



Jestem
Pępkiem
Świata



aktiv

PORADNIK DLA PRZYSZŁYCH
MAM I MAM KARMIAĆCYCH

Jak:

- najlepiej zadbać o siebie w ciąży i podczas karmienia piersią?
- zapewnić dziecku prawidłowy rozwój i wszystkie składniki odżywcze zalecane przez specjalistów?

Nie czekaj, już teraz wybierz preparat Doppelherz® aktiv Mama PREMIUM – **jedyny skład wg najnowszej rekomendacji Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego (PTG 2014), który kompleksowo zadba o Wasze zdrowie.**

- DHA (dawka dzienna 600 mg)
- żelazo (dawka dzienna 26 mg)
- witamina D₃ (zalecana dawka 2000 j.m.)
- jod, magnez, kwas foliowy



POZYTYWNA
OPINIA

EKSPERTÓW
KLINICZNYCH

NOWOŚĆ!



Pytaj o preparat w aptekach (również internetowych)

Zdrowa mama, zdrowe dziecko

Spis treści

Odżywianie w ciąży i w okresie karmienia	1
Dieta w ciąży – najważniejsze zasady	3
Ważne pytania	11
Używki w czasie ciąży i w okresie karmienia piersią	12
Dieta w okresie karmienia piersią	14
Problemy zdrowotne kobiet w ciąży	17
Dobre samopoczucie w ciąży krok po kroku	21

Patronat medialny

Medycyna Rodzinna



Odżywianie w ciąży i w okresie karmienia

Ciąża to magiczny czas, kiedy w organizmie dorosłej kobiety powstaje nowe życie. Jego rozwój w dużej mierze zależy od tego, jak się czuje i jak się odżywia przyszła mama. Nie da się ukryć, że w czasie ciąży **najważniejsze jest zdrowie** – Twoje i Twojego dziecka, dlatego **warto uważnie przyglądać się temu, co jemy**. Czy na pewno wybieramy zdrowe produkty? Czy dostarczamy sobie wszystkich składników odżywczych niezbędnych w ciąży i czy dieta zaspokaja zwiększone w tym okresie zapotrzebowanie kaloryczne?

W poniższych tabelach znajdziesz informacje o tym, ile **kalorii** powinnaś dostarczać organizmowi w kolejnych trymestrach ciąży oraz w okresie karmienia piersią, tak aby Twoja waga zmieniała się harmonijnie wraz z rozwojem płodu. Dowiesz się również, **które witaminy i mikroelementy są najważniejsze** dla prawidłowego rozwoju ciąży. Znajdziesz informacje o tym, jaką rolę pełnią poszczególne składniki, i zapoznasz się z zaleceniami dotyczącymi suplementacji.

	Okres ciąży			Okres karmienia piersią (≥6 miesięcy)
	I trymestr	II trymestr	III trymestr	
Energia (kcal dziennie)	Bez zmian, ok. 2000 kcal	Więcej o 360 kcal, czyli ok. 2360 kcal	Więcej o 475 kcal, czyli ok. 2475 kcal	Więcej o 505 kcal, czyli ok. 2505 kcal
Prawidłowy przyrost masy ciała	Od 0,5 do 2 kg , w zależności od masy ciała przed ciążą	Nie więcej niż 0,3–0,5 kg na tydzień , czyli ok. 4–5 kg	0,5 kg na tydzień , czyli ok. 6–7 kg ; w sumie od początku ciąży powinnaś przytyć 10–14 kg	Stopniowa utrata wagi do stanu sprzed ciąży

Tabela 1. Zapotrzebowanie energetyczne oraz prawidłowy przyrost masy ciała w ciąży i w okresie karmienia

Witaminy i mikroelementy	Rola składnika w ciąży i w okresie karmienia	Zalecana dawka; suplementacja
Kwasy tłuszczowe DHA	Istotny składnik błony komórek nerwowych – wpływa na rozwój układu nerwowego (funkcjonowanie psychomotoryczne i prawidłowe widzenie). Zmniejsza ryzyko przedwczesnego porodu, cukrzycy typu 1 i alergii u dziecka oraz choroby nadciśnieniowej w wieku dorosłym; zmniejsza ryzyko depresji poporodowej u matki	Dobowe zapotrzebowanie w ciąży i podczas karmienia piersią wynosi 600 mg; z uwagi na niskie spożycie ryb w Polsce zalecana jest suplementacja dawką 600 mg, a przy dużych niedoborach: 1000 mg
Kwas foliowy	Rozwój układu nerwowego (zapobieganie wadom cewy nerwowej)	Konieczna suplementacja na poziomie 400 µg dziennie od co najmniej 6 tyg. przed zajściem w ciążę do końca 1 trymestru ciąży
Witamina D₃	Reguluje ekspresję ponad 200 genów: wpływa na odporność organizmu (modulując jego pracę), podziały komórek (różnicowanie) oraz przyswajanie wapnia i budowę kości (zapobiega osteoporozie)	Zalecana suplementacja w okresie prekoncepcyjnym oraz w ciąży i podczas laktacji: 2000 j.m. (50 µg) na dobę, niezależnie od ekspozycji na słońce w sezonie letnim (nowe dane wskazują na zasadność suplementacji wyższymi dawkami niż dotychczas stosowane)
Żelazo	Przeciwdziałanie niedokrwistości u matki i dziecka	Zalecana suplementacja 26-27 mg dziennie, a w przypadku niedokrwistości – 30 mg (lub 60–120 mg dziennie na zlecenie lekarza)
Jod	Rozwój umysłowy i psychomotoryczny dziecka; funkcje tarczycy (zapobiega niedorozwojowi umysłowemu dziecka oraz zmniejsza ryzyko poronień i niedoczynności tarczycy u noworodka)	Zalecana suplementacja dawką 200 µg dziennie (z uwagi na niskie stężenie jodu w wodzie i w żywności w Polsce)
Magnez	Układ nerwowy i mięśniowy: pobudliwość mięśni i przewodnictwo nerwowe (zapobieganie bolesnym kurczom mięśni i obniżenie progu drgawkowego)	Brak ustalonej zalecanej dawki suplementacji, jednakże w przypadku wskazań lekarskich zaleca się od 200–1000 mg na dobę

