

# ZAPROGRAMUJ ZDROWIE swojego dziecka

To, co jesz w ciąży, stanowi kapitał zdrowotny dla twojego potomka. Dzięki diecie i dawce ruchu syn lub córka mogą uniknąć w przyszłości wielu chorób. Jest o co walczyć! Tekst **Renata Ciemięga** konsultacja **Aneta Grajda** Zakład Zdrowia Publicznego „Instytut Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka”, ekspert projektu Zachowaj Równowagę

## TWOJA IDEALNA DIETA

Wybieraj produkty, które mają jak największą wartość odżywczą, a dostarczają niewiele kalorii. Oznacza to, że twoja dieta powinna sycić, ale nie tuczyć. Podstawa jadłospisu to: warzywa, owoce, produkty zbożowe głównie z pełnego ziarna (np. chleb graham czy kasze gruboziarniste), mleko i produkty mleczne, chude mięso, jaja, tłuste ryby morskie, nasiona roślin strączkowych i tłuszcze roślinne. Tak się odżywiając, masz gwarancję, że dostarczasz sobie i dziecku wszystkich niezbędnych składników. Pamiętaj też, by planując ciążę i przynajmniej do 12. tygodnia ciąży, suplementować kwas foliowy w dawce 0,4 mg dziennie. Odpowiedni sposób żywienia w ciąży ułatwia szybszy powrót do formy po porodzie i umożliwia prawidłowy rozwój dziecka.

### ● **Nastaw się na kolor**

Nie ma warzywa, które posiadałoby wszystkie niezbędne witaminy i składniki mineralne w dobrej ilości i proporcji. Dlatego najlepiej jeść różnokolorowe warzywa. Wtedy masz pewność, że dostarczyłaś sobie i dziecku niezbędnych składników odżywczych. Warto też pamiętać, by urozmaicać posiłki, jedząc potrawy o różnej konsystencji. Najzdrowsze są dania gotowane, także na parze i pieczone. Taki sposób przygotowywania pozwala zachować największą ilość składników wartościowych dla mamy i dziecka. Lepiej zaś unikać produktów smażonych, które zwiększają kaloryczność posiłków, a ich jedzenie może prowadzić do nadwagi i zwiększać ryzyko problemów z sercem.



## TEGO UNIKAJ!

- **Tłuszcze trans** Są w twardej margarynach, batonach, herbatnikach ze sklepu, zupach w proszku, ciupach i daniach typu fast food. Naukowcy uważają, że tłuszcze trans mogą niekorzystnie wpływać na rozwój płodu.
- **Czerwone mięso** Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jego nadmiar może zwiększać ryzyko wystąpienia choroby nowotworowej. Zatem ogranicz spożycie mięsa czerwonego (np. wieprzowina, wołowina), wybieraj chude mięso tj. drób, królik. Dwa razy w tygodniu sięgaj po tłuste ryby morskie. Część mięsa możesz zastąpić nasionami roślin strączkowych czy jajami.
- **Słodzone napoje gazowane** Dostarczają kolosalnych ilości pustych kalorii, które nie dają sytości ani żadnych wartości odżywczych, tuczą mamę i mogą zwiększać ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 i chorób serca u jej dziecka. Lepiej pić wodę, kompoty i świeżo wyciskane soki.

### ● Jedz dla dwojga, nie za dwoje

Często kobiety, które dowiadują się o ciąży, zaczynają folgować swoim dietetycznym namiętnościom. Jedzą duże ilości słodyczy bądź żywności typu fast food. Tłumaczą, że teraz mogą sobie na to pozwolić, bo to dla dobra dziecka. Wręcz przeciwnie! Mało wartościowe, a kaloryczne jedzenie zwiększa ryzyko wystąpienia niedoborów pokarmowych u kobiety i prowadzi do nadwagi. A nadmierny przyrost masy ciała w ciąży może skutkować zbyt dużą masą urodzeniową dziecka, a później zwiększa u niego ryzyko wystąpienia otyłości czy cukrzycy typu 2. Zapotrzebowanie energetyczne w ciąży zwiększa się o 360 kcal w drugim trymestrze i o 475 kcal w trzecim względem zapotrzebowania sprzed ciąży.

