



ZDROWE NAWYKI

przed,
podczas
i po ciąży

Czy jesteś przygotowana do zdrowej ciąży?

	Czytaj dalej
<p>▶ PRZED CIĄŻĄ</p> <p>Przygotowujesz się do zdrowej ciąży biorąc dodatek żywnościowy w postaci kwasu foliowego, a także unikając palenia i alkoholu.</p>	na stronie 3
<p>▶ PODCZAS CIĄŻY</p> <p>Jedzenie</p> <p>Znasz oficjalne porady na temat żywienia i wiesz, że musisz jeść jak Y.</p>	na stronie 5
<p>Dodatki żywnościowe</p> <p>Już bierzesz kwas foliowy i wiesz poza tym jakich dodatków żywnościowych jeszcze potrzebujesz.</p>	na stronie 8
<p>Aktywność fizyczna</p> <p>Jesteś aktywna fizycznie co najmniej ½ godziny dziennie i znasz ćwiczenia, które są szczególnie pożyteczne podczas ciąży.</p>	na stronie 10
<p>Alkohol, palenie, lekarstwa</p> <p>Unikasz alkoholu i palenia, jako, że mogą one zaszkodzić rozwojowi dziecka, a także bierzesz tylko te lekarstwa, które poprzednio uzgodniłaś z lekarzem.</p>	na stronie 12
<p>Miejsce pracy</p> <p>Sprawdziłaś, czy w twoim miejscu pracy istnieją czynniki, które mogą być szkodliwe podczas ciąży.</p>	na stronie 14
<p>Dom – higiena osobista</p> <p>Wiesz, że powinnaś ograniczyć używanie kremów do skóry, perfum i kosmetyków.</p>	na stronie 14
<p>Higiena w kuchni</p> <p>Wiesz jak uniknąć zarażenia od produktów żywnościowych.</p>	na stronie 14
<p>▶ PO CIĄŻY</p> <p>Wiesz, że najzdrowszym dla dziecka jest karmienie piersią i przebywanie w pomieszczeniach bez dymu.</p>	na stronie 15

Przed ciążą

- ▶ **Możesz przygotować się do zdrowej ciąży zanim jeszcze w nią zajdziesz. Zaczniij brać dodatek żywnościowy w postaci kwasu foliowego. I unikaj alkoholu i palenia.**

Kwas foliowy – dodatek żywnościowy

Bierz dziennie 400 mikrogr. kwasu foliowego od momentu, kiedy zaczynasz planować ciążę. Kwas foliowy należy do grupy witamin B. Kwas foliowy zmniejsza ryzyko urodzenia się dziecka ze zniekształceniem rdzenia kręgowego (defektem cewy nerwowej).

Żadnego alkoholu

Alkohol może spowodować uszkodzenie płodu już od momentu rozpoczęcia ciąży. Ponieważ może być trudno ustalić dokładny moment zapłodnienia, powinnaś zaniechać picia alkoholu jeśli planujesz zajście w ciążę.

Ale jeśli ciąża jest niezaplanowana i piłaś alkohol, to rzadko bywa to powodem do zmartwień. Porozmawiaj ewntualnie ze swoim lekarzem/położną przy pierwszej wizycie związanej z ciążą.

Żadnego palenia

Palenie ma negatywny wpływ na owulację (jajeczkowanie) i coś wskazuje na to, że z powodu palenia tytoniu, jakość nasienia mężczyzny także się obniża. Palenie jest szkodliwe dla procesu



rośnięcia dziecka. Dlatego też najlepiej jest przestać palić już w momencie planowania ciąży.

Sprawdź lekarstwa

Jeśli przyjmujesz lekarstwa w okresie kiedy planujesz ciążę, to powinnaś porozmawiać ze swoim lekarzem na temat tego, czy leczenie ma być kontynuowane, zmienione lub też zaprzestane.

