

MEGOLDANDÓ PROBLÉMÁK



Reggeli problémák

Kismama:

Minden reggel hányingere van

Sokszor hány is

Nem tud munkába indulni

Nem tud ilyenkor lenyelni
semmit



Védőnő:

???

Várandósság alatti émelygés, hányás

A gyakori hányás könnyen kiszáradáshoz vezethet, ezért ügyeljen a kiegyensúlyozott folyadékbevitelre, főleg meleg, nyári időszakban, illetve az elvesztett folyadék pótlására. Kortyonként igyon, ne egyszerre nagyobb mennyiséget. A hányinger, amely főként reggel jelentkezik, általában a 12-16. hét után megszűnik.

- Enni, inni felkelés előtt, ha a rosszulétek reggel a felkeléskor jelentkeznek (egy darab kenyér, egy falat kétszersült, egy pohár hideg tej) 
- Kis mennyiségű étkezések 5-6szor enni naponta
- Kerülje az erős illatú, túlságosan jellegzetes ízű, intenzív fűszerezésű ételeket, italokat.
- Csökkenteni a zsíros ételeket: sült krumpli; bundázott húsok, halak, zöldségek;
- Gyakran kimenni a szabadba illetve munkahelyen az irodát, szellőztessük gyakran legyen mindig friss levegő a kismama szobájában

Székrekedés

Kismama:

Folyton puffadok, de
gondolom ez a 35 héten
már normális

Nagyon ritkán tudok
vécézni, pedig sok
folyadékot iszom. Erre
nagyon figyelek.

Védőnő:

????



Terhesség alatti székrekedés



- Fogyasszunk napi 2 liter folyadékot
- Rostban gazdag élelmiszerek pl. a gyümölcsök, a zöldség- és főzelékfélék, a szárított gyümölcsök, a teljes őrlésű gabonákból készült kenyerek, a korpafélék, a gabonapelyhek, a müzli.
- A rostdús diéta jó hatású kiegészítője lehet az éhgyomorra langyosan elfogyasztott kevés gyógy- és ásványvíz, mint pl. Mira, Mohai Ágnes, Parádi, Hunyadi víz.
- A savanyított tejtermékek – kefir, joghurt, aludttej, író – fogyasztása mindenképpen javasolt, mivel a tejsav, valamint a szénsav ingerfokozó hatása befolyásolja a székletürítést.
- hagyunk időt reggel-este a WC-re menésre
- székelési ingert sose nyomjuk el
- mozogjunk rendszeresen, járjunk kismama tornára

Lufi effektus

Kismama:

Annyira puffad a hasam

Alig kapok levegőt, mi lesz
2 hónap múlva?

Folyton kalimpál a szívem.

Védőnő:

????



Puffadás és Szapora szívműködés:

- Oka, hogy a terhes méh – különösen a terhesség utolsó harmadában – felnyomja a rekeszt, s a szív helyzete is megváltozik.
- Ilyen esetben a terhes anya egyen gyakran, de keveset és kerülje a nehezen emészthető, puffasztó ételeket.
- Kerlendők: „K” betűsök, szárazhüvelyesek, magas illóolaj tartalmúak, szénsavas italok,
- Előnyös, ha előfőzi az alapanyagokat és az első főzőlevet elönti
- Segít, ha fedő nélkül kevés köménymagos vízben főzi az alapanyagot, ami puffasztja 
- A puffadást okozhatja székrekedés is, ilyenkor vízdékványrostban és folyadékban gazdag étrendet kell alkalmazni 

Őrült(?) kismama

Kismama:

Eddig nem ettem ilyet, most is ciki, de....

Most folyton kutyakonzervet kívánok

Ha nem eszem Royal Cannint, akkor ideges leszek

Ha a kutyának nem jó, akkor nekem sem árthat, ugye?



Védőnő:

????

