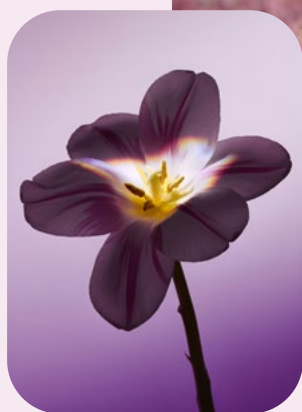


Health Labs Care

Zdrowa **ciąża**



Przewodnik po diecie
i suplementacji dla
przyszłych Mam

SPIS TREŚCI

Wstęp.....	3
Dieta.....	4
Co jeść w ciąży?.....	4
Jadłospis przyszłej mamy.....	5
Czy pozwolić sobie na „zachcianki” w ciąży?.....	7
Suplementy diety.....	9
Jakie suplementy diety są zalecane kobietom w ciąży?.....	9
Kwas foliowy.....	9
Kwasy omega-3.....	11
Żelazo.....	12
Witamina D3.....	14
Pozostałe składniki odżywcze.....	15
Aktywność fizyczna.....	16
O co właściwie chodzi?.....	16
Jakie ćwiczenia wykonywać w ciąży?.....	17
Ćwiczenia dla przyszłej mamy.....	18
Wizyta u fizjoterapeuty.....	19
Zdrowe nawyki.....	21
Zarządzanie stresem.....	21
Odpoczynek.....	21
Szkoła rodzenia.....	22



Wstęp

Ciąża to wyjątkowy czas pełen nowych wyzwań. W organizmie kobiety zachodzą liczne zmiany, a ciało musi przyzwyczać się do nowego mieszkańca, który przewraca wszystko do góry nogami. Dowiedz się, jak powinna odżywiać się przyszła mama i które składniki odżywcze są niezbędne w tym czasie.

Ciąża to fizjologiczny, całkowicie naturalny stan w życiu kobiety. **To nie choroba, lecz okres nadzwyczajny, wymagający większej uważności i troski.** Regularne wizyty u specjalisty i okresowe badania mają na celu zaopiekowanie mamy i rozwijającego się dziecka. Do tego niezbędne są zmiany codziennych nawyków, aby oboje dobrze przeszli przez ten czas.

Dieta

Każdego dnia jemy kilka posiłków. Ale prawda jest taka, że nie zawsze są gęste odżywczo. Czasem to tylko puste kalorie, które na krótki czas dają nam poczucie sytości.

Przez kolejne 9 miesięcy wszystko to, co jesz, będzie również odżywiać Twoje dziecko. Istotne jest, aby zadbać o dobrze zbilansowaną dietę, która dostarczy Wam wszelkich niezbędnych składników odżywczych.

Co jeść w ciąży?

W czasie ciąży różnie bywa z apetytem mamy. Często w pierwszym trymestrze odczuwa mdłości i trudno jest jej przyjmować jakiegokolwiek posiłki. W kolejnych miesiącach sytuacja najczęściej ulega poprawie. Jednak warto zaznaczyć, że **w ciąży trzeba jeść dla dwojga, a nie za dwoje.** Choć stopniowo



zapotrzebowanie kaloryczne i apetyt mamy wzrasta, trzeba pamiętać o rozsądnym podejściu do żywienia.

 **W torebce miej zawsze zdrową przekąskę na wypadek awaryjnych sytuacji. Mogą to być orzechy, bakaliowe batoniki bez dodatku cukrów, sok warzywny, pokrojone w słupki marchewki lub jabłko.**

Regularne spożywanie posiłków to krok do dobrego samopoczucia i poprawy trawienia. To też najlepszy sposób zapobiegania napadom „wilczego głodu.” Postaraj się zadbać o tę kwestię, ustalając pory posiłków i zachowując między nimi w miarę równe przerwy.

Jadłospis przyszłej mamy

Jeśli na etapie przygotowań do ciąży wprowadziłaś zdrowe zasady żywienia, teraz nie powinnaś mieć trudności z ich utrzymaniem.



Bazą codziennego menu powinny być warzywa i owoce. Są źródłem witamin i minerałów oraz błonnika pokarmowego, który w ciąży jest szczególnie istotny, ponieważ usprawnia trawienie.