Linki: → www.altomalkohol.dk
→ www.stoplinien.dk tlf. 80 31 31 31
(rzucamy palenie)

Podczas ciąży

- ▶ **To, co jesz i pijesz, ma znaczenie dla rozwoju dziecka w macicy.**

To ty odżywasz dziecko

Dziecko potrzebuje tlenu, energii, witamin i minerałów. To pożywienie, które ty przyjmujesz, idzie przede wszystkim dla dziecka. Jeśli nie jesz wystarczającej ilości pożywnych składników, wtedy

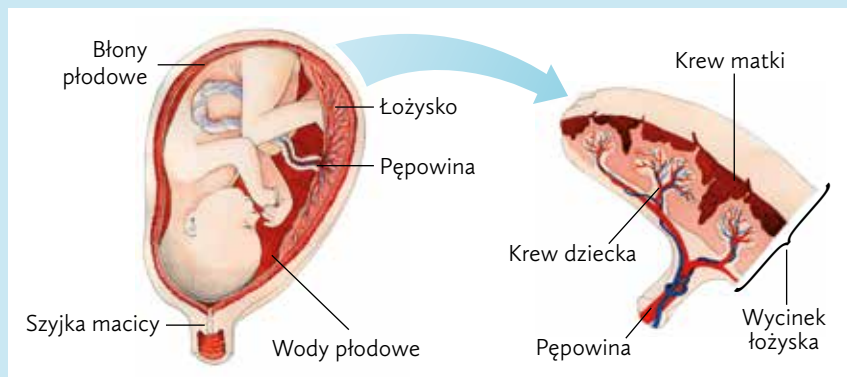
twój organizm weźmie je z tych zapasów, które sam przechowuje.

Żeby zadbać o swoje ciało i zapewnić dziecku najlepsze warunki rozwoju, ważnym jest odżywiać się zdrowo i różnorodnie, a także przyjmować dodatki żywnościowe, wymienione na stronie 8.

To, co spożywasz, ma wpływ na dziecko

Dziecko rośnie i żyje w twojej macicy – od momentu zapłodnienia i do porodu. Pożywienie i tlen, a także ewentualne szkodliwe składniki, trafiają do dziecka z twojej krwi przez łożysko i pępowinę.

Krew dziecka przedostaje się przez pępowinę do łożyska. Twoja krew i krew dziecka wymieniają się substancjami żywnościowymi i substancjami odpadowymi przez cienką błonę w łożysku, ale krew nie jest wspólną ani dla ciebie, ani dla dziecka. Dziecko dostaje od ciebie nowe pożywienie i oddaje tobie z powrotem materiały odpadowe. Powierzchnia w łożysku jest bardzo duża i wymiana substancji przebiega płynnie i efektywnie. To oznacza, że jeśli n.p. pijesz alkohol, palisz lub używasz środków euforyzujących, to oddziałują one na dziecko bardzo szybko.



Jedzenie

- ▶ Niektóre kobiety w ciąży mają zwiększony apetyt i mogą mieć mdłości, kiedy są głodne. Jeśli tak odczuwasz, to dobrze jest spożywać częstsze, ale mniejsze posiłki. I to, co jesz, powinno być zdrowe.

Stosuj się do oficjalnych zaleceń na temat żywienia

- Jedz różnorodnie, nie za dużo i bądź aktywna fizycznie
- Jedz owoce i wiele warzyw
- Jedz więcej ryby
- Wybieraj produkty pełnoziarniste
- Wybieraj chude mięso i wędlinę
- Wybieraj odtłuszczone produkty mleczne
- Jedz mniej nasyconego tłuszczu
- Jedz jedzenie z mniejszą ilością soli
- Jedz mniej cukru
- Pij wodę

Czytaj o tym więcej na:
www.altomkost.dk



... więcej na temat żywienia

JEDZ JAK Y

1/5

– to mięso, drób, jaja, ryba, ser i sosy

2/5

– to chleb, ziemniaki, ryż lub makaron

2/5

– to warzywa, chętnie więcej różnych rodzajów



Jedz rybę wiele razy w tygodniu

Ryby są zdrowe, m. in. dlatego, że zawierają zdrowe substancje tłuszczowe i są dobrym źródłem witaminy D, jodu i selenu. Łącznie powinnaś spożywać 350g ryby tygodniowo, w tym najlepiej 200g ryby tłustej. Chodzi tu o ryby jak np. gładzicę, złocić europejską, stornię, dorsza, plamiaka, morszczuka, czarniaka, ikrę rybną i ryby tłuste, jak makrela, śledź i łososi hodowlany.