Kíváncság:

- A terhességi hormonok befolyásolják a szag és ízérzékelést is. Gyakran előfordul hogy olyan ételt kíván a kismama, amit előtte akár meg sem evett.
- A terhes nők gyakran kívánják meg élelmiszerek bizarr kombinációját is. (kavics, szappan, vakolat, mézes ecetes uborka, stb.)
- A háttérben állhat valamilyen élettani tényező, de hogy tápanyaghiányt jelezne, azt nem sikerült bizonyítani.
- Ügyeljünk a rendszeres étkezésre, így ha kíváncs is lenne valaki, akkor is kisebb mennyiség jut a „nassnak” ha mellette már a megfelelő minőségű táplálékkal elláttuk a szervezetet
- Nem szükséges lemondani a vágyott élelmiszerről, csak a mértékletességre ügyelve, ésszerű határok között maradva kell azokat fogyasztani, hogy mindez ne vezessen egyoldalú táplálkozáshoz.
- Figyelmet kell fordítani az elfogyasztott / megkívánt élelmiszer (?) higiéniés állapotára is

Ezt már nem bírom

Kismama:

Nem bírok zöldséget enni.

Ránézek és felfordul a
gyomrom.

Most már a gyümölcsöktől is
kezdek öklendezni.

Ha nyersen adják elém, még
hányok is



Védőnő:

???

Ételek elutasítása:

- Gyakori jelenség várandós mamák esetében bizonyos ételektől és italoktól való undorodás, ételek és italok elutasítása, ami rossz közérzettel, fejfájással, szédülést, diszkonfortérzést, hányingert, émelygést, stb. idéz elő.
- A kellemetlen érzés elkerülése érdekében kívánatos ezeket az ételeket és italokat kiiktatni, és azokat más ételfélékkel pótolni, a tápanyaghiány elkerülése érdekében.
- Fontos, hogy az alapélelmiszerek ne maradjanak ki az étrendből. Ezeket szükség esetén rejtett, burkolt formában kell a tányérra tenni. Pl.:
 - Zöldségféle elutasítása: smoothik, turmixok, krémlevesek, töltött zöldségek (paradicsom, paprika, uborka csónak,,), zöldséges ragus ételek(vadas, Eszterházy, tavaszi, stb.)
 - Hús: darált húsos ételek (töltött paprika, töltött burgonya, rakott zöldbab, húsfelfújt, húsgombóc, stb)
 - Tejtermék: krémlevesekbe, mártásokba, rakott töltött ételekbe becsempészhető

Lábdagadás

Nem férek bele a cipőmbe, még a papucsomba sem

A zokni is annyira vágja a lábam, hogy majd megőrülök

Elég sokat iszom, és a párom szerint annyi sót eszek mint a nagymamája.

Védőnő:

???



Terhességi ödéma:

A terhességi ödéma a fokozott ösztrogén (női nemi hormon) termelés következménye.
A konyhasó megszorítására van szükség ebben az esetben

A nátriumszegény *étrendnek két fokozatát* különböztetjük meg:

- Nyersanyag-válogatással, konyhasó hozzáadása nélkül, csak a nyersanyagok természetes nátriumtartalmát figyelembe véve, napi 1500-2000 mg nátriumbevitel,
- Az ételek konyhasó hozzáadása nélkül készülnek (kb 2000 mg Na), de még plusz mennyiségként, kézi sózásra engedélyezett napi 2-5 g nátrium-klorid (800-2000 mg Na) használata, mely együttesen napi 2800-4000 mg Na-bevitelnek felel meg.

Mit tehetünk az étrend kisebb sótartalma érdekében?

- A készételek utánsózását és a friss zöldségfélék sózását tanácsos elhagyni.
- Ételkészítés közben óvatosan, kóstolás mellett ajánlatos sózni.
- Törekedjen a zöldségek valódi ízének megismerésére! Egyen minél többször friss zöldséget, só nélküli páclével készített salátát, párolt, friss zöldfűszerekkel ízesített, zöldséget, főzeléket!
- A készen kapható ízesítő porok, krémek, fűszerkeverékek, leveskockák, ketchup helyett zöld- és száraz fűszereket, otthon is elkészíthető zöldséglevet, paradicsomsűrítményt használjon.
- Kerülje a salátának, főzeléknek szánt zöldségek elősózását!
- A húsfélék pácolásához a só helyettesítésére – vagy kevesebb só mellett – használjon többféle zöld- és száraz fűszert, illetve saját maga által készített fűszerolajat!
- A húsokat tűzdelje időnként fokhagymával, vöröshagymával, gombával!
- Rendszeresen készítsen más ízvilágú – savanykás, édeskés jellegű – ételeket is!
- Alkalmazzon olyan módszereket, amelyek segítenek kiemelni a nyersanyagok természetes ízét! (pirítás, grillezés, aromás párolás, párolja együtt az alapanyagot, pl. egy hússzelettel)

Gyomorégés

Kismama:

Időnként nagyon fáj, ég a
gyomrom

Sokszor savat érzek a
számban is.

