

# 10 rzeczy, których powinnaś przestrzegać w ciąży od Mjakmama24.pl

## 1. Odstaw wszelkie używki

Rzuć palenie – to najbardziej szkodliwy dla płodu nałóg. Każdy papieros wprowadza do krwi malucha ok. 4000 szkodliwych substancji chemicznych, które dosłownie zatruwają mu życie. Zrezygnuj też z alkoholu i innych substancji zmieniających świadomość. Jeśli tego nie zrobisz, narazisz dziecko na problemy zdrowotne i emocjonalne.

## 2. Dobrze się odżywiaj

Dobrze, czyli mądrze i zdrowo. Potrzebujesz teraz o wiele więcej składników odżywczych niż dotąd, są one niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka. Powinnaś jeść dużo kasz, pełnoziarniste makarony i pieczywo, niskotłuszczowy nabiał, a także: chude mięso, tłuste ryby morskie (dwa razy w tygodniu) oraz dużo warzyw i owoców. Nie jedz fast foodów, potraw tłustych, wysokokalorycznych, typu instant itd.

## 3. Pij dużo wody

Woda to podstawowy składnik każdego żywego organizmu, jest niezbędna do życia na każdym jego etapie, także płodowym. W ciąży potrzebujesz znacznie więcej płynów, zwłaszcza jeśli często wymiotujesz. Staraj się wypijać 6–8 szklanek napojów dziennie. Najlepiej, aby była to niegazowana woda mineralna. Dobre są też herbatki owocowe i ziołowe oraz świeżo wyciskane soki.

## 4. Przyjmuj suplementy

Nawet kobiety odżywiające się bardzo zdrowo powinny w ciąży suplementować niektóre składniki odżywcze. Przede wszystkim **kwas foliowy**, który zmniejsza ryzyko wystąpienia poważnych chorób neurologicznych. Poza tym każda ciężarna powinna przyjmować preparaty zawierające: jod, witaminę D3 i kwas tłuszczowy DHA.

## 5. Zapobiegaj anemii

Niedokrwistość z niedoboru żelaza to jeden z najczęstszych ciążowych problemów, dlatego jedz dużo produktów bogatych w ten pierwiastek: chude mięso, warzywa strączkowe, drożdże piwne, jaja, kasze, pestki dyni. A jeżeli mimo to badanie krwi wykaże anemię, stosuj preparaty z żelazem.

## 6. Wykonuj badania kontrolne

Gdy zorientujesz się, że jesteś w ciąży, idź do ginekologa. Lekarz założy ci kartę ciąży i skieruje od razu na wiele ważnych badań wykonywanych z krwi lub moczu. Nie wolno ci ich zlekceważyć! Wykonuj sumiennie i w terminie także wszystkie kolejne badania zlecane przez lekarza prowadzącego ciążę.

## **7. Ostrożnie stosuj lekarstwa**

Wiele leków może dziecku zaszkodzić, nawet tak popularne jak aspiryna czy ibuprofen. Dlatego przed zastosowaniem jakiegokolwiek leku dowiedz się, czy jest on bezpieczny, czytając ulotkę. W razie wątpliwości zapytaj o opinię swojego lekarza.

## **8. Dbaj o zęby i dziąsła**

W ciąży jesteś bardziej narażona na próchnicę i choroby przyzębia. Co więcej, choroby dziąseł zwiększają ryzyko porodu przedwczesnego! Regularnie odwiedzaj więc dentystę, by nie doprowadzić do stanu zapalnego w jamie ustnej, który może być groźny dla płodu.

## **9. Gimnastykuj się**

Umiarkowane ćwiczenia fizyczne bardzo dobrze wpływają na ciążę, bo poprawiają krążenie, zwiększają ilość tlenu we krwi, powodują wydzielanie endorfin. Ruch zmniejsza obrzęki, zaparcia, bóle kręgosłupa. Dlatego ćwicz, spaceruj, pływaj albo znajdź dla siebie inny, swój własny sposób na aktywność.

## **10. Nie daj się stresowi**

Silny stres przeżywany przez matkę w późnej ciąży może sprawić, że dziecko będzie nadpobudliwe i hiperaktywne. Jeśli więc czujesz, że jakiś problem kosztuje cię zbyt wiele nerwów, staraj się go wyeliminować. Zrezygnuj z działań czy kontaktów z osobami, które źle na ciebie wpływają. I nie przejmuj się na zapas!