Unikaj spożywania dużych ryb drapieżnych – ogranicz spożywanie tuńczyka z konserwy i łososia bałtyckiego

Ciążarne i matki karmiące, nie powinny spożywać porcji z dużych ryb drapieżnych, gdyż mogą one zawierać wysoki poziom rtęci. Ryby drapieżne to takie, jak np. raja głębinowa, halibut, escolar, miecznik, lamna, szczupak, okoń, sandacz i tuńczyk, jak np. befsztyki z

tuńczyka. Zaleca się, aby tygodniowo spożywać maksymalnie jedną normalnej wielkości konserwę z tuńczyka i nie jeść konserw z białego tuńczyka lub tuńczyka albacore. Spożywaj maksymalnie 125 g łososia bałtyckiego miesięcznie, gdyż zawiera on wysoki poziom dioxyn.

Nie jedz wątroby

Wątroba i tran z wątroby mogą zawierać duże ilości witaminy A, która może uszkodzić płód. Pasztesy wątrobiane i pateer zawierają mniej witaminy A i dlatego nie stanowią żadnego ryzyka.

Kawa, herbata i coca-cola

Nie pij więcej niż 3 filiżanki kawy dziennie i ogranicz ilość innych napojów zawierających kofeinę, np. herbatę i coca-colę.

Nie jedz za dwoje

Potrzeby dziecka jeśli chodzi o poży-

wienie łatwo zaspokoisz, jeśli będziesz jeść zdrowe jedzenie w normalnych ilościach (porcjach).

Niektóre ciężarne odczuwają większy głód, niż zazwyczaj. Ale zwiększone zapotrzebowanie na jedzenie odpowiada tylko ok. 100-u kaloriom dziennie na początku ciąży i i wzrasta do około 500 kalorii w końcu ciąży.

Ok. 100 kalorii:

- Dwa owoce (jabłko, gruszka, pomarańcza) *lub*
- 1 owoc/marchew i jedna szklanka mleka *lub*
- 1 kromka ziarnistego, pszennego chleba *lub*
- jedno małe jajko *lub*
- około 20 migdałów

Ok. 500 kalorii:

- 1 kromka ziarnistego, pszennego chleba z serem i 1 kromka chleba razowego z pasztetem wątrobianym/śledziem/szynką i 1 szklanka 0,5% mleka/1 owoc/ 1 marchew

Twoja waga

Jeśli jesz więcej niż potrzebujesz, osadzi się to prawdopodobnie jako tłuszcz. Wiele kobiet przybiera za dużo na wadze podczas ciąży i nie traci niepotrzebnych kilogramów po porodzie.

Zobacz po niżej, jak dużo powinnaś przybrać na wadze podczas całej ciąży. Największy przyrost wagi ma miejsce w ostatniej fazie ciąży, kiedy to możesz przybrać ½ kg. na tydzień.

Tuż przed narodzeniem się dziecka, przyrost wagi wygląda, jak następuje:

Dziecko	ok. 3,5 kg
Macica, łożysko, wody płodowe i powiększone piersi	ok. 3,5 kg
Zwiększona ilość krwi i płynów w organiźmie	ok. 2-4 kg
Dodatkowo zmagazynowany tłuszcz	ok. 1-4 kg

Jak dużo możesz przybrać na wadze, zależy od twojej wagi przed ciążą. Porozmawiaj ewntualnie z twoim lekarzem lub położną.