Hiába fekszem le nem
segít, sőt....

Védőnő:

????



Terhesség alatti gyomorégés

- kerüljük a nagy mennyiségű étkezéseket, együnk naponta 5-6 alkalommal
- étkezés után ne feküdjünk le
- alváshoz a felsőtestet érdemes egy nagyobb párnával kissé megemelni
- szénsavmentes folyadékot fogyasszunk
- kerüljük a magyaros ételeket: lecsó, pörkölt, gulyás
- kerüljük a csípős, markáns fűszereket: gyömbér, cayenne bors, feketebors, csípős paprika, terijaki szósz, stb
- savas gyümölcsöket, gyümölcsleveket kerüljük. Léteznek csökkentett savtartalmú narancslevek, próbáljuk ki ezeket.
- kávé, fekete tea, borsmenta, csokoládé fogyasztását csökkentsük, mert ezek ellazítják a gyomor nyelőcső közötti zároizmot elősegítve ezzel a gyomorsav visszajutást a nyelőcsőbe
- korlátozzuk a zsíros ételek fogyasztását: bundázott húsok, halak, zöldségek; sült burgonya, tejszínes öntetek, tejszínes sütemények, vajás krémes sütemények, péksütemények

Dupla vagy semmi

Kismama:

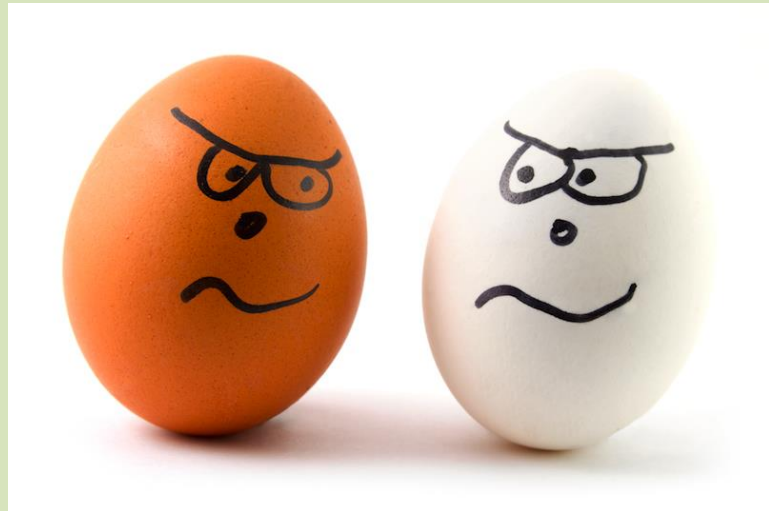
Én inkább eszem kettő
helyett, minthogy
éhezzenek a babák.

Akinek ikrei vannak annak
sokkal többet kell enni,
hiszen dupla babát lát el.

Nem baj, ha meghízok,
csak a gyerekek legyenek
egészségesek.

Védőnő:

??????



- Az elhízás fokozza a terhességi cukorbetegség és toxémia, a magas vérnyomás, valamint az ödémák kialakulásának kockázatát.
- Minél nagyobb a terhesség alatti elhízás mértéke, annál nagyobb a koraszülés és a szülési komplikációk fellépésének valószínűsége.
- Súlyosan elhízott kismamáknál pedig a koraszülés esélye is másfélszer nagyobb.

