



Pomoc kobietom w ciąży

Interreg
Lietuva-Polska
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



ZDROWA DIETA I STYL ŻYCIA W CIĄŻY

Ciąża to okres, w którym należy szczególnie dbać o swoje ciało i zdrowie. Niezwykle ważna jest zatem dieta, jaką kobieta powinna stosować, aktywność fizyczna oraz zdrowie psychiczne.

Zdrowa dieta ciężarnych powinna zawierać: produkty bogate w kwas foliowy, pokarmy zawierające kwasy tłuszczowe omega-3, produkty bogate w błonnik oraz owoce i warzywa - najcenniejsze źródło witamin. W okresie ciąży zaleca się spożywać ciemne pieczywo zamiast białego. Dobrze pić chude mleko i jeść niskotłuszczowe przetwory mleczne. Należy zwiększyć spożycie drobiu i ryb (produkty te są zdrowszym źródłem białka niż mięso). W tym czasie kobiety powinny ograniczyć spożywanie słodczy a także soli.

Bardzo ważne jest, by kobiety ciężarne dużo piły – od 2 do 2,5 litra płynów dziennie. Na początku kobiety często cierpią z powodu nudności i wymiotów, a to może prowadzić do odwodnienia. Najlepiej pić niegazowaną wodę źródlaną, która nie ma kalorii i składników pobudzających wymioty.

Konieczne są umiarkowane, regularne **ćwiczenia fizyczne** (ich zakres powinien ustalić lekarz prowadzący). Aktywność fizyczna w ciąży przygotowuje mięśnie krocza i miednicy do porodu, pomaga w złagodzeniu dolegliwości takich jak: bóle pleców, zaparcia i obrzęki. Aktywność fizyczna poprawia samopoczucie oraz kondycję fizyczną.

W ciąży należy unikać stresu. **Napięcie i stres** negatywnie wpływają na nienarodzone dziecko. W chwilach zdenerwowania zwiększa się tempo przepływu krwi, spada poziom żelaza, tym samym pojawia się ryzyko utraty ciąży. Nadmierny stres przyszłej mamy może doprowadzić także do zaburzeń w rozwoju mózgu dziecka, a po porodzie opóźnić rozwój narządów ruchu. Kobiety w ciąży powinny znaleźć odpowiednią dla siebie metodę, która pozwoli rozładować lęk i napięcie. Może to być chwila aktywności w basenie, rozmowa z przyjaciółką, czy też przyjemny masaż.

Podczas ciąży należy pamiętać o tym, aby zadbać o zęby i odwiedzać stomatologa nawet jeśli nic ci nie dokucza (w okresie ciąży stan uzębienia może się bardzo szybko pogarszać). Jeżeli cierpimy na którąś z chorób przewlekłych (np. nadciśnienie, cukrzycę) lub jakieś stany zapalne, to nie wolno zapominać o leczeniu. Trzeba tylko poinformować lekarza o ciąży (niektóre leki nie mogą być przyjmowane przez kobiety ciężarne).

Kobiety w ciąży nie mogą spożywać **alkoholu i palić papierosów**. **Alkohol** powoduje opóźnienia w rozwoju dziecka, nieprawidłowy rozwój mózgu i serca, niski poziom inteligencji a także, zaniża masę urodzeniową dziecka. Z kolei **nikotyna** powoduje przedwczesne przyjście dziecka na świat, problemy w oddychaniu tuż po urodzeniu oraz ogranicza rozwój fizyczny i psychiczny dziecka. Dzieci urodzone przez matki palące papierosy w okresie ciąży są średnio o ponad 200 gramów lżejsze od dzieci matek niepalących - mała masa urodzeniowa wiąże się z większą chorobowością i umieralnością niemowląt.

Ponadto będąc w ciąży należy unikać dużych skupisk ludzkich, dzięki temu unikamy kontaktu z chorobami zakaźnymi.

Zapraszamy do odwiedzenia podstrony <http://opiekaprenatalna.szpital.suwalki.pl/> oraz profili na: facebooku POMOC KOBIECIOM W CIĄŻY i na Twitter PomocKobietomWCiąży. Zarówno na podstronie oraz na tych profilach można znaleźć informacje, gdzie się zwrócić o pomoc i jak dbać o zdrowie swoje i dziecka w ciąży.

**Biuro Projektu w Suwałkach: Szpital Wojewódzki w Suwałkach
ul. Szpitalna 60, tel. 87 562 94 37, 87 562 95 32.**