**Jak dbać o zdrowie w ciąży – poznaj opinie ekspertów**

**Ciąża to wyjątkowy czas. Oczekiwanie na narodziny potomka jest niesamowicie ekscytujące, a moment, w którym rodzice wreszcie mogą powitać swoją pociechę na świecie, zawsze dostarcza mnóstwa wzruszeń. Kobieta spodziewająca się dziecka powinna szczególnie zadbać o swój organizm, który przez 9 miesięcy pracuje na pełnych obrotach. Jak troszczyć się o zdrowie w ciąży? Podpowiada dietetyk kliniczna w podcaście „Zdrowa Środa”.**

**Baby boom wśród gwiazd i celebrytów**

W tym roku na świecie urodziło się już niemal 120 mln dzieci. W Polsce od stycznia przybyło ponad 334 tys. maluchów. Prawdziwy baby boom możemy zaobserwować w show-biznesie. W tym roku do grona mam dołączyły m.in. aktorka telewizyjna i filmowa Joanna Opozda, czy też znana z programu „Top Model” reżyserka pokazów mody Kasia Sokołowska. W marcu drugie dziecko urodziła polsko-czeska piosenkarka Ewa Farna, a we wrześniu – restauratorka Lara Gessler. Za granicą również zawrzało. Mamą po raz pierwszy została uwielbiana na całym świecie barbadoska piosenkarka Rihanna, a także aktorka Jennifer Lawrence, znana z takich filmów jak „Poradnik pozytywnego myślenia” czy „Igrzyska śmierci”. Drugiego dziecka doczekała się celebrytka Kylie Jenner.

Ciąża to wyzwanie dla ciała kobiety. Organizm ma zaledwie kilka miesięcy na to, żeby stworzyć małego człowieka. Przyszła mama powinna pamiętać, że w tym wyjątkowym okresie dba nie tylko o siebie, ale także o swoje dziecko.

**Zdrowa dieta to podstawa**

Dieta kobiet w ciąży powinna być zdrowa i odpowiednio zbilansowana. W pierwszej kolejności warto zwrócić uwagę na zapotrzebowanie kaloryczne. Nadal można się spotkać ze stwierdzeniem, że w ciąży trzeba jeść za dwoje. Nic bardziej mylnego. Spożywanie zbyt wielu kalorii może nadmiernie obciążyć organizm i doprowadzić do przykrych konsekwencji zdrowotnych. W pierwszym trymestrze zapotrzebowanie wzrasta jedynie o 85 kcal. W drugim należy spożywać ok. 285 kcal więcej, natomiast w trzecim – ok. 465 kcal. Jeśli kobieta przed ciążą zmagała się z otyłością, nie powinna znacznie zwiększać ilości przyjmowanych kalorii w ciągu dnia. W takiej sytuacji warto utrzymać podstawowe zapotrzebowanie.

W podcaście „Zdrowa Środa” dostępnym m.in. na Spotify dietetyk kliniczna w rozmowie ze swoim gościem zwraca uwagę na niedobory i kluczowe składniki odżywcze. W diecie ciężarnej przede wszystkim nie może zabraknąć odpowiedniej ilości białka. Według ekspertów podaż tego cennego makroskładnika powinna wynosić ok. 18% całego dziennego zapotrzebowania kalorycznego. Jadłospis musi również uwzględniać dobrej jakości węglowodany. Szczególnie polecane są węglowodany złożone, czyli kasze, pełnoziarniste pieczywo czy ryż brązowy. Dopełnieniem diety powinny być zdrowe tłuszcze. Warto sięgać po takie produkty jak awokado, orzechy czy ryby. Jednocześnie należy unikać tłuszczów trans, które mogą przyczynić się do rozwoju wad wrodzonych u dziecka – podkreśla Roksana Środa, dietetyk kliniczna MajAcademy.

**Dieta w ciąży – o czym pamiętać?**

W kuchni powinna rządzić różnorodność. Urozmaicony jadłospis pozwala uniknąć niedoborów składników odżywczych, które mogą zaszkodzić przyszłej mamie oraz rozwijającemu się dziecku. W diecie przede wszystkim nie może zabraknąć produktów zawierających foliany. Ich dobrym źródłem są zielone warzywa, a w tym szpinak, brokuły, kapusta czy brukselka. Znajdziemy je również w kalafiorze, awokado, kiwi czy nasionach roślin strączkowych.