Makacs kismama

Kismama:

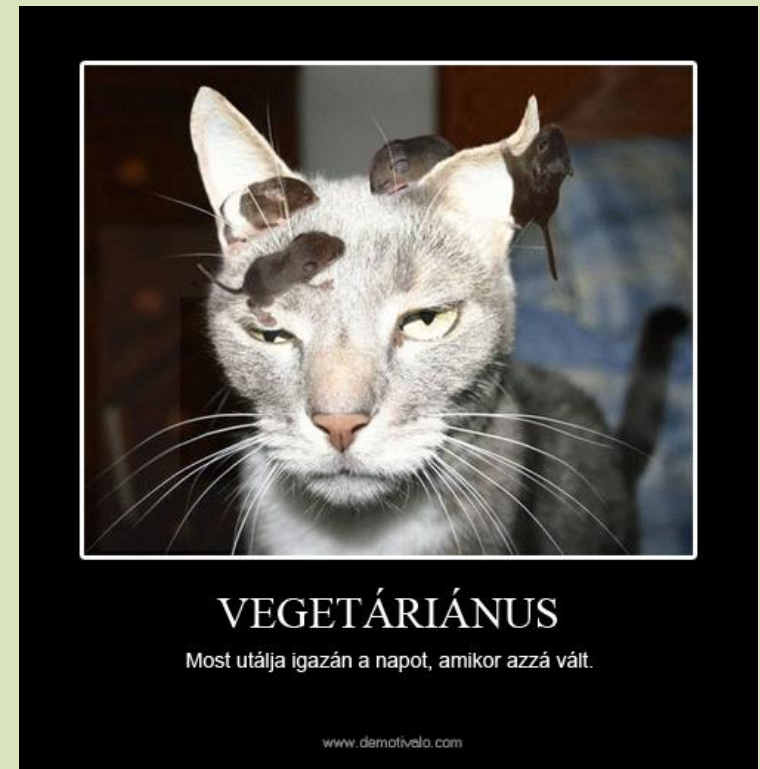
Én vegán vagyok 18 éves korom óta
Nem vagyok hajlandó állati eredetű
dolgokat enni, mert akkor rossz lesz
a közérzetem

A férjem is vegán, nem is vihetek
húst haza

Nem érdekel, hogy alacsony a vas
szintem, így is bőven kapok levegőt

Védőnő:

???



Vegetariánus irányzatok

- Flexitariánus: Ha van lehetősége akkor vegán, ha nincs, akkor vegyes. Alkalmazkodóképes.
- Szemi-vegetariánus: Az ovo-lakto irányzat mellett baromfit és halat is fogyaszt.
- Peszkatriánus: A növényi étrend mellett csak halat eszik
- Pollotariánus: Csak szárnyashúst eszik
- Ovo-lakto-vegetáriánus: A növényi étrendet tejjel, tejtermékkel és tojással egészíti ki.
- Lakto-vegetariánus: A növényi étrendet tejjel és tejtermékekkel is kiegészíti.
- Vegán: Kizárólag növényi eredetű táplálékot fogyasztanak.
 - Nyers vegán
 - Fruitariánus

A táplálkozás pozitív hatásai

Ritkán fordulnak elő a nem fertőző krónikus betegségek

- obezitás
- hipertónia
- hiperlipidémiák
- 2 típusú diabétesz
- egyes daganatos betegségek {tüdő, vébél, emlő, méh, prosztata}
- purin anyagcsere zavar

Táplálkozási rizikótényezők

	Flexitáriánus	Szemiveget	Peszkatr.	Pollotr.	Ovo-Lakto	Lakto	Vegán
Kimerültség	N	N	?	?	J	J	J
Lassú növekedés	N	N	J	J	J	J	J
Felszívódási zavar	N	N	J	J	J	J	J
Túlzott rostbevitel	N	N	J	J	J	J	J
Energiahiány	N	N	?	?	?	J	J
Aminosavhiány	N	N	?	?	?	?	J
D-vitamin hiány	N	N	J	J	N	N	J
Vas hiány	N	N	J	J	?	J	J
B12 vitamin hiány	N	N	N	N	N	J	J
Túlzott allergénbevitel	N	N	J	J	N	J	J
Ca hiány	N	N	J	J	N	N	J
Nitrár nitrit átalakulás	N	N	J	J	N	?	J
Goitrogén ágensek	N	N	J	J	N	?	J
PAH szennyezettség	N	N	J	J	N	?	J
	J - jellemző	N- nem jellemző	? - talán				

Bogyó vágyó kismama

Kismama:

Nem akarok változtatni az
étkezési szokásaimon, én
így érzem magam
egészségesnek, hogy
naponta 2-szer eszem

Nem fogok két ember
helyett enni, hogy dagadt
legyek a végére

Inkább szedek valami
bogyót pluszban, mit ajánl?



