

ODŻYWIANIE W CIAŻY

Ciąża to czas, kiedy w organizmie kobiety powstaje nowe życie. Jego rozwój w dużej mierze zależy od tego, jak się czuje i jak się odżywia przyszła mama.

	OKRES CIAŻY		
	I trymestr	II trymestr	III trymestr
Energia	ok. 2000 kcal	ok. 2360 kcal	ok. 2475 kcal
Prawidłowy przyrost masy ciała	Od 0,5 do 2 kg	Nie więcej niż 0,3- 0,5 kg na tydzień czyli ok. 4-5 kg	0,5 kg na tydzień czyli 6-7 kg Od początku ciąży powinnaś przytyć 10-14kg

DIETA W CIAŻY

1. Warzywa i owoce

- warzyw sezonowe, świeże, zimą mogą być mrożonki

2. Węglowodany

- kasze

- ryż brązowy

- makaron razowy

- pieczywo razowe

3. Tłuszcze nienasycone

- oliwa z oliwek

- olej rzepakowy

- olej kukurydziany

- olej z pestek winogron

- inne oleje roślinne

- tłuste ryby morskie: śledź, mintaj, łosoś

- siemię lniane

- orzechy, migdały, orzeszki ziemne (niesolone)

4. Białko – może pochodzić z:

- roślin strączkowych, groch, soczewica
- jaj
- twarogu
- kefiru, jogurtu naturalnego
- ryb morskich

5. Kwas foliowy, witaminy, minerały

6. Napoje – ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu

- woda źródlana
- ciepła woda z cytryną i imbirem (imbir działa przeciwwymiotnie)
- mleko
- kefir, maślanka
- soki warzywne, owocowe
- herbata czerwona
- herbaty ziołowe (liść maliny, liść pokrzywy, rumianek, melisa, imbir, anyż, koper włoski, nagietek)
- herbaty owocowe
- kawa zbożowa

Napoje niewskazane w czasie ciąży i laktacji:

- ALKOHOL
- kawa
- herbata czarna, zielona i biała
- napoje energetyczne
- kakao
- niektóre herbatki ziołowe : dziurawiec, chmiel, jałowiec, jemiola, mięta, rabarbar, aloes, szałwia, tymianek, krwawnik pospolity, arcydzięgiel
- wszelkie napoje gazowane, sztucznie barwione, z cukrem (cola, fanta)

Kobiety ciężarne powinny unikać:

- ryb zanieczyszczonych rtęcią (wg zaleceń Europejskiej Rady Informacji o Żywności: miecznik, marlin, rekin, duży tuńczyk; w Polsce: ryba maślana, okoń, węgorz, płoć, dorsz)
- surowych jaj
- surowego mięsa i ryb
- owoców morza i sushi
- produktów garmażeryjnych
- gotowych sałatek i surówek
- słodczy (gotowych wyrobów cukierniczych kupowanych w sklepie, czy cukierni)

W ciąży nie należy stosować diet eliminacyjnych.

- Odżywiaj się zdrowo, posiłki rozłóż na mniejsze porcje, jedz nawet co 2-3 godziny.
- Ubieraj się wygodnie:
 - - wygodny bawełniany biustonosz
 - - luźne spodnie
 - - wygodne obuwie
- Stosuj w tym okresie hipoalergiczne, bezzapachowe kosmetyki.
- Dużo przebywaj na świeżym powietrzu, nie zaniedbuj aktywności fizycznej.
- Śpij tyle, ile potrzebujesz.
- Powstrzymaj się od palenia papierosów