Jeśli masz niedowagę	(BMI poniżej 18,5)	13-18 kg
Jeśli twoja waga jest w normie	(BMI 18,5-24,9)	10-15 kg
Jeśli masz nadwagę	(BMI 25-29,9)	8-10 kg
Jeśli masz dużą nadwagę	(BMI 30 lub wyżej)	6-9 kg

Linki: → www.altomkost.dk → www.meraadet.dk → www.komigang.com

Dodatki żywnościowe

- ▶ **Niektórych witamin i minerałów musisz przyjąć więcej. Innych nie możesz przyjąć za dużo – dotyczy to n.p. witaminy A. Jeśli masz wątpliwości – zapytaj swojego lekarza lub w aptece.**

Kwas foliowy

- **400 mikrogr. kwasu foliowego dziennie od momentu zaplanowania ciąży i przez pierwsze 12 tygodni ciąży.**
- ▶ Kwas foliowy zmniejsza ryzyko, że dziecko urodzi się z defektem cewy nerwowej. To jest rzadkie schorzenie, które jest przyczyną zniekształceń mózgu, czaszki i rdzenia kręgowego.

Witamina D

- **10 mikrogr. witaminy D dziennie przez całą ciążę.**
- ▶ Witamina D jest potrzebna w organizmie do przyswajania i przetwarzania wapna. Jest ona ważna dla procesu wzrostu dziecka, rozwoju jego kości, a także dla twoich zębów i kości. Jeśli matce podczas ciąży brakuje witaminy D, dziecku

także będzie jej brakowało przy urodzeniu.

Żelazo

- **40-50 mg. żelaza dziennie od 10-go tygodnia ciąży.**
- ▶ Dodatek żelaza przyswaja się najlepiej jeśli bierze się go między posiłkami popijając szklanką owocowego lub warzywnego soku. Żelazo używane jest przez organizm do produkcji czerwonych ciałek krwi.

Wapno

- **½ l. produktów mlecznych dziennie lub jako dodatek żywnościowy.**
- ▶ Wapno najłatwiej pobiera się spożywając mleko i produkty mleczne. Jeśli nie przyjmujesz z produktów mlecznych, bierz wapno w ilości 500 mg. dziennie jako dodatek żywnościowy przez cały okres ciąży. Wapno ma znaczenie dla twoich kości i kości twojego dziecka.

Linki: → www.sst.dk

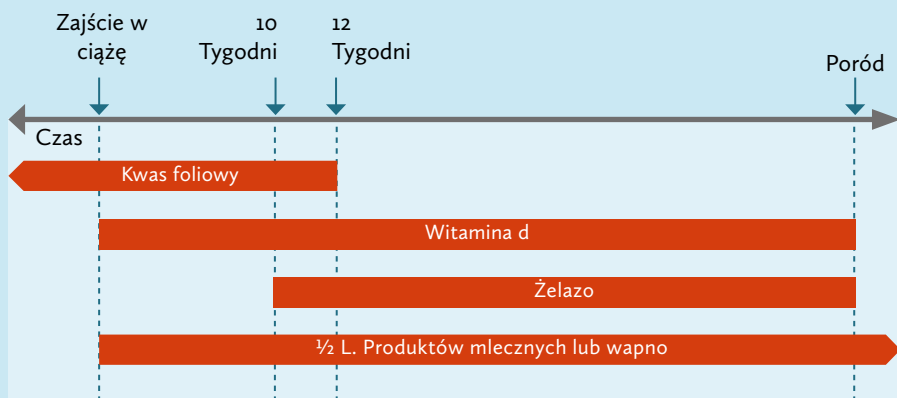
→ www.altomkost.dk

Tabletki witaminowe dla ciężarnych

Jedna multiwitaminowa tabletkę z dodatkiem minerałów dla ciężarnych zaspokaja twoje zapotrzebowanie m.in. na kwas foliowy i na witaminę D w ciągu całego okresu ciąży. Poza tym powinnaś brać żelazo i, ewentualnie, wapno. Dowiedz się więcej w aptece.

Nie bierz więcej dodatków żywnościowych niż jest to zalecane.