Tabela 2. Niezbędne dla prawidłowego rozwoju noworodka witaminy i minerały oraz wskazówki dotyczące suplementacji zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego

Dieta w ciąży – najważniejsze zasady

Twoja codzienna dieta w czasie ciąży nie powinna zmieniać się radykalnie, o ile wcześniej odżywiałaś się prawidłowo. **Są jednak pewne grupy produktów, na które należy szczególnie zwrócić uwagę.** Oto najważniejsze wskazówki, co należy jeść w okresie ciąży, a jakich produktów najlepiej unikać.

Jeśli odżywiałaś się zgodnie z piramidą zdrowia – nie zmieniaj wiele. Prawidłowo skomponowane posiłki kobiety w ciąży składają się przede wszystkim z:

1. warzyw i owoców

- pełnowartościowe są przede wszystkim **warzywa sezonowe, z lokalnych i naturalnych upraw**, a także **warzywa kiszone**
- zimą oprócz zdrowych produktów kiszonych zaleca się **mrożonki**, które są często bardziej wartościowe niż dostępne w okresie zimowych surowe warzywa i owoce. Najlepiej samemu przygotować mrożonki jeszcze latem i jesienią, kiedy dostępne są zdrowe, sezonowe warzywa i owoce
- wiosną lepiej **ograniczać spożywanie nowalijek**, ponieważ większość z nich uprawiana jest w szklarniach i pod folią, a ich wzrost wspomaga się nawozami
- ogólnie powinnaś spożywać minimum **400 g warzyw** dziennie, z przewagą produktów surowych (ale dobrze umytych i obranych ze skórki) lub gotowanych na parze i pieczonych



2. węglowodanów złożonych, takich jak:

- kasze (jaglana, gryczana, jęczmienna itp.)
- ryż brązowy
- makaron razowy (najlepiej żytni, orkiszowy itp.)
- pieczywo razowe (najlepiej żytnie na zakwasie)

Produkty pszenne nie są zalecane ze względu na wysoki indeks glikemiczny, który powoduje szybkie skoki cukru we krwi.

3. tłuszczów nienasyconych, ponieważ w czasie ciąży zapotrzebowanie na nie wzrasta aż o 50%; ich źródłem są przede wszystkim:

- oliwa z oliwek
- olej rzepakowy
- olej kukurydziany
- olej z pestek winogron
- inne oleje roślinne – najzdrowsze są tłoczone na zimno, choć nie powinno się ich używać do smażenia
- tłuste ryby morskie (**najlepszym wyborem będzie śledź, mintaj i łosoś norweski**; na następnej stronie znajdziesz informacje, jakich ryb nie powinnaś spożywać ze względu na duże zanieczyszczenie rtęcią)
- siemię lniane
- orzechy, migdały (w brązowej łupince), orzeszki ziemne (niesolone)



4. białka – zdrowe białko może pochodzić z:

■ roślin strączkowych, takich jak fasola (szparagowa, biała, czerwona, mung, adzuki i in.), groch, soczewica (czerwona, zielona, brązowa), ciecierzycą

■ jaj

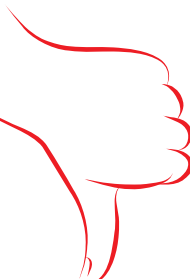
■ twarogu

■ jogurtu naturalnego, kefiru,

a także

■ ryb morskich,

jednak powinny być to ryby z dużych akwenów, takich jak **Pacyfik, Ocean Atlantycki, Morze Północne** (warto sprawdzać informacje na opakowaniu) i krótko żyjące, bo wtedy ryzyko zanieczyszczenia jest mniejsze.



