, kakao lub też mleko. Podczas wizyt u położnej przyszłe mamy są zawsze dokładnie badane na zawartość żelaza we krwi i jeśli jest to niezbędne, doradza im się dodatkowe dawki żelaza w postaci tabletek.

Pokarmy bogate w żelazo

Mięso, fasola oraz soczewica

Suszone owoce,

zielone warzywa,

bogate w żelazo płatki śniadaniowe

niełuskane zboża, jadalne pestki

oraz ciemne ziarniste pieczywo.

Wapń oraz witamina D

- dla mocnych kości

Zapotrzebowanie na wapń również wzrasta podczas ciąży. Układ kostny dziecka wykształca się i duże ilości wapnia przekazywane są na ten cel z organizmu matki.

Najłatwiej jest uzupełniać ten niedobór poprzez wypijanie dwóch do trzech szklanek mleka. Kobiety nie pijące mleka krowiego mogą go zastąpić mlekiem sojowym wzbogaconym w wapń. Najlepiej wybierać produkty o niskiej zawartości tłuszczu gdyż mleko zawiera ciężkie tłuszcze nienasycone. Ser może zastąpić mleko gdyż zaledwie 25 gram zawiera tyle wapnia, ile jedna szklanka mleka. Zauważcie, że w większości tabletek multiwitaminowych nie ma wcale wapnia. Dzieje się tak dlatego, że zapotrzebowanie na wapń u kobiety ciężarnej wynosi 1000 mg dziennie, co równa się trzem tabletkom wapnia. Witamina D jest potrzebna w organizmie po to, aby łatwiej nam było przyswoić wapń. Niewiele pokarmów zawiera witaminę D, jedynie tran oraz tłuste ryby, takie jak łosoś czy śledź.

Dlatego kobiety ciężarne powinny przyjmować łyżeczkę tranu (5 ml) dziennie bądź też tabletki witaminowe zawierające również witaminę D.

Czy trzeba dodatkowo przyjmować multiwitaminy?

Kobiety, które odżywiają się w różnorodny i zdrowy sposób nie potrzebują dodatkowych witamin aczkolwiek powinny one przyjmować witaminę D oraz żelazo w późniejszym okresie ciąży. Jeśli jednak nasze posiłki nie są wystarczająco zróżnicowane, powinniśmy pomyśleć o dodatkowym przyjmowaniu witamin. Może to być zwykła tabletki multiwitaminowa bądź też witaminy dla kobiet ciężarnych. **Nie zaleca się przyjmowania dawek większych niż jest zalecane w ulotce a kobiety dodatkowo przyjmujące tran powinny wybierać multiwitaminy bez witaminy A.** Dzieje się tak dlatego, gdyż nadmiar witaminy A może poważnie uszkodzić płód. Tran z mintaja wogóle nie powinien być przyjmowany podczas ciąży ze względu na dużą dawkę witaminy A w nim zawartej.

Wątroba, zarówno ze zwierząt domowych jak i dzikich oraz wszelkiego rodzaju wyroby z wątróbki, jak paszety czy pate nie powinny być spożywane podczas ciąży ze względu na wysoki poziom witaminy A w nich zawartej.

Kawa, herbata, coca cola, peps i napoje energetyzujące

- najlepiej ograniczyć

W kawie, herbacie (zarówno czarnej jak i zielonej), napojach energetyzujących, coca coli oraz peps i znajduje się kofeina, która zwiększa prawdopodobieństwo utraty płodu jeśli spożywana jest w dużych ilościach. Najlepiej jest nieprzekraczać jednej do dwóch filiżanek kawy oraz trzech do czterech filiżanek herbaty dziennie. W napojach takich jak coca cola zawartość kofeiny jest oczywiście mniejsza niż w kawie czy herbacie, jednak należy zachować umiar w ich spożywaniu.

