

Dzień z życia przyszłej mamy

Garść praktycznych porad eksperta oraz przepisów dla kobiet w ciąży

Kiedy kobieta zachodzi w ciążę, staje przed nie lada wyzwaniem. Musi zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie już nie tylko swoje, ale i dziecka. Kluczowy okres 1000 pierwszych dni życia dziecka liczony jest już od poczęcia, zatem to właśnie jej dieta oraz styl życia w czasie ciąży zadecyduje o przyszłym zdrowiu i prawidłowym rozwoju pociechy. Jak wygląda wzorowy dzień ciężarnej i co powinno znaleźć się w jej menu, by zarówno mamie, jak i maluchowi niczego nie zabrakło, podpowiada Anna Sobolewska-Wawro, ekspert żywieniowy edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”.

Poranek

Przyszła mama powinna się przede wszystkim wysypiać. Jak wiadomo, sen to zdrowie, a wypoczęty organizm dużo łatwiej poradzi sobie z zachodzącymi (i ekscytującymi!) zmianami. Oczywiście skądś musi on czerpać siły, dlatego jeżeli kobiecie do tej pory zdarzało się zapominać o śniadaniu, najwyższy czas to zmienić.

W pierwszym trymestrze ciąży mama nie musi zwiększać kaloryczności posiłków – zapotrzebowanie na energię w tym czasie nie zmienia się w stosunku do okresu sprzed ciąży, za to zapotrzebowanie na poszczególne składniki pokarmowe jest dużo wyższe. **Kobieta powinna zatem zadbać o posiłki bogate w witaminy A, B1, B2, B6, B12, C, E, niacynę, cholinę, kwas pantotenowy, a także minerały: wapń, fosfor, magnez, żelazo, cynk, miedź, jod oraz selen**[1]. W II trymestrze ciąży zapotrzebowanie na energię wzrasta o 360 kcal dziennie, a w III trymestrze – o 475 kcal w stosunku do zapotrzebowania sprzed ciąży[2]. Warto, by mama uwzględniła to w swoim jadłospisie, zaczynając już od śniadania. Oczywiście powinna przy tym trzymać się złotej zasady: **„jedz dla dwojga, nie za dwoje”** – prawidłowo zbilansowane posiłki to podstawa dobrego samopoczucia ciężarnej, a także wspierania rozwoju dziecka.

„Śniadanie przyszłej mamy powinno dać jej przede wszystkim siłę i energię na początek dnia. Dobrze, by znalazły się w nim węglowodany pochodzące z produktów zbożowych, a także białko i zdrowe tłuszcze oraz koniecznie owoce i warzywa! Nie oznacza to, że każdy dzień mama musi rozpoczynać od kanapek na ciemnym pieczywie i jajecznicy – aby uniknąć monotonii w menu, powinna także spożywać różnego rodzaju owsianki, pasty warzywne oraz jogurty naturalne ze zdrowymi dodatkami” – **radzi Anna Sobolewska-Wawro.**

Dobra rada!

Jeżeli rano czujesz się źle i masz poranne mdłości, nie zmuszaj się od razu do obfitego śniadania. Możesz zacząć np. od bardzo lekkiego chlebka chrupkiego, a dopiero za jakiś czas zjeść właściwy posiłek. Nie spożywaj jednak śniadania zbyt późno lub wcale i nie wychodź z domu na czczo[3].

Popołudnie

Czas na przerwę po porannym pośpiechu. Mama powinna zadbać o chwilę oddechu – lepiej, by spróbowała się zdrzemnąć (jeżeli ma taką możliwość) niż ratować się filiżanką kawy, która w nadmiarze może mieć niekorzystny wpływ na dziecko[4]. „Popołudnie to także czas na spokojne zjedzenie pożywnej kolacji, który doda energii na resztę dnia. Posiłek powinien się składać z produktów będących źródłem pełnowartościowego białka (np. chude mięso, ryby, strączki), węglowodanów złożonych (kasze, brązowy ryż, razowy makaron, ziemniaki) oraz solidnej porcji warzyw. Dobrze, by jarzyny były w formie zarówno surowej jak i po obróbce termicznej, ponieważ taka różnorodność dostarczą innych, uzupełniających się składników odżywczych” – **dodaje ekspert.**

Wieczór

Na dwie godziny przed snem mama powinna zrezygnować z używania komputera i smartfona, by odpowiednio się wyciszyć. Świejące ekrany jedynie utrudniają relaks i wypoczynek[5], którego ciężarnej nie powinno zabraknąć. To także czas na zjedzenie lekkiej kolacji – **najlepiej, by ostatni posiłek dnia był bogaty w warzywa (np. duszone), chude sery czy mięsa.** Kobieta pracująca może także pomyśleć o przygotowaniu posiłków i przekąsek na następny dzień, by uniknąć stresu związanego z przygotowywaniem ich rano w pośpiechu, a także zamawiania gotowych i niekoniecznie zdrowych dań na wynos. Czym powinna się kierować, przygotowując jedzenie na cały

następny dzień?