Według zaleceń Europejskiej Rady Informacji o Żywności **kobiety ciężarne powinny unikać ryb szczególnie zanieczyszczonych rtęcią**, a są to: miecznik, marlin, rekin i duży tuńczyk.

Spośród ryb, które często spożywane są w Polsce, należy **unikać następujących gatunków**: ryba maślana, okoń, węgorz, płoć i dorsz.

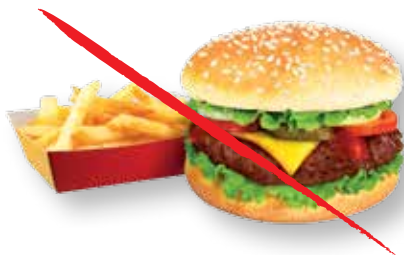
Uwaga! Instytut Żywności i Żywienia **ostrzega przed rybami bałtyckimi**, które są w wysokim stopniu zanieczyszczone metalami ciężkimi i nie powinny być spożywane przez kobiety w ciąży.



Dodatkowe kalorie powinny pochodzić również z tych zdrowych produktów: może to być większa porcja sałatki z orzechami i awokado (zdrowe kwasy tłuszczowe i mnóstwo witamin), dwie kanapki z pełnoziarnistego pieczywa i pasty humus (zdrowe białko i błonnik), a na deser sałatka owocowa z jogurtem naturalnym (wapń i witaminy).



Jeśli często jadałaś produkty typu **fast food**, lepiej z nich **zrezygnuj**. Dostarczają bezwartościowych kalorii, powodują dolegliwości jelitowe i są szkodliwe, ponieważ zawierają chemiczne konserwanty i spulchniacze, białą mąkę, tłuszcze zwierzęce i niezdrowe mięso przetwarzane przemysłowo, a także niebezpieczne **kwasy tłuszczowe trans**, które powstają z uwodornionych olejów roślinnych (znajdują się one np. we frytkach, hamburgerach, ciastkach, chipsach, zupkach w proszku itp.). Istnieją naukowe dowody na to, że **spożywanie jedzenia „śmieciowego” i otyłość matek** wpływają następnie na **zwiększony (zaburzony) apetyt u dziecka**.



Unikaj czerwonego oraz przetwarzanego przemysłowo mięsa. Niedawno Światowa Fundacja Badań nad Rakiem (WCRF) opublikowała zalecenia dotyczące **konieczności znacznego ograniczenia spożywania czerwonego mięsa oraz produktów mięsnych przetwarzanych przemysłowo (czyli wędzonych, konserwowanych itp., takich jak bekon czy wędliny)**, ponieważ stanowią one bezpośrednią przyczynę zachorowań na nowotwory jelit, co zostało udowodnione naukowo. Produkty te zawierają dużo sodu, chemiczne konserwanty i barwniki, a zwierzęta hodowane przemysłowo

karmione są hormonami i antybiotykami. Substancje te wprost zagrażają Tobie i Twojemu dziecku. **Staraj się więc unikać jedzenia parówek, hamburgerów, kurczaków, gotowych pierogów z mięsem, wędlin.**



Staraj się jeść mięso **z naturalnych hodowli**, co do których jesteś pewna, że zwierzęta **karmione są w nich naturalnymi paszami** i nie dostają antybiotyków ani środków hormonalnych przyspieszających wzrost. Twojemu zdrowiu i komfortowi w okresie ciąży zdecydowanie sprzyja też jedzenie **gotowanego mięsa**. Produkty smażone mogą nasilać dolegliwości żołądkowe (w tym refluks), które nierzadko dokuczają kobietom w ciąży.

Ograniczaj spożywanie słodczy, a zdecydowanie zrezygnuj z gotowych wyrobów cukierniczych kupowanych w sklepie czy cukierni, ponieważ zawierają szkodliwe kwasy tłuszczowe typu trans i biały cukier. Jeśli masz nieodpartą ochotę na słodkości, to wybierz domowy, zdrowy wypiek (np. **ciasto marchewkowe** na mące pełnoziarnistej lub owsianej i oleju). W wyjątkowych chwilach słabości zamiast białego cukru wybierz cukier nierafinowany lub zdrowy zastępnik – taki jak miód, stewia czy ksylitol. Dlaczego to takie ważne? Nadmiar słodczy może przyczynić się do powikłań ciąży, na przykład do **cukrzycy ciążowej**, nawracającego zapalenia pochwy, zatrucia ciążowego, a nawet może spowodować wystąpienie alergii u noworodka. **Naturalne cukry**, występujące w owocach, warzywach, orzechach, kaszach czy migdałach, są **węglowodanami złożonymi**, dzięki czemu są o wiele bardziej wartościowe.



Napoje w czasie ciąży i karmienia piersią

W okresie ciąży i karmienia piersią równie ważna jak dbałość o odpowiednią jakość spożywanych pokarmów jest troska o **odpowiednie nawodnienie organizmu**. W czasie ciąży w organizmie krąży więcej płynów, ponieważ rozwijają się tkanki płodu, tworzy się płyn owodniowy i **wzrasta ogólna objętość krążącej krwi**. Z kolei podczas laktacji organizm matki produkuje płynny pokarm dla dziecka. Dlatego w tym okresie **powinno się spożywać 2–3 litry płynów dziennie, w tym co najmniej 1,5–2 litry niegazowanej wody butelkowanej**.