Alkohol i papierosy

-powinno się całkowicie ich wystrzegać

Alkohol i tytoń mogą uszkodzić układ kostny płodu. Natomiast najnowsze badania wykazały, że najlepszym wyjściem jest całkowite zaniechanie picia alkoholu oraz palenia tytoniu podczas ciąży.



Metaboliki oraz naturalne środki dietetyczne

- należy uważać na nie podczas ciąży

Nie zaleca się używania matabolików i środków dietetycznych podczas ciąży gdyż ich działanie na płód nie jest w pełni znane. Oto przykłady niektórych z nich: tabletki wspomagające spalanie tłuszczu, kreatyna, żeńszeń, ginko biloba, CLA oraz wiele innych. Najlepiej najpierw skonsultować się z lekarzem, dietetykiem bądź położną w jaki sposób wolano dawkować dany środek.

Lekarstwa

- tylko przy konsultacji z lekarzem

Nie powinno się zażywać lekarstw bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem, położną bądź farmaceutą, aby upewnić się czy dany lek nie zaszkodzi dziecku. Zawsze informujemy, że spodziewamy się dziecka.

Higiena podczas ciąży

- bardzo ważna podczas ciąży

Higiena w kuchni, wokół pożywienia oraz wszystkiego co ma z nim związek jest bardzo ważna a jej przestrzeganie powinno się wzmocnić szczególnie podczas ciąży ponieważ bakterie i pasożyty mogą być bardzo groźne nie tylko dla przyszłej mamy ale także i dla nienarzonego dziecka.

O czym należy pamiętać:

- Jak najczęściej i dokładnie myć ręce.
- Dobrze podgrzewać miso i ryby (ponad 75°C).
- Zawsze przechowywać produkty spożywcze w lodówce (po ich ostygnięciu).
- Nie jeść surowych ryby, mięsa, jaj oraz niepasteryzowanego mleka.
- Jeśli nie wiemy czy produkt jest surowy (na przykład wędzony lub marynowany), lepiej jest go nie spożywać.
- Unikać starego jedzenia, na przykład gotowanego lub smażonego mięsa.
- Oddzielnie przechowywać gotowane i świeże produkty aby uniknąć przenoszenia bakterii. Zawsze należy myć deskę do krojenia oraz wszystkie przybory kuchenne (nie wolno kroić tym samym nożem świeżego kurczaka a potem warzyw).
- Szawsze obmywać warzywa i owoce przed spożyciem.
- Wszystkich domowników nauczyć powyższych zasad.

Pożywienie na wycieczce za granicę

- higiena jest kluczem

Przed udaniem się za granicę ciężarne kobiety oraz matki karmiące zaleca się Zapoznanie z zasadami higieny żywienia w danym kraju, przede wszystkim jeśli chodzi o ryby i owoce morza. Nie zaleca się spożywania serów żółtych bądź pleśniowych za granicą. Do ich spożądania używa się zazwyczaj mleka niepasteryzowanego a poza tym są one doskonałym środowiskiem dla rozwoju bakterii. Nie powinno się jeść paté bądź pasztetowej. Absolutnie powinno unikać się produktów surowych, jak ryby, mięsa czy też jaja.

Zęby

- dobry stan uzębienia jest niezmiernie ważny podczas ciąży

Normalnym u kobiet ciężarnych jest pojawianie się ubytków na zębach spowodowane zmianami hormonalnymi.

Powinno się regularnie myć zęby miękką szczoteczką i pastą z fluorem. Dobrze jest też używać nici dentystycznych. Nawyki żywieniowe zmieniają się podczas ciąży. Nudności mogą często prowadzić do podjadania, najczęściej słodczy. To wzmacnia prawdopodobieństwo uszkodzenia zębów. Dlatego niezmiernie ważnym jest częściej niż zazwyczaj mycie zębów. Można także płukać jamę ustną płynem do płukania z fluorem i/lub żuć gumy bezcukrowe na 10 minut po spożyciu pożywienia. Chore zęby mogą być przyczyną roznoszenia różnych chorób. Najszybsza droga zakażenia jest przede wszystkim między matką a dzieckiem po porodzie. Higiena jamy ustnej ma duży wpływ na zdrowe uzębienie dziecka w przyszłości.