Jedz zielone, chude i gruboziarniste produkty żywnościowe. Uzupełniaj dodatkami żywnościowymi, ale nie bierz ich więcej, niż jest to zalecane.



Aktywność fizyczna

- ▶ **Dobra kondycja oraz silne mięśnie, kości i stawy są dobrą podstawą dla zdrowej ciąży.**

30 minut dziennie

Zadbaj o 30-minutową, umiarkowaną codzienną aktywność fizyczną. Te 30 minut mogą składać się zarówno z kondycyjnego, jak i z siłowego treningu.

Jeśli masz komplikacje podczas ciąży, poradź się położnej lub swojego lekarza, jakie ćwiczenia i jakie formy aktywności fizycznej są dla ciebie właściwe.

Kontynuuj lub rozpocznij

Jeśli przed ciążą byłeś bardzo aktywna fizycznie, możesz kontynuować tę aktywność na nieco niższym poziomie. Jeśli nie byłeś szczególnie aktywna przed ciążą, będzie dobrze jeśli rozpoczniesz trening w umiarkowanym stopniu.

Aktywność fizyczna przez cały okres ciąży

Możesz jeździć na rowerze, pływać i uprawiać gimnastykę wodną przez cały okres ciąży. To są jednocześnie formy aktywności fizycznej, które są szczególnie odpowiednie dla końcowej fazy ciąży oraz dla kobiet z niedomaganiem kręgosłupa lub miednicy.

Uważaj na

Podnoszenie ciężarów, co obciąża dno miednicy i kręgosłup. Bądź także ostrożna z czynnościami, które niosą ze sobą ryzyko otrzymania silnego pchnięcia w brzuch albo gwałtownego upadku.

Unikaj nurkowania, ponieważ zmiana ciśnienia pod wodą może uszkodzić dziecko.

Linki: → www.sst.dk

Umiarkowana aktywność fizyczna

oznacza, że poruszasz się w tempie, które powoduje lekką zadyszkę. Ale obciążenie nie może sięgać granicy twoich możliwości.

Umiarkowaną aktywnością fizyczną może być:

- Szybki spacer
- Przejażdżka na rowerze
- Praca w ogródku
- Pływanie
- Trening siłowy.

Trening kondycyjny

To taki trening, który polepsza i utrzymuje krwiotok i fizyczną wytrzymałość. Trening kondycyjny, to ćwiczenia i ruchy, które przyspieszają pracę serca i zwiększają puls. Pot na czole, zaczerwienione policzki i lekkie bicie serca, są zdrowymi oznakami – także w okresie ciąży.

Trening siłowy

To trening z obciążeniem, który wzmacnia mięśnie, kości i stawy. Niezależnie od formy tego treningu, nie należy siebie przeciążać. Trening siłowy na maszynach i z instrukcją zapewnia najmniejsze ryzyko przeciążenia się.

Ćwiczenie mięśni dna miednicy

Mocne mięśnie dna miednicy zapobiegają mimowolnemu oddawaniu moczu zarówno podczas, jak i po ciąży. Podczas ciąży dno miednicy musi utrzymać większy ciężar, niż zazwyczaj. Żeby utrzymać i wzmocnić mięsie dna macicy, dobrym pomysłem jest wykonywanie ćwiczeń Kegla.



Alkohol, palenie i lekarstwa

- ▶ **Unikaj alkoholu i palenia papierosów, także palenia biernego, tak długo, jak jesteś w ciąży. Unikaj także przyjmowania lekarstw, za wyjątkiem tych, które są przepisane przez lekarza.**

Żadnego alkoholu

Jeśli kobieta w ciąży pije alkohol, dziecko ma taką samą koncentrację alkoholu we krwi, jak matka. Alkohol wchłaniany jest do krwi kobiety i dostaje się poprzez łożysko do dziecka. Alkohol jest szkodliwy dla rozwoju dziecka przez cały okres ciąży. Nie znana jest granica najmniejszej dawki alkoholu, którą matka może wypić i być jednocześnie pewną, że to dziecku nie zaszkodzi. Dlatego zalecane jest całkowite unikanie alkoholu.