Tłuste ryby morskie to źródło niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) omega-3. Wpływają na wiele obszarów naszego zdrowia, a szczególnie istotne są dla rozwoju mózgu maluszka.



Chude mięso (najlepiej drobiowe), jaja, nabiał czy warzywa strączkowe to wartościowe źródła białka.



Dieta powinna też zawierać zdrowe tłuszcze, do których należą m.in. oliwa, orzechy i pestki czy awokado.



Woda to podstawa prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zaprzyjaj się z nią, zainwestuj w butelkę i miej ją zawsze przy sobie. Możesz urozmaicić smak wody owocowymi dodatkami, albo popijać napary ziołowe.

Dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego dziecka niezbędny jest kwas foliowy. Zwróć uwagę, by Twoja dieta obfitowała w składniki bogate w tę witaminę. Należą do nich m.in. zielone warzywa (np. sałata, brokuł, szparagi, szpinak, groszek), jaja, sery, wątróbka.

Najbardziej wartościowe będą surowe warzywa i owoce, ponieważ obróbka termiczna znacznie zmniejsza zawartość folianów w pożywieniu. Dobrym rozwiązaniem będą smoothie i koktajle owocowo-warzywne.

☯ Sprzymierzeńcem kobiet w ciąży, szczególnie w pierwszym trymestrze, jest imbir. Ta pikantna przyprawa łagodzi nudności i usprawnia trawienie. Warto go włączyć do codziennej diety!



Czy pozwolić sobie na „zachcianki” w ciąży?

„Zachcianki” to częsty temat okołociążowy. Ciąża rządzi się swoimi prawami, więc czasami połączenia smakowe, na które ma ochotę przyszła mama, budzą zdziwienie.

Najważniejsze, aby do tych pragnień podchodzić z umiarem. Cukry proste i żywność wysokoprzetworzona powinny pojawiać się w Twoim menu jak najrzadziej.

Czy wiesz, że...

Pomysł na bardzo popularną ostatnio czekoladę dubajską jest efektem „zachcianek” pewnej kobiety. W ciąży miała ochotę na rozmaite desery, ale żaden nie spełniał jej oczekiwań. W rezultacie sama stworzyła przysmak, który zadowolił jej kubki smakowe i podbił serca ludzi na całym świecie!

W czasie ciąży najlepiej całkowicie **zrezygnować z produktów tj. niepasteryzowane sery, surowe jajka oraz mięso**, aby wyeliminować ryzyko zakażenia bakteryjnego. Ponadto dieta kobiety ciężarnej zupełnie **wyklucza alkohol oraz nikotynę**, ponieważ negatywnie wpływają na rozwój płodu.

Suplementy diety

Kobiecy organizm w czasie ciąży potrzebuje większej porcji składników odżywczych. Zapotrzebowanie wzrasta, bo ciało mamy musi wykarmić także rozwijające się dziecko.

Jakie suplementy diety są zalecane kobietom w ciąży?

Kwas foliowy

Odpowiednia podaż kwasu foliowego ma zapobiegać występowaniu wad cewy nerwowej u noworodków. Dlatego jego suplementacja w ciąży jest niezbędna.



Najlepiej przyswajalną formą jest jego metylowalna forma, czyli 5-MTHF. Taka aktywna postać kwasu foliowego ma zdolność przenikania przez barierę krew-mózg i błony komórkowe.

→ Foliały przyczyniają się do wzrostu tkanek macicznych w czasie ciąży, zmniejszają uczucie zmęczenia i znużenia oraz korzystnie wpływają na układ odpornościowy.

LittleMe trymestr 1

to niezbędne witaminy dla kobiet przygotowujących się do ciąży oraz będących w I trymestrze. Kompleksowa receptura, zawierająca m.in. foliały i witaminy z grupy B, przyczynia się do wzrostu tkanek macicznych oraz do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Ponadto jest wsparciem w czasie nudności, z uwagi na zawartość imbiru.



