



Jedzenie podczas ciąży

Dobre odżywianie się podczas ciąży jest niezwykle ważne dla prawidłowego rozwoju dziecka ale także dla lepszego samopoczucia i zdrowia przyszłej matki. **Różnorodność pokarmowa** jest niezmiernie ważna po to, aby dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych a najłatwiej jest to sobie zapewnić poprzez codzienne spożywanie wszelkiego rodzaju warzyw i owoców, najlepiej z każdym posiłkiem oraz jako przekąski, bogate w błonnik płatki śniadaniowe oraz chleb razowy, świeże ryby, mięso, dania jajeczne lub z warzyw strączkowych, niskotłuszczowe napoje mleczne (2-3 szklanki dziennie) oraz wodę do picia.

Kobietom ciężarnym oraz planującym zajście w ciążę zaleca się branie witaminy B **folik** (jedna z nazw kwasu foliowego) w formie tabletek (400 mikrogram każdego dnia). Powinny też spożywać produkty bogate w kwas foliowy (między innymi można go znaleźć w warzywach, owocach oraz niektórych płatkach śniadaniowych) gdyż folacyna zmniejsza ryzyko powstania wad u płodu. Zaleca się również aby kobiety dodatkowo zażywały **witaminę D**, np. jedną łyżkę tranu z dorsza dziennie, tabletki z tranem oraz multiwitaminy zawierające m.in. witaminę D. W niektórych przypadkach lekarz lub położna mogą zalecić dodatkowe zażywanie żelaza w późniejszym okresie ciąży jeśli jego poziom mocna spadnie. Nie trzeba dodatkowo zażywać multiwitaminy jeśli pokarm jest zróżnicowany i bogaty w związki odżywcze. Podczas ciąży **nigdy** nie powinno się zażywać większych niż zalecane dawek witamin i mikroelementów, jeśli zażywa się tran i multiwitaminy jednocześnie, należy pamiętać aby te nie zawierały witaminy A. Tran z mintaja, wątróbka, wyroby z wątroby, jak pate czy pasztetowa nie powinny być zbyt często spożywane podczas ciąży gdyż zawierają bardzo duże ilości witaminy A. W rybach i owocach morza znajduje się wiele składników żądco występujących w innych produktach spożywczych. Dlatego zarówno kobietom ciężarnym jak i planującym ciążę poleca się spożywanie ryb conajmniej dwa razy w tygodniu, mogą one jeść ryby w każdej postaci oprócz spożywania jej na surowo.

Odpowiednia obróbka pożywienia oraz higiena przy spożądaniu posiłków jest specjalnie ważna podczas ciąży. Kobiety spodziewające się dziecka **powinny unikać** następujących artykułów spożywczych: surowej ryby (również suszonej), surowego mięsa, marynowanej ryby, wędzonej ryby, sushi ze świeżą rybą, marynowanego mięsa wieloryba, wątróbek dorszowych, mięsa z rekina, mieczników, mięso fulmara (rodzaj ptaka morskiego-przyp. tłumacza), jaja fulmara. Najlepiej jest również ograniczyć spożywanie kawy, herbaty, coca coli i pepsy oraz napojów energetycznych do minimum. Alkohol, narkotyki oraz tytoń powinno się całkowicie odstawić gdyż szkodzi to bezpośrednio nienarodzonemu dziecku. Należy również uważać na wszelkie naturalne środki lecznicze oraz związki organiczne. Nie wolno zażywać żadnych leków bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem, położną bądź też z farmaceutą, bez względu na to czy lek jest na receptę czy nie i należy powiadomić o swoim stanie. Dobry stan jamy ustnej est również bardzo ważny podczas ciąży, należy regularnie myć zęby miękką szczoteczką i pastą z fluorem oraz używać nici dentystycznej każdego dnia. Kobiety ciężarne powinny zażywać ruchu conajmniej przez 30 minut każdego dnia.