Cukrzyca ciążowa

Występuje u 2–15% ciężarnych, głównie z **powodu zwiększonego zapotrzebowania na insulinę w ciąży i aktywności hormonów** (estrogenów, progesteronu, kortyzolu), które sprzyjają wystąpieniu **hipoglikemii** (obniżonego poziomu glukozy we krwi matki). Najczęściej występuje w drugiej połowie ciąży, a zwłaszcza w **trzecim trymestrze**. Szczególnymi czynnikami predysponującymi do jej wystąpienia są: **otyłość matki** przed ciążą, **wiek powyżej 35 lat**, zaburzenia **tolerancji glukozy**, wcześniejsze **poronienia** i **cukrzyca** w poprzedniej ciąży, występowanie cukrzycy w rodzinie.

Instytut Matki i Dziecka zaleca zdecydowaną **eliminację napojów słodzonych** w ciąży, ze względu na dużą zawartość cukru, ale także obecność szkodliwych barwników i konserwantów. Należy również **bezwzględnie zrezygnować z napojów energetyzujących i gazowanych, ograniczyć spożycie kawy i herbat: czarnej, zielonej i białej**, ze względu na zawartość kofeiny, która wpływa negatywnie na układ hormonalny i krążenie u dziecka. Kofeina w nadmiernych ilościach może doprowadzić nawet do poronienia. Kofeina znajduje się w napojach typu cola, a także w czarnej i zielonej herbacie, kakao i czekoladzie.



Najbardziej wskazane jest picie **wody niegazowanej**, która powinna stanowić **60–80% spożywanych płynów**. Oprócz tego warto pić **mleko** (1,5% do 2% tłuszczu), **kefir**, **maślanę**, a także **niedosłodzone soki owocowe i warzywne** (najlepiej świeżo wyciskane). Warto pamiętać o tym, by **nie dosładzać napojów**, ponieważ nadmierne stężenie cukru we krwi jest w ciąży niebezpieczne.

Napoje wskazane do picia w czasie ciąży i laktacji to:

- woda butelkowana źródlana
- woda butelkowana nisko mineralizowana
- ciepła woda z cytryną i imbirem (pomocna w pierwszym trymestrze, ponieważ imbir działa przeciwwymiotnie)
- mleko 1,5% lub 2%
- kefir, maślanka
- soki warzywne
- soki owocowe
- herbata czerwona
- niektóre herbaty ziołowe: liść maliny, liść pokrzywy, rumianek, melisa, imbir, anyż, koper włoski, nagietek
- herbaty owocowe
- kawa zbożowa.



Napoje niewskazane w czasie ciąży i laktacji to:

■ alkohol – bezwzględny zakaz

- kawa
- herbata czarna, zielona i biała
- napoje energetyczne
- kakao
- niektóre herbatki ziołowe: dziurawiec, chmiel, jałowiec, jemioła, mięta, rabarbar, aloes, szalwia, tymianek, krwawnik pospolity, serdecznik pospolity, mięta polej, arcydzięgiel, pluskwica groniasta
- wszelkie napoje gazowane, sztucznie barwione, z cukrem (np. cola, fanta).



Jak uchronić się przed niebezpiecznymi bakteriami listerii?

Kobiety w ciąży, a także noworodki, są bardziej zagrożone zakażeniem bakteriami listerii, które mogą poważnie zagrozić Twojej ciąży. **Objawy listeriozy przypominają grypę**, mogą wystąpić wysoka gorączka, biegunki, drgawki z utratą przytomności. Aby zmniejszyć ryzyko zakażenia bakteriami listerii w czasie ciąży, unikaj jedzenia:

- surowych jaj
- niepasteryzowanego mleka
- serów z mleka niepasteryzowanego (sery żółte, brie, camembert, feta, oscypki)
- surowego i niedopieczonego mięsa i ryb
- owoców morza i sushi
- produktów garmażeryjnych
- gotowych sałatek i surówek.

Unikaj jedzenia w barach szybkiej obsługi i „podejrzanych” restauracjach. Dbaj o higienę – często myj ręce i dokładnie myj warzywa oraz owoce przed jedzeniem.

Ważne pytania

Czy eliminowanie z diety mleka, jaj, owoców cytrusowych zapobiegnie alergii u dziecka?

Nie. W ciąży nie należy stosować diet eliminacyjnych, np. wykluczających mleko krowie czy owoce cytrusowe, oczywiście z wyjątkiem sytuacji, kiedy na alergię cierpi przyszła mama. Nie ma dowodów na skuteczność powstrzymywania się od jedzenia tych produktów w zapobieganiu wystąpieniu alergii u dziecka, co więcej, ich unikanie może spowodować poważne niedobory. Ważne, żeby dostarczać organizmowi wszystkich najpotrzebniejszych składników. Im bardziej urozmaicona dieta, tym lepiej.