„W diecie przyszłej mamy udział węglowodanów z produktów zbożowych powinien być największy – energia będzie jej bowiem bardzo potrzebna. Na drugiej pozycji w menu powinny znaleźć się warzywa (500g dziennie), później owoce, a następnie produkty białkowe. Kobieta powinna też pamiętać o stałych porach posiłków. Regularne jedzenie dostarczy mamie i dziecku odpowiednią ilość energii, a przy tym zapobiegnie magazynowaniu przez organizm materiału zapasowego. Mama potrzebuje dużo płynów – nawet 2,5 litra dziennie[6], w tym co najmniej 1,5 litra wody[7]!” – **podsumowuje Anna Sobolewska-Wawro.**

Powodzenia, droga mamo!

Pierwsze dni ciąży mogą być równie ekscytujące, co stresujące – przyszła mama może zagubić się w natłoku wytycznych i rekomendacji w zakresie prawidłowego żywienia ciężarnych, dostępnych w internecie. W tym wyjątkowym okresie przyda jej się **Poradnik żywienia kobiet w ciąży**, który w przystępny sposób przekaze kobiecie wszystkie niezbędne informacje na temat komponowania diety w okresie oczekiwania na dziecko. Dostępny jest on bezpłatnie na stronie www.1000dni.pl. Zanim jednak mama zdąży zapoznać się z nim w całości, może inspirować swoje posiłki poniższymi przepisami – stworzonymi przez dr n. med. Magdalenę Warchoń z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu z myślą o żywności w ciąży.

Przykładowe śniadanie przyszłej mamy - jesienna owsianka z owocami

Czas przygotowania: 25min

Składniki na 1 porcję:

2 szklanki mleka 500 g

8 łyżek płatków owsianych 80 g

1 nieduże jabłko 80 g

8 suszonych daktyli 50 g

PRZEPIS:

Płatki owsiane gotuj 8-10 min na mleku. W międzyczasie przygotuj jabłko – dokładnie umyj i pokrój w drobną kostkę. Daktyle pokrój na mniejsze kawałki. Wszystko dodaj do płatków owsianych i gotuj jeszcze przez 8-10 min.

Przykładowy obiad przyszłej mamy - kaszotto z indykiem i kapustą

Czas przygotowania: 30min

Składniki na 2 porcje :

4 porcje mielonego mięsa z indyka 400 g

¼ główki kapusty stożkowej (może być biała kapusta) 300 g

1 szklanka bulionu warzywnego 250 g

1 por 120 g

1 cebula 100 g

1 i ½ szklanki suchej kaszy jęczmiennej pęczak 300 g

2 łyżki oliwy z oliwek 20 g

2 łyżki sosu sojowego 20 g

1 łyżeczka tymianku 5 g

PRZEPIS:

Na patelni rozgrzej oliwę, delikatnie podsmaż pora i cebulę, dodaj suchą kaszę i tymianek – smaź ok. 5 min. Przesuń wszystko na bok, dodaj łyżkę oliwy i przesmaż mięso z sosem sojowym. Wymieszaj wszystko na patelni, dodaj gorący bulion i gotuj przez 20 min na lekkim ogniu. Następnie dodaj poszatkowaną kapustę i duś wszystko przez ok. 5 min. Dopraw solą i pieprzem.

Przykładowa kolacja przyszłej mamy - sałatka z rukolą, batatami i papryką

Składniki na 1 porcję:

2 kromki chleba żytniego razowego 60 g

5 garści rukoli 100 g

½ papryki czerwonej 70 g

¼ batata 60 g

2 łyżki oliwy z oliwek 20 g

2 łyżki soku cytrynowego 20 g

1 ząbek czosnku 5 g

1 i ½ łyżeczki tymianku 5 g

1 łyżka sezamu 10 g

sól, pieprz

PRZEPIS:

Piekarnik rozgrzej do 200°C. Paprykę umyj, usuń gniazdo nasienne i pokrój. Batata obierz i pokrój w ósemki. Warzywa wymieszaj z 2 łyżkami oliwy z oliwek i tymiankiem. Piecz w piearniku ok. 20 min. Rukolę umyj, osusz i przełóż do miski. Przygotuj dressing: 3 łyżki oliwy, 1 łyżka soku z cytryny, 1 wyciśnięty ząbek czosnku. Dressing dodaj do rukoli i wymieszaj. Dodaj upieczone warzywa i posyp sezamem. Podawaj z pieczywem lub grzankami.

[1] Świątkowska D., Harton A., Poradnik żywienia kobiet w ciąży, Instytut Matki i Dziecka Klinika Położnictwa i Ginekologii, Warszawa 2013, s.28.

[2] Wendolowicz, A., Stefanska, E., Ostrowska, L., 2014. Żywienie kobiet w okresie ciąży. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 20, 3, 341-345

[3] Świątkowska D., Harton A., Poradnik żywienia kobiet w ciąży, Instytut Matki i Dziecka Klinika Położnictwa i Ginekologii, Warszawa 2013, s.28.

[4] Świątkowska D., Harton A., Poradnik żywienia kobiet w ciąży, Instytut Matki i Dziecka Klinika Położnictwa i Ginekologii, Warszawa 2013, s.28.

[5] Vallance J. i wsp., Associations of overall sedentary time and screen time with sleep outcomes. American Journal of Health Behavior, 2015, 39.1: 62-67.

[6] Jarosz M., Normy żywienia dla populacji polskiej, IŻŻ, Warszawa, 2017.

[7] Świątkowska D., Harton A., Poradnik żywienia kobiet w ciąży, Instytut Matki i Dziecka Klinika Położnictwa i Ginekologii, Warszawa 2013, s.28.

Autor: 1000 dni

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl