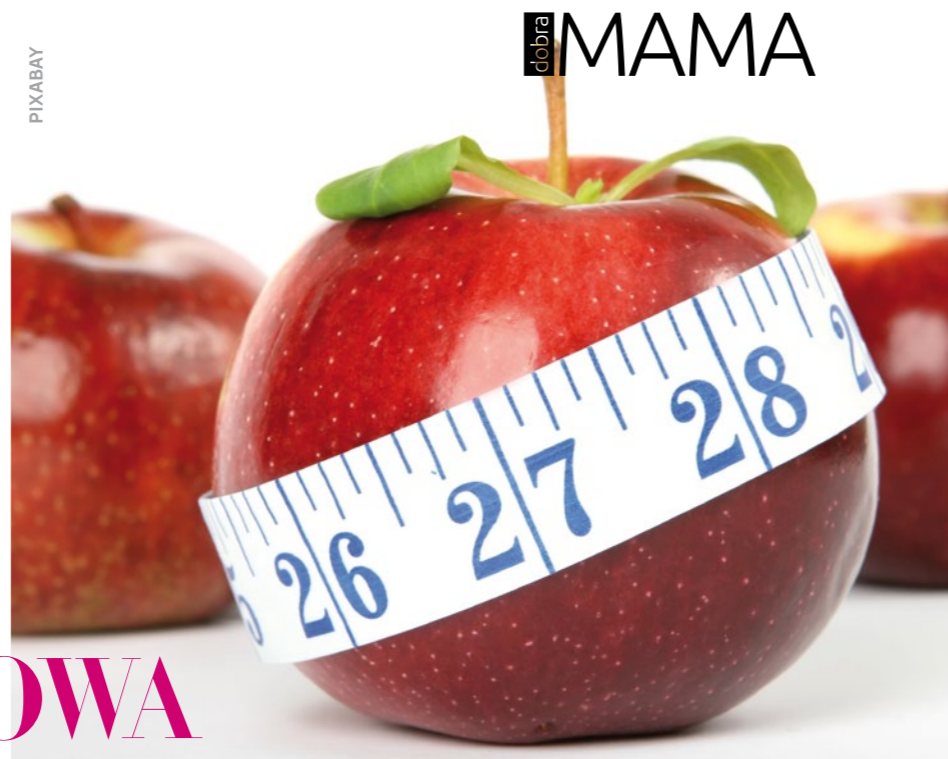


*Przyrost masy ciała kobiety w ciąży jest czymś zupełnie normalnym. Specjaliści mówią, że kobieta o prawidłowej masie ciała przed ciążą powinna przytyć średnio 11–15 kg. Jednak nie wszystkim tak łatwo jest pozbyć się nadmiernych kilogramów, które zostały po urodzeniu dziecka.*

PIXABAY



źródło:

dobra MAMA

# PRAWIDŁOWA WAGA PO PORODZIE

Często przyjście na świat dziecka zmienia nasze życie o 180° – przede wszystkim, jeżeli stajemy się mamami po raz pierwszy. Teorię mamy w małym paluszk, jednak gdy przychodzi do praktyki, coś zaczyna kuleć. Najczęściej główną przyczyną zaniedbywania siebie jest brak czasu. Nasze życie koncentruje się dookoła małej istoty i zupełnie zapominamy o swoich potrzebach. W trakcie dnia zjadamy posiłki w biegu, pomiędzy jedną a drugą drzemką swojego dziecka, nie koncentrując się na zbilansowanej diecie. Nie wspominając już o odpowiedniej ilości płynów wypijanych w ciągu dnia. Kolejną przyczyną nadmiernej masy ciała po porodzie może być jedzenie w późnych godzinach nocnych. Często dopiero wieczorem mamy czas usiąść w spokoju, aby zjeść posiłek. Niestety, po całym dniu restrykcji kalorycznych nasz organizm potrzebuje dużej porcji kalorii, aby zaspokoić swoje potrzeby. Jeżeli zdecydujemy się na zdrowy posiłek z odpowiednią ilością warzyw, to będzie to duży sukces. Jednak często decydujemy się na przekąski lub mniej zdrowe kolacje. Takie posiłki nie wpłyną pozytywnie na naszą masę ciała, a przede wszystkim na zdrowie. Spożywanie posiłków tuż przed pójściem spać może powodować zgagę, refluks lub inne dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