Jestem wegetarianką – czy w ciąży muszę zacząć jeść mięso?

Nie. Dieta wegetariańska jest zdrowa zarówno w okresie ciąży, jak i podczas karmienia piersią, jednak ważne jest odpowiednie zbilansowanie posiłków i suplementowanie niezbędnych składników. W przypadku diety wegetariańskiej możesz mieć problemy ze spożyciem odpowiedniej ilości żelaza, wapnia, kwasu foliowego, witaminy B₁₂ i D, kwasów DHA (pochodzących z ryb). Jeśli jednak często spożywasz rośliny strączkowe, orzechy, oliwę z oliwek, siemię lniane, jaja i mleko, a do tego sporo świeżych warzyw – nie powinnaś mieć żadnych niedoborów białka, tłuszczów czy wapnia. Tak czy inaczej, koniecznie skonsultuj się z lekarzem i dietetykiem, aby upewnić się, że Twoja dieta jest odpowiednio zbilansowana. **Niezależnie od diety stosuj niezbędne w ciąży suplementy, zawierające kwas foliowy, jod i inne potrzebne w ciąży witaminy oraz minerały.**



Używki w czasie ciąży i w okresie karmienia piersią

Alkohol

Alkohol to substancja toksyczna, która przenika przez łożysko i dostaje się do krwiobiegu płodu. Nawet najmniejsza ilość alkoholu **stanowi zagrożenie dla ciąży i powoduje poważne zaburzenia w rozwoju dziecka. Nie ma bardziej niebezpiecznego dla płodu narkotyku niż alkohol. Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu w ciąży**, dlatego od pierwszych dni ciąży należy bezwzględnie powstrzymać się od spożywania tej substancji.



Konsekwencją spożywania alkoholu w czasie ciąży może być zgon płodu. Jeżeli dojdzie do donoszenia ciąży, zaraz po porodzie u dziecka obserwuje się **objawy zespołu abstynencyjnego**. Częstym powikłaniem spożywania alkoholu w ciąży jest **płodowy zespół alkoholowy (FAS)**. Jego objawy obejmują wolniejszy wzrost i uszkodzenie mózgu. Zaburzenia dotyczą wzroku, słuchu, układu krążenia, układu oddechowego, występują opóźnienie rozwoju mowy, zaburzenia koordynacji ruchowej, a w toku rozwoju dziecka obserwuje się niższą inteligencję, trudności w nauce, zaburzenia zachowania. Charakterystyczny jest **wygląd dziecka z FAS**: ma mniejszą głowę, krótki, zadarty i spłaszczony nos, szeroko rozstawione oczy i zmarszczkę w kącie oka, niewielki podbródek, ściśnięte zęby (niedorozwój żuchwy), nisko osadzone uszy.

Niestety, matki wciąż często lekceważą zalecenia lekarzy i nie przestrzegają całkowitej abstynencji. Na świecie rodzi się **więcej dzieci z FAS niż z zespołem Downa**. Spożywanie **alkoholu** często stanowi też przyczynę niepłodności zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

Papierosy

W ciąży bezwzględnie należy **powstrzymać się od palenia papierosów**, unikać towarzystwa osób palących oraz miejsc zadymionych. Zawarte w dymie tytoniowym toksyczne związki przenikają przez łożysko i zaburzają rozwój ciąży. Palenie w czasie ciąży jest przyczyną **niskiej masy urodzeniowej** i **wad wrodzonych**. Może doprowadzić także do **obumarcia ciąży** lub **nagłej śmierci noworodka**. Narażenie na dym tytoniowy powoduje również zwiększoną zapadalność na **choroby układu krążenia, infekcje dolnych dróg oddechowych i astmę oskrzelową**.



Również **e-papierosy nie są bezpieczne w czasie ciąży**. Zawierają nikotynę, która jest silnie uzależniającą substancją, oddziałującą na ośrodkowy układ nerwowy. W dodatku, korzystając z e-papierosów, dostarczamy organizmowi **więcej nikotyny** niż w zwykłych papierosach. Nikotyna powoduje wzmożone wydzielanie adrenaliny, przyspiesza akcję serca, podwyższa poziom glukozy we krwi. Wpływa też na zwapnienie i zwężenie żył. Dlatego również e-papierosy stanowią zagrożenie dla dopiero kształtującego się organizmu.

Dieta w okresie karmienia piersią

Trudno przecenić wartość karmienia piersią. Mleko mamy to pokarm, z którym żadna sztuczna mieszanka nie może się równać, przede wszystkim z powodu **działania immunologicznego**, czyli **wzmacniającego system odpornościowy dziecka**. Dzieci karmione pokarmem mamy rzadziej chorują, znacznie rzadziej są hospitalizowane, rzadziej umierają. U dzieci karmionych piersią zmniejsza się ryzyko wystąpienia alergii, astmy, cukrzycy, biegunek, otyłości, chorób zakaźnych układu oddechowego, moczowego, pokarmowego. Karmienie ma też działanie przeciwbólowe (np. w momencie wykonywania szczepienia).