Kwasy omega-3

Kwasy omega-3 należą do NNKT, czyli substancji niezbędnych dla prawidłowej pracy ludzkiego organizmu. Składają się z ALA, EPA i DHA. Nie powinno ich zabraknąć w diecie przyszłej mamy.

→ **Szczególnie istotny jest kwas DHA, który wspiera właściwą pracę narządu wzroku, prawidłową czynność serca i funkcjonowanie mózgu.**

OmegaMe Prenatal to kwasy omega-3 w idealnym stężeniu dla mamy i rozwijającego się dziecka. Ponadto, dzięki zawartości witaminy D, **OmegaMe Prenatal** korzystnie oddziałuje na układ odpornościowy.



Żelazo

Żelazo ma liczne funkcje, m.in. pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek, korzystnie wpływa na układ odpornościowy, przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia.

 W II i III trymestrze ciąży oraz w okresie laktacji zapotrzebowanie na żelazo wzrasta. Dlaczego ważny jest jego odpowiedni poziom? Ponieważ może zapobiec niskiej masie urodzeniowej dziecka.

Zalecenia Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji żelaza:

- W I trymestrze (przed 16 tygodniem ciąży) suplementację żelaza zaleca się tylko w przypadku stwierdzonej niedokrwistości z niedoboru żelaza.
- Podczas II i III trymestru zaleca się suplementację żelaza w ilości do 30 mg/dobę, gdy stężenie ferrytyny wynosi poniżej 60 mcg/l. Dotyczy to kobiet ciężarnych bez niedokrwistości.

Suplement diety **LittleMe trymestr 2 i 3** został skomponowany tak, by dostarczyć optymalną dawkę



żelaza oraz dodatkowych składników odżywczych, m.in. kwasu foliowego, magnezu, wapnia, choliny czy witaminy B12. Wszystko po to, aby kompleksowo wesprzeć zdrowie mamy i dziecka.

 Wybierając suplement diety z żelazem, zwróć uwagę, czy w składzie jest również witamina C, która ułatwia przyswajanie tego pierwiastka.

Pamiętaj!

Suplementację zawsze skonsultuj ze swoim lekarzem. Podstawą do jej rozpoczęcia powinny być badania laboratoryjne.

Witamina D3

Witamina D3 jest syntezowana w skórze pod wpływem promieni słonecznych. Najczęściej w okresie jesienno-zimowym w naszej szerokości geograficznej nie jesteśmy w stanie naturalnie uzyskać odpowiedniej ilości „witaminy słońca”.

W drugiej części roku jest to możliwe, jednak trzeba pamiętać, że promieniowanie UV jest dla nas szkodliwe. Powinniśmy chronić się filtrami SPF (które blokują tę syntezę) oraz unikać ekspozycji na słońce w godzinach jego największej aktywności. W związku z tym suplementacja witaminy D3 jest konieczna.

Vitamin D Natural+

to „witamina słońca” zamknięta w buteleczce z kroplomierzem. To wygodna forma, która pozwala dopasować dawkowanie do aktualnych potrzeb. Dwie krople **Vitamin D Natural+** to aż 2000 IU witaminy D!



- Jaki ma wpływ na mamę i dziecko? Jest niezbędna do budowania odporności i prawidłowego kształtowania się układu kostnego i mięśni.

Pozostałe składniki odżywcze

W ciąży wiele kobiet zmaga się ze skurczami nóg, dlatego często zaleca się im **suplementację magnezu**. Natomiast **jod** jest odpowiedzialny za prawidłowy rozwój płodu i przebieg ciąży. Wraz z **witaminami z grupy B** wspiera kobiecy organizm w przypadku braku koncentracji i zapominalstwem (tzw. baby brain).



Aktywność fizyczna

Czy można ćwiczyć w ciąży? Bez wątplenia!
Aktywność fizyczna dopasowana do aktualnych
możliwości pozytywnie wpłynie na zdrowie
i samopoczucie mamy oraz dziecka.

 Zgodnie z zaleceniami WHO kobiety w ciąży bez
przeciwwskazań lekarskich powinny ćwiczyć
przynajmniej 150 minut tygodniowo.

Pamiętaj, aby skonsultować ten temat ze swoim lekarzem.
Jeśli uzna, że nie ma przeciwwskazań, możesz puścić
ciało w ruch.