Védőnő:

???

Nem eszem gyógyszert!

Kismama:

Nem veszek be semmilyen
gyógyszert, vagy hatóanyag
tartalmú ipari terméket.

Akkor sem ha folsavnak,
vagy Magne B6-nak, vagy
bármilyen másnak hívják.

Védőnő:

????



VITAMINBOMBA

Rosszul csinálod!

www.demotivalo.com

Gyógyszerek, táplálékkiegészítők,



- Várandósság alatt csak és kizárólag olyan gyógyszerek szedhetők, amelyet orvos engedélyezett. A gyógyszerek általában nincsenek tesztelve várandós nőkre – etikai okok miatt -, így azok magzatra kifejtett hatása is ismeretlen. Ezt kérjük, mérlegeljék mielőtt bármilyen probléma miatt gyógyszer után nyúlnak. A gyógyszerek felszívódás után a placentán, ill. később az anyatejen keresztül a magzathoz ill. a csecsemőhöz is eljutnak, ezért szoptatás időszakában is járjunk el körültekintően.
- Léteznek kismamáknak szóló multivitamin készítmények, azonban ezek használata csak akkor indokolt, ha az étrenddel nem tudjuk fedezni a szükségletet. Ezért érdemes dietetikust felkeresni egy étrendi naplóval.
- Táplálék-kiegészítők közül azokat válasszuk, melyeket a szülészorvossal egyeztetve a legjobbnak ítélnünk meg gyermekünk fejlődéséhez. Emellé más készítmény szedése nem csak felesleges, hanem káros lehet.
- Amit viszont az orvos javasol azt feltétlen be kell szedni a baba és a mama védelmére. (folsav, B6 vitamin, Mg)

Az étrend-kiegészítő készítmények közül az ún. **magzatvédő vitaminok** orvosi utasításra történő szedését fontos elkezdni a tervezett fogamzás előtt egy hónappal és folytatni a terhesség 2. hónapjának végéig.

A magzatvédő vitaminok komplex készítmények, meghatározó komponensük a folsav (B11-vitamin), amelyből a várandós nő szükséglete megnő. A készítmények a fokozott igényt figyelembe véve tartalmazzák a B-vitamincsoport elemeit, valamint más vitaminokat és ásványi anyagokat is. A vizsgálatok szerint a készítmények alkalmazásától a súlyos fejlődési rendellenességek (nyitott gerinc) előfordulásának jelentős mértékű csökkenése várható.

A várandósság folyamán, ezenkívül a többi tápanyag iránti megnövekedett igény kielégítésére étrendi kiegészítő készítményt csak az orvos javaslatára tanácsos alkalmazni, figyelembe véve a táplálkozással bevitt tápanyagok mennyiségét.

A napi **5 étkezés a kiegyensúlyozott táplálkozás alapja**. Ez különösen fontos a terhesség alatt, ahol hormonváltozások (inzulin) miatt az anyagcsere folyamatokhoz megfelelő, rendszeres étkezés szükséges.

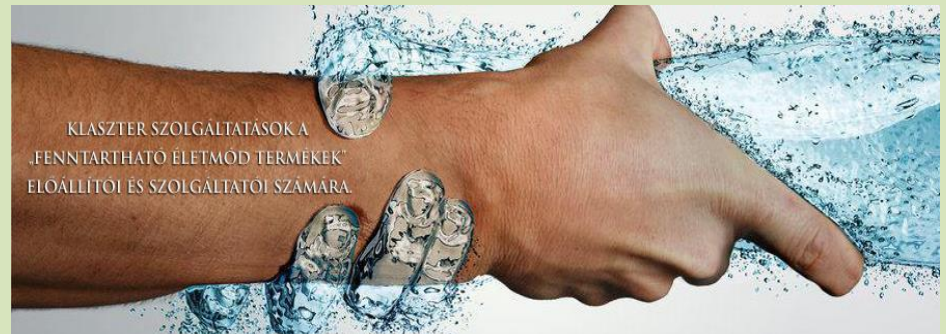
Bio-mama

Kismama:

Csak bio terméket vagyok
hajlandó fogyasztani

Nem várhatja el, hogy a
magzatomat is mérgezzem

Nem fekszem be
kivizsgálásra, mert ott ezt
nem tudják biztosítani



Védőnő:

?????