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by mleko matki **było wyłącznym pokarmem dziecka do ukończenia 6. miesiąca życia**, czyli przez pierwsze **180 dni życia dziecka**. Następnie można stopniowo włączać inne pokarmy, niemniej karmienie piersią powinno być podstawą żywienia co najmniej przez pierwsze 2 lata życia dziecka.

Natura zdumiewa nas każdego dnia, a czas ciąży i karmienia to moment, w którym daje wyjątkowo zadziwiający popis swoich umiejętności. **Bez względu na to, czy w Twojej diecie wszystkie potrzebne składniki znajdują się w odpowiednich proporcjach, skład Twojego mleka jest zawsze idealnie skomponowany.** Właśnie dlatego:

- **Twój pokarm jest bezwzględnie najlepszym pożywieniem dla Twojego dziecka** i nie mogą go w pełni zastąpić żadne odżywki. Przez przynajmniej 6 miesięcy Twoje dziecko nie będzie potrzebowało żadnego dodatkowego pokarmu.



- W okresie karmienia piersią **pewnych potrzebnych substancji może jednak zabraknąć** Tobie, ponieważ cały organizm mobilizuje się, by wyprodukować w pełni zdrowy i doskonale zbilansowany pokarm dla Twojego dziecka.

Jakich składników może zabraknąć, kiedy karmię piersią?

Należą do nich:

- kwasy DHA
- witamina D
- wapń
- magnez
- witaminy z grupy B
- żelazo
- cynk.

Warto poradzić się lekarza i stosować odpowiednie suplementy diety, które pozwolą uniknąć niedoborów.

Czy w okresie karmienia piersią powinnam eliminować z diety pokarmy, które mogą uczulić dziecko?

- **Nie.** Nie ma sensu rezygnować z żadnych pokarmów „na wszelki wypadek”, ponieważ Twoja dieta powinna być jak najbardziej urozmaicona i zrównoważona. **Niemniej jednak każda reakcja alergiczna u Twojego dziecka powinna spowodować próbę znalezienia „winowajcy”** – produktu, który mógł uczulić Twoje dziecko. Najczęściej są to: mleko krowie (nietolerancja na białka mleka występuje u **2–8% dzieci**) i mleko innych zwierząt (kozy, owce), czekolada, owoce cytrusowe, gluten (pszenica, żyto, owies, jęczmień) oraz soja.

Jakich pokarmów należy unikać w okresie karmienia piersią?

- Przede wszystkim warto stosować się do tych samych zasad, które obowiązywały w okresie ciąży – **unikać wszelkich używek, alkoholu, papierosów, a także kofeiny** – coli, kawy, czekolady, czarnej i zielonej herbaty.

- Najlepiej zjadać **5–6 niezbyt obfitych posiłków** i zadbać o to, by zawartość **cukru** i **tłuszczu** w pożywieniu nie była zbyt duża. Warto zatem ograniczać jedzenie cukierków, batonów, ciast, ciastek, tortów, kiełbas, tłustych potraw mięsnych oraz picie pełnego mleka. **Zbyt tłuste pożywienie może zaszkodzić dziecku.**
- Niektóre przyprawy mogą również przenikać do mleka i działać drażniąco na układ pokarmowy dziecka. Lepiej więc unikać **ostrych przypraw, pieprzu, musztardy.**
- Z tych samych powodów należy ograniczać ilość jednorazowo spożywanych **roślin strączkowych, kapustnych oraz produktów smażonych**, ponieważ mogą powodować wzdęcia i bolesne kolki u dziecka.



Problemy zdrowotne kobiet w ciąży

Zakażenia układu moczowego w ciąży

U kobiet dużo częściej niż u mężczyzn dochodzi do **zakażenia układu moczowego (ZUM)**, a niejedna z nas zmaga się z nimi regularnie co jakiś czas. Dane epidemiologiczne mówią wręcz, że 25% kobiet zachoruje na ZUM co najmniej raz w życiu, a po 40. roku życia zdarza się to nawet połowie kobiet. **Kobiety są bardziej narażone na wystąpienie ZUM ze względu na specyfikę anatomii** – bliskość ujścia cewki moczowej i odbytu oraz krótszą cewkę. W okresie ciąży powiększająca się macica naciska na pęcherz moczowy, a działanie hormonów sprawia, że układ moczowy jest bardziej ukrwiony. Wszystko to razem zwiększa ryzyko wystąpienia ZUM. Do jego głównych objawów należą:

- potrzeba częstego oddawania moczu
- uczucie pieczenia lub klucia w okolicy cewki moczowej
- ból w podbrzuszu.

Najczęstszą przyczyną ZUM jest **zakażenie bakteriami *E. coli***, a w okresie ciąży często dochodzi do zakażeń również innymi bakteriami.



