

To warto wiedzieć!

Na szczęście HEG dotyka niewielkiego procenta kobiet, ale gdy występuje zazwyczaj wskazana jest hospitalizacja ze względu na duże ryzyko anemii, utraty masy ciała, odwodnienia, ketonurii, zasadowicy metabolicznej i zaburzeń elektrolitowych. Nudności o delikatnym przebiegu, czyli zdecydowana większość przypadków, nie wywierają negatywnego wpływu na rozwój płodu. Natomiast niezależnie od stopnia nasilenia, nudności zawsze wpływają niekorzystnie na jakość życia ciężarnej. Nudności ciężarnych są najczęstszą przyczyną przerw w karierze zawodowej kobiet w okresie wczesnej ciąży, obniżają ich kondycję psychiczną, mogą także wpływać niekorzystnie na relacje rodzinne.

źródło:

dobra MAMA

Nudności mogą być rodzajem mechanizmu obronnego organizmu przed substancjami toksycznymi mogącymi znajdować się w żywności.

SPOSOBY NA NUDNOŚCI

Nudności dotyczą od 50% do nawet 90% ciężarnych kobiet. Częstość występowania nudności waha się od sporadycznych do permanentnych, nasilenie objawów od umiarkowanych do ciężko przebiegających niepowściągliwych wymiotów ciężarnych (hyperemesis gravidarum, HEG).

PRZYCZYNY NUDNOŚCI

Wciąż do końca nie jest znana jednoznaczna przyczyna nudności ciężarnych. Powstały liczne teorie opierające się na gospodarce hormonalnej, stanie psychicznym kobiety i znaczeniu ewolucyjnym nudności. Według tych ostatnich, nudności to rodzaj mechanizmu obronnego organizmu przed substancjami toksycznymi mogącymi znajdować się w żywności, a których działanie jest najbardziej niebezpieczne w pierwszym tryestrze ciąży. Prawdopodobnie za wystąpienie nudności odpowiada zbiór wielu czynników, takich jak: wysoki poziom ludzkiej gonadotropiny kosmówkowej (human chorionic gonadotropin, hCG), gwałtowny wzrost stężenia progesteronu i estrogenów, a także predyspozycje genetyczne, stan emocjonalny kobiety oraz poziom narażenia na stres. Badania epidemiologiczne wskazują na częstsze nudności u kobiet młodych, będących po raz pierwszy w ciąży, u których stwierdzono zakażenie *Helicobacter pylori* oraz z występującymi przypadkami nudności ciężarnych w wywiadzie rodzinnym. Zazwyczaj nudności pojawiają się w 4–6 tygodniu ciąży, ich największe nasilenie przypada na 8–9 tydzień i u większości kobiet ustępują przed rozpoczęciem drugiego tryestru. Ciężarne dotknięte tą dolegliwością uskarżają się na nasilenie objawów w godzinach porannych.

CO MOŻE POTĘGOWAĆ NUDNOŚCI

Ciąża jest wielką zmianą dla organizmu kobiety. Rewolucja hormonalna wpływa między innymi na wrażliwość na smaki i zapachy. Doskonale tolerowane do tej pory produkty spożywcze są odpychające, a smaki dotychczas nieznanne stają się obowiązkowym punktem diety. Zauważono, że niektóre pokarmy częściej są skorelowane z występowaniem nudności, są to: potrawy kwaśne, pikantnie przyprawione oraz o intensywnym

zapachu. Poziom wrażliwości na zapachy i smaki jest kwestią indywidualną. Nudności mogą także nasilać napoje zawierające kofeinę i preparaty żelaza. Zwiększona wrażliwość na zapachy dotyczy również przestrzeni, w której przebywa ciężarna. Dlatego zaleca się, o ile to możliwe, częste wietrzenie pomieszczeń i unikanie tworzyw, farb lub środków czystości o nieakceptowalnym przez kobietę zapachu. Co ciekawe, nudności może wywołać także gwałtowna zmiana temperatury otoczenia.