## ZACZNIJ JUŻ W CIĄŻY

Macierzyństwo jest niezwykle wymagającym okresem w naszym życiu, więc warto zadbać o siebie już w okresie ciąży, aby później wszelkie zdrowe nawyki były dla nas naturalne. Prawidłowa dieta kobiety w ciąży jest niezwykle ważna dla odpowiedniego rozwoju płodu. Wady rozwojowe albo poronienia bardzo często są związane z zaburzeniami metabolicznymi albo niedoborami składników odżywczych w organizmie matki. W ostatnich latach ukazało się wiele badań naukowych wykazujących związek pomiędzy stylem życia kobiety w ciąży a rozwojem chorób u dziecka w wieku późniejszym, a nawet dorosłym. Jednak przestrzega-

nie zasad zdrowej diety pomoże nie tylko naszemu dziecku prawidłowo się rozwijać, lecz także może zabezpieczyć nas przed zgromadzeniem zbyt dużej ilości tkanki tłuszczowej w naszym organizmie. Oczywiście w trakcie ciąży nie można stosować diet odchudzających, z obniżoną podażą energii i składników odżywczych. Jeżeli byłymy aktywne przed ciążą, możemy, a nawet powinniśmy być aktywne w jej trakcie. W przypadku gdy ciąża przebiega prawidłowo, można spokojnie pozwolić sobie na regularną aktywność fizyczną w zależności od naszego poziomu wytrenowania. Obecnie wszelkie kluby fitness mają do zaoferowania szeroką gamę zajęć dla przyszłych mam, więc warto zadbać o odpowiedni poziom aktywności fizycznej również w ciąży.

## JAK JEŚĆ?

Kobiety ciężarne powinny kierować się przede wszystkim rozsądkiem i mieć świadomość tego, co spożywają. Dieta ciężarnej powinna być dobrze zbilansowana, zawierać dużo witamin, minerałów, zdrowych tłuszczów (polecane są zwłaszcza te w rybach) oraz białka. Aby prawidłowo zbilansować swoją dietę, warto wybrać się do dietetyka w celu ustalenia odpowiednich porcji oraz kompozycji dań, które spożywamy. Unikajmy fast foodów i innych produktów o małej zawartości składników odżywczych (tzw. pustych kalorii). W swojej diecie stawiamy na kasze, drób, ryby, pieczywo pełnoziarniste, niskotłuszczowy nabiał, warzywa i owoce. Zgodnie z nową Piramidą Zdrowego Żywienia podstawą zdrowej diety są warzywa i owoce, które dostarczają organizmowi wiele cennych składników mineralnych, a także witamin. Warzywa i owoce powinny być spożywane jak najczęściej, w jak największych ilościach. Jednak pamiętajmy o właściwych proporcjach: 3/4 powinny stanowić warzywa, a 1/4 owoce. W celu dostarczenia organizmowi jak największej ilości witamin należy dbać o różnorodność spożywanych produktów. Warto jeść różnokolorowe warzywa i owoce, gdyż każdy kolor obfituje w inne składniki odżywcze.

## DIETA LAKTACYJNA

Jeśli po ciąży doskwiera nam nadmiar kilogramów, warto rozpocząć wprowadzanie nowych, zdrowych nawyków żywieniowych stopniowo. Na szczęście dieta kobiety w trakcie laktacji nie wymaga szczególnych modyfikacji – co jest zdecydowanie dobrą informacją! Laktacja jest procesem wymagającym sporych nakładów energii, dlatego ważnym aspektem diety w trakcie karmienia piersią jest zwiększenie jej kaloryczności. Eksperti twierdzą, że matki karmiące potrzebują dodatkowo około 670 kcal na dobę, w czym około 500 kcal powinno być dostarczane z pożywienia, natomiast reszta powinna pochodzić z zapasów tkanki tłuszczowej z okresu ciąży. W przypadku kobiet karmiących dzieci z ciąży wielopłodowej zapotrzebowanie na energię z pożywienia wzrasta o około 600 kcal na dziecko dziennie. Bardzo ważne jest, aby pamiętać, że po ciąży nasz organizm jest osłabiony, a laktacja wymaga dodatkowych nakładów energii, więc nie zaleca się stosowania diet restrykcyjnych. Regularność posiłków wydaje się kluczem do sukcesu nie tylko w przypadku diety kobiet w ciąży, lecz także w okresie laktacji. Ze względu na zwiększone zapotrzebowanie energetyczne ważne wydaje się zbilansowanie jadłospisu pod względem ilości kalorii. Jednak nie zapominajmy, że jadłospis musi również zapewniać odpowiednią ilość składników odżywczych, aby móc odbudować niedobory, które pojawiły się w okresie ciąży. Skoncentrujmy się na różnorodności produktów, które spożywamy. Zaleca się, aby dieta kobiet karmiących opierała się na produktach o dużej gęstości energetycznej, czyli zawierających duże ilości składników odżywczych w stosunku do energetyczności produktu. Do tej grupy produktów należą warzywa, w tym strączkowe, produkty zbożowe, produkty mleczne, a także chude mięsa i ryby. W okresie laktacji zaleca się zwiększenie przyjmowania kalorii z pożywienia ze względu na duży wydatek energetyczny, jaki organizm musi przeznaczyć na produkcję mleka.