Uszkodzenia spowodowane alkoholem pozostają na całe życie i ich stopień zależy od tego, ile kobieta pije. Najpoważniejszymi uszkodzeniami mogą być uszkodzenia mózgu i wady serca.

Sundhedstyrelsen zaleca

– żeby kobiety nie piły alkoholu podczas całego okresu ciąży.

Żadnego palenia

Jeśli palisz sama, albo narażona jesteś na bierne palenie, to ma to wpływ na rozwój dziecka. Szkodliwe substancje w dymie tytoniowym stwarzają ryzyko przedwczesnego porodu i mniejszej wagi urodzeniowej dziecka – w rzadszych przypadkach dziecko może umrzeć. Ryzyko jest największe, kiedy palisz sama. Bierne palenie zwiększa także to ryzyko.

Jeśli jesteś palaczką

- **Sundhedstyrelsen zaleca, żebyś rzuciła palenie.**

Najzdrowiej dla dziecka jest, jeśli rzucisz palenie bez korzystania z nikotynowej gumy do żucia lub plastra. Ale jeśli trudno jest obejść się bez tych środków, powinnaś porozmawiać na ten temat ze swoim lekarzem albo położną.

Bierne palenie

Jeśli ciążarna narażona jest na palenie bierne, zwiększa się ryzyko przedwczesnego porodu, niższej wagi urodzeniowej i śmierci płodu. Ryzyko zwiększa się proporcjonalnie w miarę zwiększania się ilości dymu wchłanianego przez kobietę.

- **Sundhedstyrelsen zaleca, żeby ciężarne nie były narażane na palenie bierne ani w domu, ani w miejscu pracy.**

Uważaj na lekarstwa

- Przyjmuj najmniejszą możliwą ilość lekarstw. To dotyczy także OTC (środki nie wymagające recepty) i preparatów ziołowych.

Jeśli jesteś w trakcie leczenia się lekarami, musisz przedyskutować dalszy

przebieg leczenia w okresie ciąży ze swoim lekarzem. Niektórych preparatów musisz unikać w okresie ciąży, zaś inne, jest ważnym, aby nadal używać.

Linki: ➔ www.altomalkohol.dk
➔ www.stoplinien.dk ➔ www.sst.dk



Środowisko

- ▶ **Środki chemiczne i nieregularne godziny pracy należą do tych czynników, które mogą negatywnie wpłynąć na ciążę.**

Miejsce pracy

W miejscu pracy istnieją szczególnie przepisy, chroniące ciążną przed różnymi czynnikami utrudniającymi przebieg ciąży i rozwój dziecka. Porozmawiaj ze swoim pracodawcą, jeśli podejrzewasz, że w twoim miejscu pracy istnieją warunki, wpływające negatywnie na twoją ciążę. Może to być:

- Twoja postawa podczas pracy – n.p. podnoszenie ciężarów, długotrwała praca stojąca i praca w ruchu
- Środki chemiczne – n.p. rozpuszczalniki, pestycydy, gazy do narkozy i lekarstwa
- Ryzyko zarażenia – n.p. zakaźne zapalenie wątroby
- Godziny pracy – n.p. praca w nocy, długotrwałe dyżury

Dom – higiena osobista

W domu może znajdować się szereg produktów służących do higieny osobistej i sprzątnia i oddziałujących negatywnie na ciążę. Niektóre z tych produktów mogą stwarzać zagrożenie dla dziecka. Jeśli trzymasz w domu

kota, musisz przekazać czyszczenie kuwety innej osobie, albo używać rękawiczek.

Higiena w kuchni

Zarażenie się od jedzenia może stać się przyczyną poważnych chorób. Dlatego też spożywaj tylko dobrze usmażone lub gotowane mięso. Nie próbuj surowego mielonego mięsa. Unikaj surowego mleka (niepasteryzowanego). Przestrzegaj dat ważności produktów i reżimu temperatur ich przechowywania. Spożywaj jedzenie w ciągu paru dni po otwarciu opakowania. Utrzymuj także higienę w kuchni.