POSTĘPOWANIE DIETETYCZNE

Zmiany w diecie stanowią złoty standard postępowania pierwszego rzutu w przypadku występowania nudności ciężarnych. Wskazane są częste i małe posiłki, bazujące na pokarmach lekkostrawnych i niskotłuszczowych. Produkty bogate w tłuszcz dłużej zalegają w żołądku, co może nasilać nudności. Należy wyeliminować napoje bogate w kofeinę: kawę, mocne napary herbaty, słodkie napoje gazowane z dodatkiem kofeiny, napoje energetyczne. Zaleca się unikać pokarmów o drażniącym zapachu i smaku, w zależności od indywidualnej tolerancji przyszłej mamy. Jeżeli eliminacja dotyczy wielu produktów spożywczych, konieczna jest konsultacja u dietetyka, który pomoże znaleźć zamienniki i zbilansuje dietę w taki sposób, aby zminimalizować ryzyko niedoborów pokarmowych. Ponadto udowodniono, że produkty bogatobiałkowe, suche i lekkostrawne zmniejszają nasilenie nudności. Korzystnie działa także regularne popijanie wody mineralnej małymi łyżkami w ciągu całego dnia. Szczególnie polecanym, dokładnie przebadanym, naturalnym i bezpiecznym środkiem przeciw nudnościom jest imbir. Liczne badania naukowe udowodniły skuteczne działanie świeżego imbiru oraz wyciągu z imbiru. Cienkie plasterki imbirowego kłącza można dodawać do wybranego posiłku (np. owsianki lub kaszy z duszonym

Dla zdrowia



WAŻNY SKŁADNIK

Zapobiega niedoborom kwasu foliowego u kobiet przed poczęciem i we wczesnym okresie ciąży. Skład: 1 tabletkę zawiera 0,4 mg kwasu foliowego. Wskazania: zapobieganie niedoborom kwasu foliowego u kobiet przed poczęciem i we wczesnym okresie ciąży. Folik kwas foliowy, 7 zł/ 30 tabletek, GEDEON RICHTER POLSKA SP. Z O.O. www.gedeonrichter.pl

NA MDŁOŚCI I NUDNOŚCI

Oryginalne angielskie opaski akupresurowe. Znajdujący się na nich plastikowy guzik stymuluje punkt P6, skutecznie niwelując mdłości i nudności. Opaski Sea-Band, ok. 39 zł, SALUS INTERNATIONAL (dystrybutor) www.opaskinanutnosci.pl



NAWADNIA

Jurajska z magnezem i witaminą B6 to proste rozwiązanie, dzięki któremu zadamy nie tylko o nawodnienie, ale także dostarczymy organizmowi potrzebnej dawki magnezu. Jurajska z magnezem i wit. B6, ok. 1,99 zł/ 1,5 l, JURAJSKA www.jurajska.pl

SOK Z NATURY

Wyciskarka Vispo pozwala na uzyskanie pysznych soków z owoców lub warzyw z zachowaniem pełni wartości odżywczych. Vispo, 249 zł, OVERMAX www.home.overmax.eu



mi warzywami), który dodatkowo zostanie wzbogacony pod względem akceptowalnego przez ciężarne aromatu. Innym rozwiązaniem jest przygotowanie imbirowej lemoniady. W łagodzeniu objawów nudności pomocne są także migdały. Pamiętajmy jednak, że orzechy te stanowią wysokokaloryczną przekąskę (600 kcal/100 g) i ich wartość energetyczną należy uwzględnić w bilansie kalorycznym diety.

SIŁA ZIOŁ

Do bezpiecznych dla ciężarnych ziół, które zmniejszają nudności, należą: mięta pieprzowa, rumianek, nasiona kminku, majeranek oraz melisa. Wskazane jest zachowanie umiaru w dawkowaniu naparów oraz poinformowanie lekarza prowadzącego o rodzaju przyjmowanych ziół, ze względu choćby na możliwość wystąpienia interakcji z lekami.

INNE DZIAŁANIA

Nadmierny stres może wywołać i nasilać nudności. Przyszła mama powinna mieć zapewnione komfortowe warunki także pod tym względem. W przypadku dużej wrażliwości na zapachy pomocne mogą okazać się pochłaniacze zapachów. Warto także zainteresować się akupresurą oraz akupunkturą (oczywiście po konsultacji u lekarza prowadzącego ciążę), pojawiły się bowiem doniesienia naukowe wskazujące, że tego typu terapie mogą wspomagać leczenie nudności ciężarnych. Przy ciężko przebiegających nudnościach niezbędne jest leczenie farmakologiczne.

Barbara Laskus, dietetyk, Instytut Zdrowego Żywnienia i Dietetyki Klinicznej SANVITA, www.instyutsanvita.pl

Simed
Produkty dla Mamy i Dziecka

ORYGINALNE POLSKIE PRODUKTY DO NABYCIA W APTEKACH!

Producent: SIMED PPH
ul. Estrady 130
01-932 Warszawa
www.simed.pl

0% BPA*

LAKTATOR LAKTA – do sporadycznego stosowania
LAKTATOR LAKTA MILA – wyróżniony w plebiscycie „Złoty Brzuszek 2015”
LAKTATOR LAKTA PLUS – niezwykle skuteczny dzięki dużej sile ssania