



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA KOBIETY CIĘŻARNEJ

1. Spożywaj w ciągu dnia od 4 do 5 regularnych posiłków z 3-4 godzinnymi przerwami (3 posiłki główne i dwie przekąski).
2. Spożywaj produkty z różnych grup. Ważne jest, aby całodzienna dieta była urozmaicona, bogata w produkty mało przetworzone, dzięki czemu dostarczysz swojemu organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych potrzebnych nie tylko sobie, ale również swojemu dziecku.
3. Pozwól sobie na chwilę luksusu i pierwszą przekąskę spożyj w łóżku (np. ciasteczka imbirowe, batonik owsiany, migdały, banan, wypij wodę z cytryną i imbirem), a Twoje samopoczucie na pewno będzie lepsze.
4. Nie przejadaj się, jedz mało, a często. Unikniesz w ten sposób mdłości.
5. Pamiętaj, że nie jesz za dwoje tylko dla dwojga. A to, co spożywasz Ty, spożywa również Twoje dziecko.
6. Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe 4-5 razy dziennie (razowe pieczywo, najlepiej żytnie). Jeśli lubisz bułki, wybieraj te razowe z ziarnami, ponad to grube kasze np. gryczana, pęczak, brązowy ryż, razowe makarony, płatki (owsiane, otręby). Produkty te są bogate w błonnik i składniki odżywcze, dostarczą Ci energii.
7. Do każdego posiłku spożywaj warzywa. Owoce spożywaj w mniejszej ilości (przynajmniej jedną porcję dziennie). Pamiętaj, im bardziej kolorowy talerz, tym więcej różnorodnych składników odżywczych, których tak bardzo teraz potrzebujesz. Składniki w nich zawarte (w głównej mierze witaminy i minerały) chronią przed anemią, przemęczeniem, infekcjami oraz innymi schorzeniami. Jedz je zawsze i wszędzie, a Twój organizm będzie Ci wdzięczny.
8. Pamiętaj o dostarczeniu odpowiedniej ilości wapnia, najlepiej pochodzącego z mleka i przetworów mlecznych. Wybieraj produkty naturalne, bez dodatku cukru, takie jak: mleko, naturalne twarogi, twarogi granulowane typu wiejski, naturalne jogurty, naturalne kefir, zsiadłe mleko, masło extra itp.
9. Wapń możesz znaleźć także w rybach, dlatego nie zapomnij uwzględnić ich w swoim jadłospisie. Spożywaj je 2-3 razy w tygodniu (np. dorsz, pstrąg). Ostrożność należy zachować przy spożywaniu łososia i tuńczyka – mogą zawierać rtęć, więc jeśli już musisz je spożywać, to staraj się robić to z umiarem tj. nie częściej niż raz na dwa tygodnie.
10. Mięso spożywaj z umiarem, ale nie rezygnuj w pełni z jego spożywania. Dostarczy Ci żelaza niezbędnego do „krwiotworzenia”. Wybieraj chude gatunki mięs. Najzdrowsze są chude mięsa, które dostarczą potrzebnego białka przy ograniczonej ilości tłuszczu (drób, królik, cielęcina). Czerwone mięso natomiast jest dobrym źródłem żelaza.
11. Nie zapominaj o spożyciu jaj 2-3 razy w tygodniu. Jeśli masz możliwość, wybieraj te, które pochodzą od kur z wolnego wybiegu.
12. Nie zapomnij o tłuszczach roślinnych. Są one bardzo ważną grupą produktów. Pamiętaj, że podczas ciąży zapotrzebowanie na wiele nienasycone kwasy tłuszczowe wzrasta o 50%. Dlatego oleje roślinne, takie jak: olej rzepakowy bądź oliwę z oliwek



należy dodawać do każdej surówki. Spożywaj również pestki słonecznika, dyni, orzechy.

13. Pij około 2-2,5 litra płynów dziennie. Główne źródło płynów powinna stanowić woda (przynajmniej 1-1,5 litra dziennie). Pozostałymi płynami mogą być zalecane w ciąży herbaty np. czerwona, wybrane naturalne herbaty owocowe lub ziołowe (dozwolone dla ciężarnych), jak również soki warzywne i owocowe bez dodatku cukru, wyciskane ze świeżych produktów.
14. Unikaj produktów smażonych. Najlepszą metodą obróbki termicznej jest gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, duszenie bez obsmażania.
15. Nie przesalaj potraw.
16. Unikaj nadmiaru cukru i słodczy, to źródło pustych kalorii.
17. Unikaj żywności wysoko przetworzonej oraz potraw typu fast food, zawierających mnóstwo substancji dodatkowych (substancji konserwujących, sztucznych aromatów, barwników, sztucznych substancji słodzących):
 - Napoje gazowane i niegazowane (zwykłe i light)
 - Koncentraty zup i dań w proszku
 - Konserwy itp.
18. Ze względu na możliwość wystąpienia chorób takich jak: listerioza, salmonelloza itp. zrezygnuj z niepasteryzowanego mleka, serów pleśniowych, surowego lub poddanego krótkiej obróbce termicznej mięsa, surowych ryb, owoców morza, ryb wędzonych, które zawierają substancje smoliste i rakotwórcze oraz sałatek rybnych i filetów śledziowych w plastikowych opakowaniach, które zawierają najwięcej konserwantów.
19. Z diety wyeliminuj sery pleśniowe i topione.
20. Unikaj smalcu, słoniny, boczku, margaryn twardych. Są one głównym źródłem cholesterolu i nienasyconych izomerów trans, które na pewno nie wpłyną korzystnie na twój organizm.
21. Unikaj ostrych przypraw takich jak: sos chili, ostra papryka, pieprz czarny, pieprz cayenne itp.).
22. Z diety wyeliminuj kawę, mocną herbatę oraz alkohol w każdej postaci, gdyż **nie jest znana bezpieczna dawka alkoholu dopuszczalna do spożycia w czasie ciąży. Każda ilość może być szkodliwa.**
23. Zrezygnuj z palenia papierosów.
24. Nie stosuj diet odchudzających. Jeśli masz nadwagę lub otyłość, zastosuj racjonalne żywienie pod okiem specjalisty.

Indywidualne zalecenia każdy pacjent otrzymuje podczas pobytu w Oddziale.

Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Macierzyństwo zawiera w sobie szczególne obcowanie z tajemnicą życia, które dojrzewa w łonie kobiety.

(Jan Paweł II)

OPRACOWANIE:

**Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia
mgr Agata Szczepanek**



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce