

## ***Czy są produkty, których powinnam unikać?***

Istnieje pewien rodzaj żywności, którego należy unikać w trakcie ciąży ponieważ może spowodować ryzyko wobec dziecka.

- Wątroba i produkty pochodne od wątroby. Wątroba zawiera bardzo wysoki poziom Witaminy A, co może być toksyczne dla nienarodzonego dziecka.
- Miękkie, niepasteryzowane i pleśniowe sery takie jak Stilton, Brie i Camembert. Mogą one zawierać *Listeria*, która jest typem bakterii szkodliwej dla płodu. Sery twarogowe i topione są nieszkodliwe, tak jak i sery żółte, jak Cheddar i Edam.
- Niedogotowane mięsa i jaja. W celu ochrony przed infekcjami bakteryjnymi zawsze upewnij się, iż przygotowywane jedzenie jest właściwie ugotowane.
- Rekin, miecznik i marlin. Ogranicz spożycie tuńczyka do nie więcej niż jednego filetu tygodniowo lub dwóch średniego rozmiaru puszek tygodniowo, co równe jest sześciu kanapkom z tuńczykiem lub trzem sałatkom z tuńczykiem. To ze względu na wysoką zawartość związków srebra w tych rybach. W wysokich dawkach może uszkodzić, rozwijający się u dziecka, układ nerwowy.

## ***Zdrowe odżywianie się niezbędne w trakcie ciąży***

- ✓ Postaraj się spożywać conajmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie
  - ✓ Wybieraj produkty bogate w wapń, jak mleko, jogurt lub sardynki
  - ✓ Nie zapominaj o regularnych źródłach żelaza, jak czerwone mięsa lub sycące płatki zbożowe na śniadanie
  - ✓ Pij dużo płynów
- 
- × Alkohol spożywaj jedynie okazjnie
  - × Unikaj wątroby lub produktów pochodnych od wątroby
  - × Unikaj niepasteryzowanych miękkich serów
  - × Unikaj spożywania niektórych ryb – rekina, miecznika, marlina. Ogranicz ilość spożywanego tuńczyka.
  - × Postaraj się uniknąć nadmiernego przyrostu wagi, ale nie stosuj diety w trakcie ciąży

## ***Ciąża i***

### ***Zdrowe odżywianie się***

Zdrowa dieta jest

ważna

dla każdego,

szczególnie jednak,

dla kobiet w ciąży.

Dostarcza zasoby energii

oraz

wartości odżywcze

niezbędne,

aby podołać ciąży,

a także,

zapewnić dobry start

dla Twojego

dziecka.

## ***Co oznacza „zdrowe odżywianie się”?***

Dla większości z nas nie oznacza to ogromnej zmiany naszego sposobu odżywiania się a jedynie zapewnienie równowagi spożywanych pokarmów. Włączając systematyczne spożywanie następujących:

- Dużo owoców i warzyw
- Duże porcje pokarmów bogatych w skrobie jak ziemniaki, makaron, ryż i produkty zbożowe
- Pokarmy zawierające wapń jak produkty mleczne, zielone warzywa, sardynki i tofu
- Pokarmy bogate w żelazo, włączając chude czerwone mięsa oraz sycące płatki śniadaniowe
- Dużo płynów. Unikaj zbyt dużych ilości herbaty lub kawy i postaraj się pić tak dużo wody jak to możliwe (spróbuj wypijać około 8 – 12 szklanek płynu dziennie). To pozwoli zapobiec zaparciom.
- Wypijaj nie więcej niż jedną lub dwie jednostki alkoholu tygodniowo. Jedna jednostka to 0.25 l piwa, jedna mała lampka wina lub jedna miarka alkoholu podawana w barze

## ***Kiedy powinnam rozpocząć zmianę mojej diety?***

Tak szybko jak to możliwe – nie przejmuj się jeśli jesteś już od kilku miesięcy w ciąży, nigdy nie jest za późno na zmiany.

Witamina, która jest niezwykle istotna we wczesnej ciąży to kwas foliowy. Kwas foliowy występuje naturalnie w zielonych warzywach, jak brukselki, i jest również dodawany do płatków śniadaniowych. Zapytaj swojego lekarza, pracownika służby zdrowia lub położną o więcej informacji na temat znaczenia kwasu foliowego.

## ***Co z przyrostem wagi?***

Przybieranie na wadze jest nieuniknione podczas ciąży i jest rzeczą całkiem normalną!

Przeciętny przyrost wagi wynosi około 10-12 kg (22-28 funtów) jednakże to zależy często od wagi ciała przed ciążą. Przestrzegając wskazówek na temat zdrowego odżywiania oraz wykonując regularne, nieforsujące ćwiczenia, jest mało prawdopodobnym, że przybierzesz zbyt dużo na wadze.

Stosowanie diety w trakcie ciąży NIE JEST polecane ponieważ może pozbawić dziecko niezbędnych wartości odżywczych. Jeżeli martwisz się o swoją wagę – porozmawiaj z położną, pracownikiem służby zdrowia lub lekarzem rodzinnym.

## ***Cierpię na „poranne mdłości”***

Mdłości i wymioty mogą występować o każdej porze dnia i może się Tobie wydawać, że przez nie, omijasz główne posiłki w danym czasie. Rozwiązaniem jest spożywanie dużej ilości odżywczych pokarmów wtedy, kiedy czujesz głód i nie zadrażanie się tym wtedy, kiedy nie możesz znieść jedzenia.

Małe, regularne i proste posiłki są pomocne w tej samej mierze, co unikanie tłustych i wysoko przetworzonych produktów. Pamiętaj, aby pić dużo, nawet wtedy, gdy nie jesteś w stanie jeść.

## ***Co z zaparciami?***

Zdrowa dieta, bogata w owoce i warzywa, produkty bogate w skrobie, duża ilość płynów oraz regularne zajęcia fizyczne zazwyczaj pomagają w zaparciach. Włącz błonnik do swojej diety poprzez spożywanie większej ilości owoców i warzyw, pełnoziarnistych zbóż oraz roślin strączkowych takich jak fasola i soczewica.

## ***Czy wegetarianki wymagają uzupełnienia diety?***

Nie ma powodu, dla którego dieta wegetariańska nie powinna być zdrową dietą. Upewnij się, że spożywasz dużo roślin strączkowych, owoców i warzyw a uzupełnienie diety nie będzie konieczne. Jeżeli uważasz, że Twoja dieta jest w pewien sposób ograniczona, porozmawiaj z położną, pracownikiem służby zdrowia lub lekarzem rodzinnym.