Ochrona dróg moczowych w pigułce:

- **Zapobiegaj przeziębieniom i przemarznięciom** – ubieraj się odpowiednio do pogody, prowadź zdrowy styl życia, zdrowo się odżywiaj i dbaj o odporność organizmu.
- **Stosuj ciepłą bieliznę w chłodniejsze dni**, a w zimie noś ocieplane spodnie i dłuższą kurtkę lub płaszcz.
- **Noś wyłącznie bawełnianą bieliznę**, która umożliwi swobodne oddychanie skóry.
- **Dbaj o odpowiednią higienę.**
- Oddawaj mocz bezpośrednio po stosunku.
- **Stosuj hipoalergiczne środki higieny intymnej i bezzapachowe podpaski lub wkładki higieniczne** (reakcje alergiczne na te środki sprzyjają rozwojowi zakażeń).
- **Regularnie odwiedzaj ginekologa** – czasami zapalenie pęcherza moczowego towarzyszy poważnym dolegliwościom ginekologicznym.
- **Pij sok lub napar z żurawiny** albo stosuj suplementy z tym składnikiem, ponieważ żurawina jest naturalnym „antybiotykiem”.
- **Spożywaj witaminę C**, która zakwasza mocz – zdecydowanie nie lubią tego bakterie powodujące zakażenia układu moczowego.

Rola żurawiny w zapobieganiu zakażeniom układu moczowego w ciąży

W ciąży jesteś bardziej narażona na nawracające zakażenia dróg moczowych, a te najczęściej leczy się antybiotykami i chemioterapeutykami, np. nitrofurantoiną. Lekarze podkreślają wagę skutecznego leczenia wszelkich, nawet niewielkich infekcji, które mogą zagrozić ciąży. Jednocześnie zalecają unikanie – jeśli tylko jest to możliwe – stosowania antybiotyków i innych silnych środków, ponieważ nie są one w 100% bezpieczne dla płodu. W tej sytuacji najlepiej zapobiegać powracaniu infekcji, chroniąc układ moczowy **bezpiecznymi roślinnymi substancjami**.

Żurawina jest owocem szczególnie polecanym w zapobieganiu i leczeniu ZUM w okresie ciąży, ponieważ jest w pełni bezpieczna. Znajdujące się w niej **proantocyjanidyny** i inne związki chemiczne działają **bakteriobójczo**, a duża ilość **witamin C** zakwasza mocz, czego bardzo nie lubią przenikające do układu moczowego bakterie.



Sok z żurawiny i napar z liści były stosowane przez Indian z Nowej Anglii już w XVII wieku – przede wszystkim jako środek przeciw zakażeniom krwi i ran, w zakażeniach układu moczowego, żołądka oraz przeciw szkorbutowi, czyli chorobie związanej z niedoborami witaminy C. W XX i XXI wieku właściwości żurawiny docenili również lekarze medycyny zachodniej, a prowadzone od kilku dziesięcioleci badania nad jej skutecznością dowodzą, że może być ona środkiem minimalizującym pojawianie się nawrotów ZUM oraz substancją leczącą, jeśli już dojdzie do zakażenia.

Oprócz żurawiny możesz też pić napary z niektórych ziół. Szczególnie polecane – ze względu na działanie wzmacniające układ moczowy, drogi żółciowe i wątrobę, a jednocześnie bezpieczeństwo w okresie ciąży – są **malina**, **mniszek lekarski**, **łopian większy** i **pokrzywa zwyczajna**. Zioła te pomagają pozbyć się toksyn, zawierają wartościowe mikroelementy oraz działają delikatnie moczopędnie, wspierając leczenie ZUM.



Czy:

- masz kłopoty z pęcherzem moczowym?
- chcesz wzmocnić odporność pęcherza moczowego?

Pomogą Ci skoncentrowane składniki zawarte w preparacie
Doppelherz® aktiv Na układ moczowy:

- **żurawina amerykańska** blokuje przyleganie bakterii do nabłonka dróg moczowych i przez to uniemożliwia namnażanie się bakterii
- **mniszek lekarski** ułatwia wyptukiwanie bakterii z dróg moczowych.

Zalecany dla osób, które potrzebują wzmocnić odporność swojego układu moczowego na drobnoustroje.

400 mg skoncentrowanego wyciągu
z żurawiny amerykańskiej w jednej tabletkie



*wytwarzanie wg standardu WHO

Pytaj o preparat w aptekach
(również internetowych)



Bakterie z drogi!