Linki: ➔ www.at.dk
➔ www.babykemi.dk ➔ www.ssi.dk
➔ www.altomkost.dk

Urząd do spraw środowiska zaleca ciążnym co następuje:

- Używaj najmniejszej możliwej ilości kosmetyków, kremów i perfum
- Nie farbuj włosów (z powodu chemikaliów zawartych w farbie)
- Unikaj używania produktów w aerozolu
- Unikaj wykonywania prac malarskich

Po porodzie

- ▶ **Także i po porodzie twoje nawyki mają wpływ na zdrowie dziecka.**

Karmienie piersią

Mleko matki jest najzdrowszym pożywieniem dla niemowląt. W okresie karmienia piersią powinnaś unikać dymu tytoniowego i powstrzymać się od picia alkoholu.

Karmienie piersią i alkohol

Alkohol przenika do mleka matki i koncentracja alkoholu w mleku matki jest taka sama, jak we krwi.

Za każdym razem, kiedy pijesz alkohol, musi minąć 2-3 godziny, zanim on zniknie z twojego mleka. Nie możesz przyspieszyć procesu wydalania alkoholu ściągając mleko z piersi. Małe dziecko jest zagrożone przez alkohol. Alkohol może zahamować produkcję mleka i spowodować, że dziecko będzie gorzej spało. Unikaj alkoholu kiedy karmisz piersią.

Karmienie piersią i palenie papierosów

Wiele szkodliwych substancji zawartych w dymie przekazywane jest dziecku przez mleko matki. Rozpoczęcie karmienia piersią jest łatwiejsze, jeśli nie palisz. Dlatego unikaj palenia w okresie karmienia piersią. Jeśli nie możesz rzucić palenia bez użycia nikotynowych produktów zastępczych, powinnaś porozmawiać o tym ze swoim lekarzem.



Środowisko bez dymu

Dzieci powinny przebywać w otoczeniu pozbawionym dymu tytoniowego, ponieważ szkodliwe substancje zawarte w dymie obciążają drogi oddechowe dziecka, i jego stan ogólny. Nie pal w domu lub w pobliżu dziecka. Niemowlęta wystawione na działanie dymu tytoniowego mają zwiększone ryzyko śmierci w kołysce. Dzieci wystawione na działanie dymu tytoniowego częściej chorują i częściej trafiają do szpitala z powodu chorób dróg oddechowych.

Zdrowe, zróżnicowane jedzenie

Większość dzieci ma się dobrze z mlekiem matki przez pierwsze 6 miesięcy. Możesz zadbać o twoje własne zdrowie jedząc zdrowo i różnorodnie, a także stosując się do oficjalnych porad na temat żywienia. Jeśli nie spożywasz produktów mlecznych, bierz wapno jako dodatek żywnościowy w ilości 500 mg. dziennie. Zobacz także zalecenia dotyczące ryb na stronie 6.

Links: → www.altomalkohol.dk
→ www.stoplinien.dk → www.sst.dk
→ www.altomkost.dk

PRZED CIĄŻĄ

- Dodatek żywnościowy w postaci kwasu foliowego
- W miarę możliwości unikaj alkoholu
- Żadnego dymu tytoniowego
- Sprawdź lekarstwa

PODCZAS CIĄŻY

- Zdrowe i różnorodne jedzenie
- Dodatek żywnościowy w postaci kwasu foliowego
- Dodatek witaminy D
- Dodatek żelaza
- Ewt. dodatek wapna
- 30 minut fizycznej aktywności dziennie
- Żadnego alkoholu
- Żadnego dymu tytoniowego
- Sprawdź lekarstwa
- Unikaj substancji niebezpiecznych dla środowiska

PO CIĄŻY

- Karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy
- Powstrzymaj się od alkoholu w okresie karmienia piersią
- Żadnego dymu tytoniowego