Tisztázandó

- A nem bio termékek sem lehetnek mérgező, vagy egészségkárosítók.
- Tény, hogy törekedni kell a legkevesebb adalékanyagot tartalmazó, minél természetesebb élelmiszerek fogyasztására.
- A bio-, illetve organikus élelmiszer az ellenőrzött ökológiai gazdálkodás szabályainak megfelelően előállított termék, amely rendelkezik az ellenőrző-tanúsító szervezet tanúsítványával és a termék címkéjén megtalálható az ellenőrző szervezettől származó jelölés.
- A jelölésben megtalálható: • a szervezet neve, • a HU-ÖKO-01 vagy a HU-ÖKO-02 kódszáma, • az „Ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból” vagy „Ellenőrizte: (kódszám) ” felirat.
- Az ökológiai gazdálkodási rendszerben tartózkodnak az ember által készített szintetikus műtrágyák, növényvédő és rovarirtó szerek, hormonok, növekedési szabályzók és takarmánykiegészítők alkalmazásától. Az élelmiszer-előállítás egyetlen szakaszában sem szabad genetikailag módosított szervezeteket alkalmazni. A kártevők elleni védekezésben a hangsúly a megelőzésen, a biológiai és fizikai módszereken van.
- Nem tévesztendő össze nevükben, csomagolásukon, vagy reklámozásukban megtévesztő és megfoghatatlan jelzőket, utalásokat hordoznak (pl. különböző „bio”, „öko” előtagokkal ellátott elnevezések, „környezetkímélő”, „természetes”, „natúr”, „reform” jelzők)

Vezetői problémák

Kismama:

Én a cégnél felső vezető vagyok.
Amíg jól érzem magam, nem
hagyom ott a munkám.

Sokszor járok fogadásokra, üzleti
ebédekre. Ez a munkám része.

Egy kis pezsgő, igazán nem
árthat, még nem is látszik
rajtam, hogy babát várok.

Védőnő:

?????



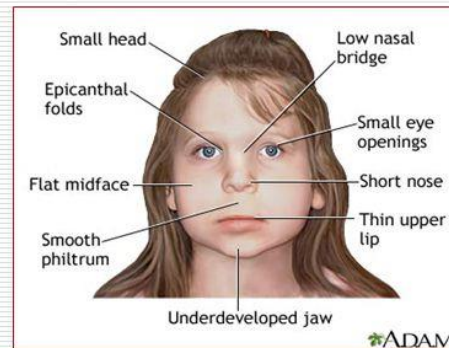
Alkohol

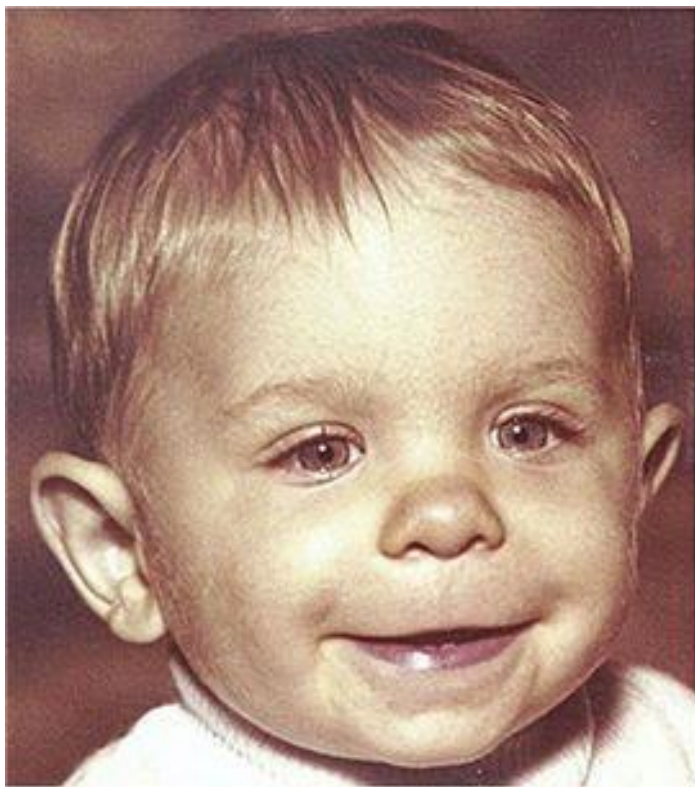
A várandósság előtti, illetve alatti rendszeres alkoholfogyasztás károsítja a magzatot, fejlődési rendellenességet, szellemi visszamaradottságot, alacsony születési súlyt okozhat.

