**Zdrowa ciąża – wyzwanie czy już trend?**

**Zmiana podejścia Polek do tematu ciąży jest coraz bardziej zauważalna i nic w tym dziwnego. Trend na zdrowy tryb życia zagościł w naszym kraju na dobre i tyczy się także pań w ciąży. Nie powinna być to chwilowa moda, a zmiany na całe życie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w listopadzie 2020 opublikowała zalecenia dla ciężarnych kobiet. Jeśli brak przeciwwskazań medycznych, umiarkowana aktywność fizyczna jest wręcz zalecana. Można więc śmiało chodzić na spacery, biegać, pływać, jeździć na rowerze, ćwiczyć jogę lub pilates. W październiku tego roku rusza też wyzwanie pod hasłem „Zdrowa ciąża”. Pytanie na czym polega? Odpowiedzi udziela dietetyk kliniczna.**

**Matka Polka – zdrowa i aktywna?**

Ciąża to wyjątkowy czas w życiu każdej kobiety. Te dziewięć miesięcy to okres wielu zmian, które zachodzą w ciele. Pojawiają się wahania hormonów, zmienność nastrojów i wzmożona dbałości o zdrowie swoje i dziecka. Od dawna mówi się, że "ciąża to nie choroba", a jedynie odmienny stan, w którym chwilowo znajduje się kobieta. Regularne badania kontrolne oraz wizyty u ginekologa to podstawa. W ostatnich latach zmieniło się też podejście Polek do ich nawyków w czasie ciąży.

„*Coraz chętniej dbamy o aktywność fizyczną i zdrową dietę. Wiele kobiet odeszło od myślenia, że ciąża to moment, gdy bezkarnie można jeść za dwoje. Nie jest to korzystne ani dla ich zdrowia, ani przyszłego potomstwa*.” – komentuje Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka platformy edukacyjnej MajAcademy. Co więcej, nie wszystkie kobiety szybko chudną po przebytej ciąży, a nagromadzone kilogramy zostają z nimi na długie lata. Świadome tego Polki, coraz częściej stawiają na zbilansowaną dietę, która ma wpłynąć pozytywnie na nie same oraz na zdrowie malucha. Coraz popularniejsza jest też umiarkowana aktywność fizyczna ciężarnych.

**Moda gwiazd czy pozytywny trend?**

Zdrowa dieta i odpowiednia suplementacja muszą być nakierowana na faktyczne potrzeby kobiety w ciąży. To bardzo pozytywny trend, który pokazuje, że Polki to dbające o siebie, świadome kobiety, które wiedzą, że zdrowie często zaczyna się właśnie od odpowiednich nawyków.

Trend dotyczący zdrowej diety i sportu jest dziś bardzo widoczny w internecie, szczególnie w mediach społecznościowych. Wiele polskich gwiazd i celebrytek, na przykład Anna Lewandowska, Małgorzata Rozenek, Agnieszka Kaczorowska czy Joanna Opozda pokazują, że w ciąży można uprawiać sport, a zamiast zajadać się słodyczami, stosować zdrową i pyszną dietę. Na pewno taki przekaz trafia do wielu Polek, dzięki czemu one też chcą dorównać swoim „idolkom”.

**Zdrowa dieta w ciąży – czyli jaka?**

Odpowiednie żywienie w ciąży to bardzo istotna kwestia. Pytanie, co jest kluczowe? „*Nawet jedząc zdrowo, nie zawsze jesteśmy w stanie odpowiednio zbilansować dietę pod kątem swojego dobrego samopoczucia w ciąży i zdrowia maluszka. Warto więc korzystać z wiedzy ekspertów, którą znajdziemy w takich miejscach jak na przykład platforma MajAcademy*. *Razem z zespołem ekspertów – psycho-dietetyków, dietetyków klinicznych, dbamy o holistyczne podejście do zdrowego trybu życia. Nie tylko trakcie, ale też przed ciążą. Dostępne tam porady na pewno okażą się przydatne dla każdej przyszłej mamy.* – komentuje założycielka platformy Roksana Środa. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i pozornie zdrowa dieta może wyrządzić dużo złego.

Na platformie MajAcademy od 3. października trwa cykl „Zdrowa ciąża”. W ramach akcji, na subskrybentki platformy czekają webinary, konsultacje oraz dedykowane treści oraz porady. „*To jest też wyzwanie, które sprawdzi się idealnie, jeśli planujemy ciążę lub w niej jesteśmy, a nawet zaraz po porodzie. Wraz z moim zespołem stworzyliśmy prawdziwe kompendium wiedzy i chcemy się nim dzielić. Treści jakie udostępnimy, nie znikną z platformy – będą cały czas dostępne dla subskrybentów. Tak jak mówię w swoim podcaście „Zdrowa Środa”. Zdrowie nie powinno być luksusem, platforma musi myć przystępna cenowo i dawać dostęp do wiedzy najlepszych ekspertów w swojej dziedzinie*”. – podsumowuje Roksana Środa.

To na co zwraca uwagę organizatorzy akcji „Zdrowa ciąża” to agenda o czym będzie mowa. W ramach planowanych treści znajdują się tematy m.in. dieta wspierająca płodność, nadciśnienie w ciąży, cholestaza ciążowa, problemy jelitowe w ciąży czy żywienie w trakcie laktacji.

Miejmy nadzieję, że Polki coraz śmielej będą prowadziły zdrowy tryb życia w ciąży, a mit o tym, że nie można ćwiczyć lub można jeść, ile się chce, stopniowo zacznie zanikać ze świadomości kobiet.

Umiarkowana aktywność fizyczna i zdrowa dieta to najlepsza inwestycja w zdrowie swoje i malucha. Takie działania pomogą też szybciej dojść do siebie i odzyskać formę po porodzie. Każda mama chce mieć siłę i być sprawna, żeby móc jak najwięcej czasu spędzać ze swoim dzieckiem, mieć czas na opiekę nad nim, zabawę. Warto więc wziąć sobie te rady do serca i nie traktować ich jako chwilowej mody promowanej przez celebrytki. Aktywność fizyczna i zdrowa dieta w ciąży to działania, które z pewnością przyczynią się do dobrego samopoczucia przyszłej mamy oraz dziecka.

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

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

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

tel. 692 333 175