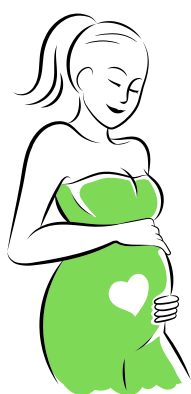


CENTRUM MEDYCZNE ŻELAZNA
Szpital i Przychodnia św. Zofii

CO BY TU ZJEŚĆ...?

ZDROWE 9 MIESIĘCY



PORADNIK DLA KOBIET
W CIAŻY

Jesteśmy partnerem programu:



Dieta
Mamy



Zdrowa zbilansowana dieta...

...jest ważna na każdym etapie życia każdego z nas. Zapewnienie odpowiedniego zaopatrzenia w niezbędne składniki dla organizmu jest szczególnie ważne u kobiet planujących ciążę, ciężarnych oraz karmiących piersią.

Dysproporcje w spożywanych elementach mogą skutkować niedoborami żywieniowymi i paradoksalnie – nadmierną masą ciała lub otyłością.

Prawidłowa, różnorodna dieta, zawierająca naturalne witaminy i składniki mineralne może zapewniać niezbędne dla zachowania zdrowia elementy, jednak wzrost zapotrzebowania podczas ciąży i laktacji może nie być w wystarczającej ilości tą drogą pokrywany.

Jednak zaczynając od początku: jeśli planujesz macierzyństwo, zdrowe odżywianie jest w zasadzie niezbędne od momentu, kiedy zamierzasz zrobić pierwsze kroki w tym kierunku.

Odżywianie przed jak i w czasie ciąży ma duże znaczenie dla rozwoju płodu i dalszego rozwoju dziecka.

Warto przyjrzeć się swoim nawykom i wprowadzić proste zasady stylu życia i diety.

1. Dobrze zbilansowana dieta

Zadbaj o zróżnicowaną dietę skomponowaną ze świeżych produktów, różnorodnych gatunków warzyw, owoców, zbóż, produktów mlecznych, ryb lub mięsa.

2. Pozbądź się nałogów

Jeśli palisz tytoń, spożywasz często alkohol, zrezygnuj z tych używek. Mają one niekorzystny wpływ na parametry płodności, rozwój płodu i zdrowie dziecka.

3. Aktywność fizyczna

Regularna umiarkowana aktywność fizyczna to podstawa zdrowego stylu życia i może być prowadzona przed i w trakcie ciąży oraz po porodzie. Nie zaleca się dyscyplin z wysokim ryzykiem kontuzji jak łyżwiarstwo, narciarstwo czy kontaktowych jak np. piłka ręczna.

Praktykowanie sportu może przynieść dobre efekty, obniżając ryzyko niektórych powikłań (rzucawka, cukrzyca ciążowa) i przypadłości ciążowych (zgaga, nudności, skurcze łydek), a także w przypadku nadwagi – zwiększa wydatek energetyczny, pomagając schudnąć, bez stosowania niezalecanych zwłaszcza w ciąży diet „odchudzających”. Codzienny ruch pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, dlatego jeśli nie ma przeciwwskazań ruszaj się tak jak lubisz.

4. Prawidłowa masa ciała

Ciało kobiety zmienia się w ciąży. Związane jest to z rozwijającym się dzieckiem, ale również częściowo zmienioną fizjologią. W czasie ciąży zwiększa się m.in. objętość krwi, powiększa się również macica, zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie kobiety także jest zwiększona, gromadząc tym samym zapasy energii.

Jednak dla prawidłowego rozwoju płodu niezwykle istotna jest prawidłowa masa ciała przyszłej mamy. Aby móc to ocenić możemy wykorzystać jeden ze wskaźników jakim jest BMI (Body Mass Index), który możemy obliczyć według wzoru:

$$\text{BMI} = \text{masa ciała przed ciążą (kg)} / \text{wzrost}^2 \text{ (m)}$$



W celu oceny wykorzystujemy skalę:

- 16 – 16,99 = wychudzenie,
- 17 – 18,49 = niedowaga,
- 18,5 – 24,99 = wartość prawidłowa,
- 25 – 29,99 = nadwaga,
- 30 – 34,99 = otyłość I stopnia,
- 35 – 39,99 = otyłość II stopnia,
- > 40 = otyłość III stopnia.

Mając już tę wiedzę możemy sprawdzić jakie są zalecenia przyrostu masy ciała w czasie ciąży:

Tabela 1. Zalecany przez Institute of Medicine (USA) przyrost masy ciała w trakcie ciąży w odniesieniu do przedciążowego BMI (Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2017 tom 2, nr 5, strony 215–229 Copyright © 2017 Via Medica)

BMI przed ciążą	Przyrost masy ciała w trakcie ciąży (kg)
< 18,5 = niedowaga	12,5- 18
18,5 – 24,99 = wartość prawidłowa	11,5-16
25 – 29,99 = nadwaga	7-11,5
>30 = otyłość I stopnia	5-9

Zgodnie z zaleceniami ekspertów FAO/WHO/UNU w czasie ciąży prawidłowy przyrost masy ciała potrzebny dla zachowania zdrowia matki i rozwoju płodu powinien wynosić średnio 12 kg.

Dieta w ciąży

Przyglądając się dokładnie jak powinna wyglądać dieta przyszłej mamy powinniśmy zwrócić uwagę na ważne punkty:

Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze

W ciąży wzrasta zapotrzebowanie na składniki odżywcze, witaminy: A, B1, B2, B6, B12, niacynę, cholinę, kwas pantotenowy, C, E, foliany, a także składniki mineralne: żelazo, magnez, cynk, miedź, jod, selen oraz wapń z fosforem (u kobiet ciężarnych poniżej 19 roku życia).

Energia (kcal)

W I trymestrze ciąży zapotrzebowanie na energię nie zmienia się w stosunku do okresu przed ciążą, mimo, że zapotrzebowanie na niektóre elementy diety jest wyższe.

W II trymestrze ciąży zapotrzebowanie na energię wzrasta o 360 kcal dziennie w stosunku do zapotrzebowania przed ciążą,

W III trymestrze o 475 kcal dziennie w stosunku do zapotrzebowania przed ciążą.

Na zwiększenie kaloryczności składają się większa podaż białka, tłuszczu i węglowodanów, stąd dieta powinna być różnorodna.