### ● Regularnie znaczy zdrowo

Kobieta w ciąży powinna zaprogramować sobie 5-6 posiłków w ciągu dnia. Dobrze, by przerwa między nimi wynosiła nie mniej niż 2,5 i nie więcej niż 4 godziny. Od drugiego trymestru lekarze zalecają zjedanie dodatkowej lekkiej przekąski przed snem. Dzięki temu można uniknąć nocnego niedocukrzenia. Pamiętaj, by to nie były słodkie ani owocowe, a raczej kanapka.

### Uważaj na zachcianki

Pączek ze śledziem i kiszonymi ogórkami w środku nocy? Z tego zestawienia bronią się tylko ryba i ogórki. Możesz sobie pozwolić na zachcianki wtedy, gdy są zdrowe i niskokaloryczne. Unikaj słodyczy i czipsów, bo to puste kalorie. Gdy masz ochotę na coś słodkiego, zjedz owoc świeży lub suszony albo upiecz ciasto. Zamiast czipsów ze sklepu, wybieraj krojone warzywa, popcorn bez tłuszczu, migdały, pestki słonecznika.



## TWÓJ NAJLEPSZY RUCH

Powszechny mit o szkodliwości ruchu został wreszcie obalony, ale nigdy jeszcze nie mówiło się tak głośno o tym, że kanapowy tryb życia w ciąży może szkodzić i kobiecie w ciąży, i jej dziecku. Aktywność fizyczna pomaga przyszłej mamie nie utyć zbyt dużo, a po porodzie łatwiej wrócić do formy i wagi sprzed ciąży. Dla rozwijającego się dziecka aktywność mamy przekłada się na szybsze przyjście na świat, mniejsze zagrożenie powikłaniami przy porodzie. Oczywiście, nie wolno się forsować, ale specjaliści opracowali bezpieczny plan ćwiczeń dla kobiet w ciąży.

### ● Jeśli przed ciążą byłaś mało aktywna

Nie powinnaś zbyt często zmieniać przyzwyczajeń, ciąża to nie jest okres na eksperymentowanie. Potrzebujesz kontrolowanego wysiłku, ale w wersji light. Dlatego w zależności od aktywności sprzed ciąży wybieraj niezbyt długie spacery, ćwiczenia relaksacyjne, pływanie, jogę dla kobiet w ciąży, rower stacjonarny czy profesjonalne zajęcia z instruktorem, np. pilates czy trening z piłkami.



### ● Gdy wcześniej lubiłaś się ruszać

Możesz sobie pozwolić na więcej. Twoje ciało jest przyzwyczajone do wysiłku, dlatego w odmiennym stanie nie musisz się wyrzekać wszystkich ulubionych aktywności. Jeśli więc regularnie trenowałaś do maratonów, możesz sobie pozwolić na jogging, ale w wersji krótszej i mniej obciążającej. Dobry będzie np. trucht, maksymalnie 3 km. Wysłowiona kobieta w ciąży może też chodzić na dłuższe spacery (ok. 5 km), ćwiczyć z niewielkim obciążeniem, a zimą trenować na nartach biegowych.

### ● Z przepisu lekarza

Umiarkowana aktywność fizyczna w ciąży to korzyść dla mamy i dziecka. Jednak nie każda kobieta może ćwiczyć. Dlatego przed podjęciem treningów należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym, by wyraził zgodę na podejmowanie aktywności. Należy powiedzieć ginekologowi o wszystkich swoich chorobach i dolegliwościach. Przeciwwskazaniem do podejmowania ćwiczeń są m.in. ciąża zagrożona, wcześniejsze poronienia, cukrzyca czy choroby tarczycy.

## O TYM PAMIĘTAJ, KIEDY TRENUJESZ

### ● Zadbaj o strój

Dla swojego bezpieczeństwa wybierz stabilne obuwie, antypoślizgowe skarpetki, wygodny dres, który nie będzie uciskał ani krępował ruchów.

### ● Trzymaj równowagę

Wykonuj tę samą liczbę powtórzeń na prawą i lewą stronę ciała.

### ● Unikaj zadyszki

Trening w ciąży powinien być umiarkowany, dlatego panuj nad oddechem i nie dopuszczaj do przegrzania organizmu.

### ● Stopnij wysiłek

Zacznij od 10 minut ćwiczeń i pilnuj, by cały trening nie przekraczał 50 minut.