Kobiety w ciąży są szczególnie narażone na niedobór żelaza. Aby zapewnić odpowiednią podaż tego cennego składnika odżywczego, do diety warto włączyć chude mięsa, jaja, buraki, kakao, orzechy, pestki dyni i słonecznika, truskawki i pełnoziarniste pieczywo. Bardzo ważna w diecie ciężarnej jest także cholina, czyli witamina B4. Substancja ta zapobiega wadom cewy nerwowej u płodu, a także odpowiada za prawidłową funkcję łożyska. Cholinę znajdziemy m.in. w jajach czy mięsie. W jadłospisie nie powinno zabraknąć nabiału, a zwłaszcza kefirów, jogurtów czy maślanek, czyli produktów zawierających bakterie probiotyczne, ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Warto pamiętać o antyzapalnym charakterze diety. Przeciwzapalny model żywienia wspiera organizm na każdej płaszczyźnie – zwłaszcza w okresie ciąży. Można powiedzieć, że opiekuje się nim od środka – wyjaśnia Roksana Środa z MajAcademy – Jadłospis kobiety spodziewającej się dziecka powinien zawierać duże ilości warzyw, produktów pełnoziarnistych i owoców jagodowych. W diecie muszą pojawić się również źródła cennych kwasów omega-3, czyli ryby, orzechy włoskie czy olej lniany – dodaje.

**Co ograniczyć a czego unikać?**

Produkty przetworzone, fast foody czy słodycze warto ograniczyć do minimum. Najlepszym rozwiązaniem jest dieta 90/10, w której 90% stanowią zdrowe, pełnowartościowe produkty, a 10% – tzw. artykuły rekreacyjne. Balans to podstawa!

A czego nie jeść? Specjaliści zalecają wykluczenie surowych ryb, mięs i jaj, niepasteryzowanych produktów mlecznych oraz serów pleśniowych. Spożywanie tych produktów wiąże się z ryzykiem zakażenia bakteriami, które są potencjalnie groźne dla rozwijającego się płodu. Kobieta ciężarna pod żadnym pozorem nie powinna spożywać alkoholu. Nawet minimalna ilość może negatywnie wpłynąć na zdrowie dziecka. Zaleca się także rzucenie palenia i unikanie dymu tytoniowego.

**Suplementacja w ciąży**

Najważniejszym suplementem przeznaczonym dla kobiet w ciąży jest kwas foliowy – zwłaszcza w pierwszym trymestrze. Niedobór kwasu foliowego wiąże się z ryzykiem rozwoju wad cewy nerwowej u płodu. Specjaliści zalecają, aby suplementację tym cennym składnikiem rozpocząć już na etapie przygotowań do ciąży – min. 3 miesiące wcześniej.

Przyszła mama powinna przyjmować preparat zawierający kwasy omega-3 – EPA i DHA. Ich niedostatek powoduje nieprawidłowości w rozwoju układu nerwowego. Zaleca się także suplementację jodu, witaminy D oraz magnezu.

Warto pamiętać, że każda ciąża jest inna. Suplementacja powinna być starannie dopasowana do danej kobiety. Nie wolno przyjmować żadnych farmaceutyków na własną rękę. Wszystko należy konsultować z lekarzem prowadzącym.

**Co jeszcze warto wiedzieć?**

Kobieta w ciąży fizjologicznej (czyli takiej, która przebiega prawidłowo) nie powinna rezygnować z aktywności fizycznej. Sport nie tylko poprawia samopoczucie, ale także wspiera organizm na wielu płaszczyznach i przygotowuje go do porodu. Wysiłek poprawia krążenie i odporność, wspomaga układ oddechowy, a także pozwala zachować dobrą kondycję. Polecane formy aktywności dla ciężarnych to spacery, joga, umiarkowane ćwiczenia i pływanie.

Przyszłe mamy nie powinny zapominać o regularnych badaniach. Przynajmniej raz w ciągu każdego trymestru należy wykonać badanie krwi, a w tym morfologię, pomiar glukozy i pakiet tarczycowy. Szczególną ostrożność muszą zachować kobiety po 35 roku życia, które są bardziej narażone na komplikacje ciążowe.

Ciąża to piękny, ale i wymagający czas. W tym wyjątkowym okresie warto jeszcze bardziej zadbać o siebie. Zbilansowana dieta, suplementacja i umiarkowana aktywność fizyczna pozwolą zachować dobre zdrowie i wyśmienite samopoczucie.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175