Minél magasabb az alkohol tartalom annál károsítóbb.

Magzati alkohol syndroma

- ☐ ajak – szájpád hasadék
- ☐ mély, besüppedt orrgyök
- ☐ kis orr, előrenéző orrnyílásokkal
- ☐ alacsony homlok, hirsutismus e régióban
- ☐ mélyen elhelyezkedő fülek
- ☐ vékony felsőajak
- ☐ elsimult philtrum
- ☐ csökevényes mandibula





Serkentés

Kismama:

Sokszor éjszakázom a munkám miatt, a határidőket tartani kell terhesen is.

Ilyenkor fáradt szoktam lenni másnap, ezért szoktam kávézni.

Már csökkentettem a kávéfogyasztást. Most csak 3 óránként iszom egy nescafét.

Az energiatalokat abbahagytam.

Védőnő:

?????



- Egyes üdítőitalok (kólafélék), a kávé fogyasztása gátolja a kalcium felszívódását és hasznosulását a szervezetben.
- A koffein gátolhatja a vas felszívódását a bélből.
- A koffein súlyosbíthatja a hangulati ingadozásokat és gátolhatja a kismamát a kielégítő pihenésben.
- A kismamának napi egy csésze kávénál több nem ajánlott. Egy csésze kávé, tea vagy egy pohár kóla még nem okoz nyugtalanságot, alvászavarokat.
- Fogyasztásuk esetén tanácsos ügyelni a megfelelő mennyiségű folyadék bevitelére, hiszen a koffeinnek vizelethajtó hatása van.
- A magzatba átjut a koffein, s mivel azt az ő szervezete sokkal lassabban választja ki, mint a felnőtteké, az újszülöttnél enyhe elvonási tüneteket (sírósság, nyűgösség, nyugtalanság, ingerlékenység) okozhat.

Koffeintartalom

1 adag presszókávé 80-100 mg;
 1 adag instant kávé 60-80 mg;
 1 adag kakaó (2 dl) 5 mg;
 1 adag (2,5 dl) fekete tea 50 mg;
 1 dobozos kóla 36-50 mg;
 100 g étcsokoládé 44-76 mg,
 100 g tejcsokoládé 17-25 mg

Édes élet

Kismama:

Nehezen tudom tartani a diétát

Sajnálom kidobni az ételt.
A 2 gyerek és a férjem
után inkább megeszem a
maradékot, minthogy
pazaroljak.

Védőnő:

?????



Egészséges táplálkozási irányelveket kövesse a kismama

Édességet, desszertet az étkezések befejező fogásaként fogyasszunk. A desszertek helyes kiválasztásánál fontos szempont, hogy a kevesebb energiát és zsírt tartalmazó, tej- vagy gyümölcsalapúakat részesítsük előnyben.

Ha lehet, mindig étkezzünk nyugodt, kulturált körülmények között, kényelmesen, megterített asztal mellett, az étkezésre elegendő időt szánva.

Naponta négyszer-ötször, de legalább háromszor étkezzünk, ha lehet, mindig hasonló időpontban. Az étrend legyen kiegyensúlyozott, a napi szükséges táplálékmennyiséget arányosan kell elosztani az egyes étkezések között, illetve ügyelni kell arra, hogy ne legyen túl nagy ingadozás a táplálékfelvételben.

Glutén-free

Kismama:

A családban nálunk sok az
allergiás

Én a lisztérzékenységtől
félek a legjobban, ezért
nem eszek kenyeret,
zsemlét, tésztát

Remélem, így a baba nem
lesz coeliákiás majd ha
megszületik.



Védőnő:

?????

Ez nem egy kiegyensúlyozott étrend, hiszen kizárja a glutén tartalmú cereáliákat (pl. búza, árpa, rozs, zab), mondván, hogy ezek mindenki számára károsak.

Ez azonban nem igaz.

A glutén kerülendő a lisztérzékenyeknek, és a glutén allergiásoknak. Ezek megállapítása szakorvosi kompetencia.