Dobre samopoczucie w ciąży krok po kroku

- Będąc w ciąży, możesz odczuć **silne działanie hormonów** już od pierwszych tygodni. Pierwszy trymestr ciąży nierzadko wiąże się z dolegliwościami żołądkowymi, brakiem apetytu, ale również zwiększoną sennością, okresami przygnębienia, smutku, bólami piersi, brakiem ochoty na seks. **To zupełnie normalne objawy**, ponieważ Twój organizm intensywnie zmienia się w tym okresie.
- **Słuchaj swojego organizmu.** Jeśli jesteś zmęczona – zdrzemnij się. Jeśli masz na coś ochotę – zrób to. Jeśli jednak czujesz, że obniżony nastrój zbyt mocno Ci dokucza, skorzystaj z porady lekarza lub psychologa.
- **Jeśli nie masz ochoty na seks**, wiedz, że jest to zupełnie naturalne. W tych miesiącach inne formy bliskości i czułości oraz obecność partnera mogą być dla Ciebie dużo ważniejsze. Jeśli obawiasz się, że współżycie zagrazi płodowi, porozmawiaj o tym z lekarzem. Seks jest niewskazany jedynie w przypadku zagrożenia poronieniem oraz na miesiąc przed porodem, ze względu na zwiększone ryzyko infekcji.
- **Posiłki rozłóż na mniejsze porcje, jedz nawet co 2–3 godziny.** To pomoże zapanować nad mdłościami i zgagą. Dobrze jest zacząć dzień (jeszcze w łóżku) od ciepłej wody z cytryną z dodatkiem startego imbiru. Oprócz tego pij dużo wody, która wypłukuje z organizmu toksyny, zapobiegając wymiotom. Pamiętaj też o higienie jamy ustnej. W ciąży możesz z powodzeniem zadbać o uzębienie u stomatologa i ortodonta, ponieważ nie ma ku temu przeciwwskazań.
- **Jeśli drażnią Cię ostre zapachy**, stosuj w tym okresie hipoalergiczne, bezzapachowe kosmetyki i zrezygnuj z perfum. Poszukaj łagodnego, nieperfumowanego proszku do prania (są dostępne w działach z kosmetykami dla niemowląt).
- Nie zaniedbuj aktywności fizycznej. **Ruch i przebywanie na świeżym powietrzu** są znanym i skutecznym środkiem poprawiającym samopoczucie. W ciąży możesz z powodzeniem pływać, chodzić na aqua aerobik, korzystać z wszelkich form fitnessu, spacerować czy rekreacyjnie



biegać (w wolnym tempie, na niedługich dystansach). Niewskazane są sporty, które grożą upadkiem lub kontuzją (takie jak np.: jazda na rowerze, jazda konna, jazda na nartach, nurkowanie).

■ **Zadbaj o relaks i ciało.** Masaże cudownie relaksują i rozluźniają całe ciało, podobnie jak gimnastyka (np. joga), która rozciąga mięśnie, pozwala lepiej poczuć zmieniający się środek ciężkości, przygotowuje ciało do porodu. W okresie ciąży nie poleca się jedynie korzystania z sauny, gorących kąpielii i innych zabiegów zwiększających temperaturę ciała.

■ **Ubieraj się przede wszystkim wygodnie.** Kup wygodny biustonosz, noś luźne spodnie, które nie uciskają Cię w pasie, zmień szpilki na wygodne obuwie. Zapytaj swoje koleżanki, które mają już dzieci, gdzie zaopatrywały się w niedrogie ubranie ciążowe. Może polecać Ci dobry sklep z używaną odzieżą w Twojej okolicy?

■ **Śpij tyle, ile potrzebujesz.** Zwłaszcza w pierwszym trymestrze może Ci się wydawać, że mogłabyś spać bez przerwy. To prawda – odczuwanie zwiększonej senności w tym okresie jest zupełnie naturalne. Z kolei pod koniec ciąży możesz mieć trudności z przespaniem całej nocy bez pobudki. W drugiej połowie ciąży ogranicz ilości płynów wypijanych przed snem – unikniesz w ten sposób częstych nocnych wizyt w toalecie.



■ **Pamiętaj o suplementowaniu niezbędnych witamin i mikroelementów.** Prawidłowa podaż kwasów tłuszczowych DHA, kwasu foliowego, jodu, magnezu i innych witamin oraz minerałów może znacznie poprawić Twoje samopoczucie – to właśnie ich niedobory często odpowiadają za obniżenie nastroju i mniejszą odporność na stres. Zajrzyj do tabeli 2 znajdującej się na str. 2 tego poradnika, by dowiedzieć się więcej o zaleceniach Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego dotyczących suplementacji witamin i minerałów. Będziesz spokojniejsza, bo prawidłowa podaż wszystkich niezbędnych w ciąży składników upewni Cię, że niczego nie brakuje Tobie i Twojemu maleństwu.

*Wszystkim mamom
oraz ich pociechom
dużo zdrowia*

życzy

firma Queisser Pharma

– producent marki

Doppelherz® aktiv





Znajdź nas na
Facebooku

Doppelherz Polska



Lubię to!



*wytwarzanie wg standardu WHO

www.doppelherz.pl



aktiv

Kontakt do firmy Queisser Pharma w Polsce:
Polconsult
ul. Kubickiego 17/9
02-954 Warszawa
tel. 22 642 58 28
e-mail: info@polconsult.com.pl

Wytwórca:
Queisser Pharma GmbH & Co. KG
D-24914 Flensburg, Niemcy