O co właściwie chodzi?

Chodzi o ruch, który pozytywnie wpływa na
dotlenienie organizmu matki i dziecka oraz na poprawę
funkcjonowania stawów, mięśni, układu krążenia i układu
pokarmowego. Ćwiczenia poprawiają też samopoczucie
i jakość snu, a ponadto pomagają utrzymać prawidłową
masę ciała (tak, w ciąży też należy mieć ją kontrolować)



i dobrą kondycję. Aktywność fizyczna w ciąży zmniejsza ryzyko cukrzycy ciążowej oraz może wpłynąć na skrócenie czasu porodu i połogu.

Jakie ćwiczenia wykonywać w ciąży?

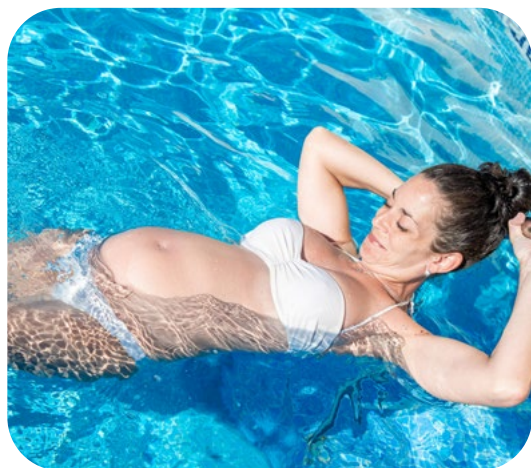
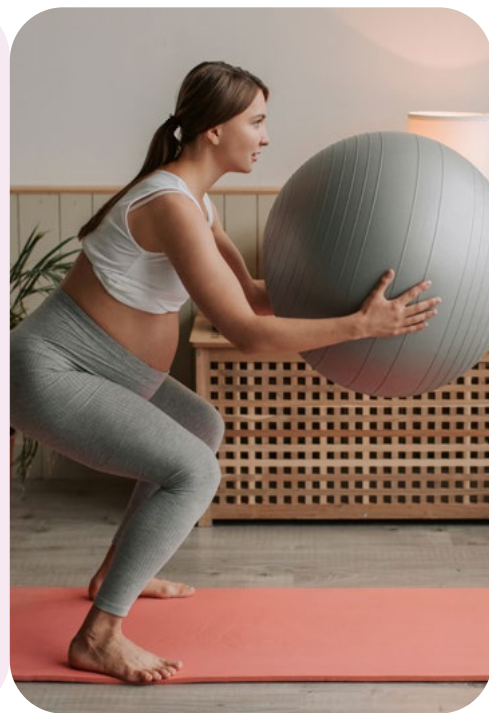
Światowa Organizacja Zdrowia zaleca aktywności o umiarkowanej intensywności, w tym ćwiczenia aerobowe i wzmacniające mięśnie. Oczywiście wybór należy do Ciebie. Dopasuj formę ruchu do Twoich indywidualnych możliwości i stanu zdrowia. Jeśli wybierasz zajęcia zorganizowane, upewnij się, że są przeznaczone dla kobiet w ciąży i są prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę.

Ćwiczenia dla przyszłej mamy



Najprostszą formą aktywności fizycznej i jednocześnie najbardziej bezpieczną jest **spacer**. Wytycz sobie trasę i wybieraj się regularnie na przechadzkę. Jeśli chcesz wejść na wyższy level, wybierz nordic walking.

Ćwicz w domu! Rozciągaj ciało, maszeruj w miejscu, trenuj sposoby prawidłowego oddychania. A ponadto wprowadź do swojej rutyny ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy (**tzw. mięśnie Kegla**). Wszystkie te aktywności pomogą Ci łatwiej przejść przez trudy porodu.



W ciąży zalecane jest też **pływanie** oraz aqua aerobics. To aktywności, które wzmacniają mięśnie, poprawiają krążenie, a dodatkowo zmniejszają obciążenie kręgosłupa i stawów.



Chcesz wzmocnić mięśnie, poprawić elastyczność ciała i swoją równowagę? Dobrym wyborem będą **joga lub pilates**. Dodatkowo te formy ruchu pomagają się zrelaksować.