## PAMIĘTAJ O WODZIE

Bardzo ważnym elementem w jadłospisie kobiety w czasie laktacji jest prawidłowe nawodnienie. Kobieta karmiąca powinna wypijać dziennie około 3 litrów płynów. Prawidłowe nawodnienie organizmu stanowi podstawę do produkcji odpowiedniej ilości mleka. Przeciętnie kobieta karmiąca piersią produkuje ok. 750 ml pokarmu dziennie, stąd wzrost zapotrzebowania na wodę w tej grupie o 800–1000 ml na dobę. Niestety, nawet najmniejsze odwodnienie może wpłynąć negatywnie na nasz organizm. Przy zbyt małej ilości wypijanych płynów czujemy się ospałe, senne (4 kawy dziennie mogą nam już nie pomóc), boli nas głowa, jesteśmy rozdrażnieni. Te objawy mogą być skutkiem odwodnienia organizmu. W przypadku pozbywania się nadwagi po ciąży stwierdzenie „lepiej zapobiegać, niż leczyć” wydaje się zdecydowanie na miejscu. Podczas gdy nasz małuch jest jeszcze bezpieczny w naszym brzuchu, możemy skoncentrować się bardziej na sobie. Po porodzie, gdy nastąpi kaskada zdarzeń niespodziewanych lub niezaplanowanych, możemy nie mieć wystarczającej ilości czasu na wdrażanie zdrowych nawyków żywieniowych. Będzie nam o wiele prościej, gdy wprowadzimy je już w trakcie ciąży, a najlepiej jeszcze wcześniej. Nigdy nie ma złej pory na kształtowanie zdrowych nawyków, jednak im wcześniej zacznijmy koncentrować się na jakości swojej diety, tym lepiej.

**mgr Adrianna Frelich**, Instytut Zdrowego Żywienia i Dietetyki Klinicznej SANVITA, [www.instytutsanvita.pl](http://www.instytutsanvita.pl)



## NA SPORTOWO

Wybierz jeden z profesjonalnych modeli Anita active, np. biustonosz sportowy dynamix star 5537. Bezszywowe miseczki, część tylna w kształcie litery X, „oddychająca” tkanina i energetyczne kolory sprawiają, że trening będzie komfortowy i przyjemny jak nigdy. Ten model ma jeszcze dodatkową zaletę dla mam karmiących piersią – miękkie, regulowane ramięczka odpinają się z przodu, dzięki czemu nakarmienie maluszka nie będzie stanowiło problemu. Rozmiary: 70–90 A–G. Biustonosz sportowy dynamix star 5537, 245 zł. **ANITA ACTIVE** [www.anita.com](http://www.anita.com)



**Krystyna Piłta**  
szef kontroli jakości, Jurajska Sp. z o.o., [www.jurajska.pl](http://www.jurajska.pl)

## OSIEM SYMPTOMÓW, ŻE PIJESZ ZA MAŁO WODY

To stwierdzenie może wydawać się banalne, ale wielu dolegliwości możemy się pozbyć w najłatwiejszy sposób na świecie – szklanką wody w odpowiednim momencie.

### 1. Czujesz suchość w ustach

Nie zwalczaj jej słodzonym napojem. Tylko czysta woda sprawi, że błona śluzowa w ustach i gardle będzie jeszcze długo odpowiednio nawilżona. Także trawienie, które zaczyna się właśnie w ustach, będzie przebiegać optymalnie.

### 2. Twoja skóra nie jest sprężysta

Sucha i matowa skóra to oznaka odwodnienia. A odwodnienie to zmniejszona produkcja potu, dzięki któremu skóra pozbywa się toksyn i zanieczyszczeń.

### 3. Pięką cię oczy

Szperanie czasu przed ekranami telewizorów i komputerów powoduje dolegliwości oczu. Brak wody w organizmie to wysuszone kanałki łzowe, które odpowiadają za nawilżenie oczu. Jeśli nie mamy poważnych dolegliwości, odpowiednia ilość wody pomoże przy suchych i przekrwionych oczach.

### 4. Twoje mięśnie szybciej się męczą

Ciało dorosłego człowieka to około 70% wody. Jej średnia zawartość w mięśniach wynosi nawet 80%. Za mało wody skutkuje więc spadkiem masy mięśniowej. Dlatego przed treningiem, w jego trakcie i już po zakończeniu musimy dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość wody.

### 5. Bolać cię stawy

Tkanka chrzęstna, która znajduje się w stawach, jest nawet pięciokrotnie gładsza niż lód, a w 80% składa się z wody. Jej niedobory powodują dolegliwości związane z bólem i zwyrodnieniem stawów. Woda może nas uchronić przed naprawdę poważnymi problemami.

### 6. Chorujesz dłużej

Woda w ciele jest nieustannie zużywana, dlatego jej wymiana powinna przebiegać właściwie. Bez odpowiedniej dawki płynu organizm nie jest w stanie optymalnie się oczyszczać. Dlatego dłużej chorujemy, gdy dopadnie nas przeziębienie.

### 7. Czujesz ogólne osłabienie

Jeśli nie pijemy wystarczająco dużo wody, organizm „pożywa” ją m.in. z krwi. Wtedy transport tlenu do komórek nie przebiega w optymalny sposób. A mniej tlenu to senność i osłabienie.

### 8. Podjadasz

Organizm często myli odwodnienie z uczuciem głodu. To prosta droga do niepotrzebnego podjadania, również nocą. Dlatego zawsze warto mieć przy łóżku szklankę wody.