Ruch

- regularnie i we właściwym tempie

Regularny ruch jest ważną częścią naszego życia, również podczas ciąży. Najlepiej jest zażywać ruchu 30 minut dziennie. Nie ma powodu aby zaprzestać ruchu z powodu ciąży, wręcz odwrotnie, powinno się go zwiększyć. Kobiety nie ruszające się zbyt wiele powinny zacząć od najłatwiejszych ćwiczeń, spacerów bądź też basenu podczas ciąży. Natomiast kobiety czynnie uprawiające sport nie muszą z niego zrezygnować, powinny jedynie skonsultować się z położną bądź lekarzem domowym aby uzyskać informacje na temat z jakich ćwiczeń powinny w czasie ciąży raczej zrezygnować.

Basen jest dobrą formą ruchu podczas ciąży a baseny z masażem i wysoką temperaturą mogą jak najbardziej być używane.

Dobre odżywianie podczas karmienia piersią

-jest równie ważne jak i podczas ciąży

To, co wcześniej powiedzieliśmy o odżywianiu podczas ciąży, dotyczy również Okresu karmienia piersią. Można jednak w tym okresie jeść surową rybę, na przykład sushi, wędzone lub marynowane ryby jednak nadal trzeba pamiętać o higienie. Kobiety karmiące powinny przyjmować wystarczającą ilość płynów każdego dnia. Woda jest najlepsza dla organizmu a kawy i napoi typu coca cola powinno się spożywać jak najmniej. Jest zupełnie normalnym fakt, że kobiety są cięższe po porodzie niż przed zajściem w ciążę i najlepiej jest tracić kilogramy powoli i z rozważą. Wiele kobiet traci bardzo szybko na wadze w pierwszych miesiącach po porodzie. Okres karmienia piersią absolutnie nie jest dobrym czasem na to, aby rozpocząć ostre diety i zbyt szybko tracić na wadze.

Opracowane przez specjalistów na zlecenie Miðstöðvar mæðraverndar, Lýðheilsustöðvar og Umhverfisstofnunar í samvinnu við Landlæknisembættið 2004, 2. útgáfa 2006.

Więcej informacji

Więcej informacji na temat odżywiania się podczas ciąży, Można uzyskać na stronach internetowych: Lýðheilsustöð (www.lydheilsustod.is)

Ośrodki ochrony przyszłej matki (Mæðravernd) - (www.hg.is)

Instytucja Ochrony środowiska (Umhverfisstofnun) - (www.ust.is) oraz

średnią wagę ciała (BMI) można obliczyć na www.lydheilsustod.is

Książka „Kwas foliowy-ważny dla kobiet” (“Fólasín skiptir máli fyrir konur“) można znaleźć na www.lydheilsustod.is

Więcej informacji na temat kwasu foliowego i ciąży można znaleźć na stronie Głównego urzędu lekarskiego (www.landlaeknir.is)

Informacje na temat higieny jamy ustnej i uzębienia dla kobiet ciężarnych znajdują się na www.tannheilsa.is

Użyteczne wiadomości o ciąży i karmieniu piersią można znaleźć na stronie www.landspitali.is/kvennasvid

Ciąża

Jedz zdrowe i różnorodne pożywienie.

Zażywaj ruchu na tyle, ile masz ochotę.

Pamiętaj, że dziecko będzie bezpieczniejsze jeśli

Nie będziesz używała alkoholu, tytoniu czy też innych środków odurzających

Znajdź najlepszy dla siebie sposób na zrelaksowanie się, jak książka, muzyka, medytacja, ćwiczenia, spacer czy też modlitwa.

Zrób coś tylko dla siebie lub dla dziecka, coś co lubisz najbardziej robić

Korzystaj z rad i pomocy ośrodka matki i dziecka.