Nawet **jazda na rowerze** nie jest w ciąży zakazana. Wymaga jednak ostrożności, gdyż upadek może zagrażać ciąży. Wybieraj spokojne trasy i krótsze dystanse. A jeśli chcesz się czuć bezpieczniej, wybierz rower stacjonarny.



Wizyta u fizjoterapeuty

Jeśli jeszcze nigdy nie odwiedziłaś fizjoterapeuty, ciąża może być ku temu najlepszym impulsem. Specjalista przeszkolony do pracy z przyszłymi mamami może nauczyć technik oddechowych, dobrać ćwiczenia i złagodzić dolegliwości bólowe kręgosłupa, miednicy czy bioder.

⚙️ Warto też odwiedzić fizjoterapeutę uroginekologicznego, który zajmuje się tematami związanymi z mięśniami dna miednicy. Ćwiczenia mięśni Kegla są wskazane dla kobiet ciężarnych, ponieważ pomagają przygotować się do porodu i zmniejszyć ryzyko wystąpienia problemów z nietrzymaniem moczu po porodzie.



Zdrowe nawyki

Poza dietą, suplementacją i aktywnością fizyczną oraz regularnymi wizytami u specjalisty, niezwykle ważna jest modyfikacja codziennych nawyków. Jeśli do tej pory nie pracowałaś nad opanowaniem stresu lub twierdziłaś, że nie masz czasu na odpoczynek, to ciąża jest najlepszym momentem, by wprowadzić zmiany.

Zarządzanie stresem

Chroniczny stres negatywnie wpływa na funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Dla zdrowia i bezpieczeństwa Twojego dziecka warto zgłębić techniki radzenia sobie z nim. Znajdź taką, którą bez problemu będziesz mogła wcielić w życie. Spokojna mama, to spokojne dziecko.

Odpoczynek

Naucz się odpoczywać i poświęć chwilę tylko dla siebie. Ciąża to czas intensywnych zmian zachodzących w ciele kobiety. Dlatego odpoczynek, relaks i jakościowy sen powinny być wpisane w codzienność.

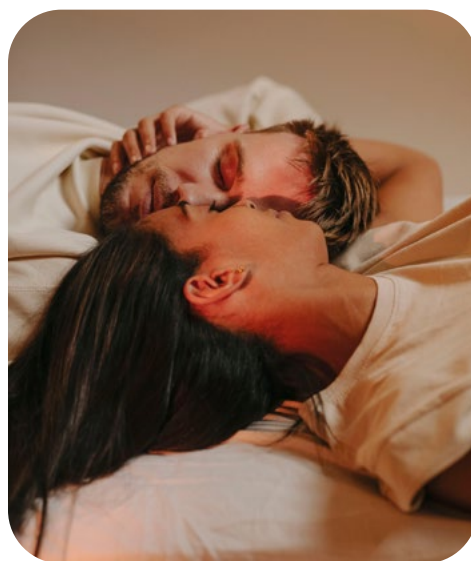
Szkoła rodzenia

Wybierz się do szkoły rodzenia! To znakomite miejsce, by poznać inne kobiety spodziewające się dziecka, z którymi będziesz mogła swobodnie porozmawiać. Przecież macie mnóstwo wspólnych tematów! Ponadto znajdziesz tam grono specjalistów, którzy są gotowi, by wesprzeć Cię na każdym etapie ciąży.



Ciąża to wyjątkowy czas w życiu kobiety.

Niemal z dnia na dzień wszystko się zmienia: ciało, reakcje organizmu, sposób myślenia, styl życia i codzienne potrzeby. To moment, w którym troska o siebie samą i rozwijające się dziecko powinna trafić na pierwsze miejsce listy priorytetów. Na pewno sobie poradzisz! Powodzenia!



„Przewodnik po diecie i suplementacji dla przyszłych Mam”

Warszawa 2025

Dowiedz się więcej:

www.healthlabs.care



Health Labs Care S.A.
ul. Klimczaka 1, Segment E, 02-797 Warszawa
kontakt@healthlabs.care; +48 799 353 888