A pszeudocereáliák fogyasztása túlzott rostbevitt, és ez által fokozott megterhelést jelent a kismamák emésztőrendszere számára. Az indokolatlanul sok rost, a felületaktivitás révén a hasznos tápanyagok felszívódását is megakadályozza.

A gabonafélék beltartalmi értékeit tekintve igen értékesek, jelentős B és E vitamin, Mg, Zn források

Mamut étrend

Kismama:

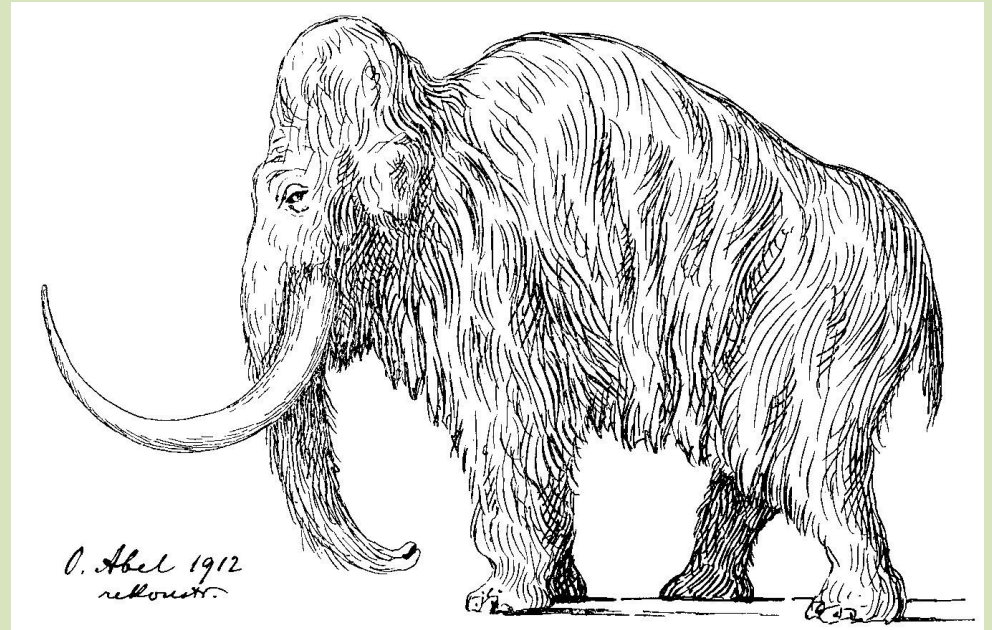
Annyira örülök, hogy végre
kismama lettem

Most akkor életmódot is
váltottam, és áttértünk a
férjemmel a paleolit
diétára

Most ez a legkorszerűbb

Védőnő:

?????



A paleo étrend sem javasolható terhesség alatt.

Ez nem egy kiegyensúlyozott étrend, hiszen kizár bizonyos alapvető élelmiszereket (pl. a gabonaféléket és a tejet, tejterméket), hivatkozva arra, hogy ezek egyes összetevői (pl. glutén, tejcukor, kazein) mindenki számára károsak.

- Ezt az étrendet követők továbbá a szokásosnál nagyobb mennyiségű húst fogyasztanak, amely túlterhelheti a vesét, vagy köszvényre hajlamosíthat. A hússal együtt gyakran több zsír kerül a szervezetbe, mely hosszabb távon megnövelheti a vérzsír értékeket (pl. koleszterin szintet).
- A túlzott zöldség gyümölcs fogyasztással a vegán étrend kockázatához hasonló rizikót vállalnak
- A tej és tejtermékek kihagyása igen súlyos Ca hiányos állapothoz vezethet, ezért ha nincs kifejezett tejfehérje allergia vagy nagyon nagy fokú tejcukor intolerancia, akkor ezek kihagyása nem indokolt az étrendből
- A gabonafélék elhagyása a B-vitamincsoport nagymértékű hiányát okozhatja, amely idegrendszeri problémákhoz, depresszióhoz, különböző felszívódási zavarhoz - és e miatti rendelleneségek kialakulásához -vezethet.

Túlokos(kodó)

Kismama:

Tudom, hogy a hal nagyon egészséges táplálék.

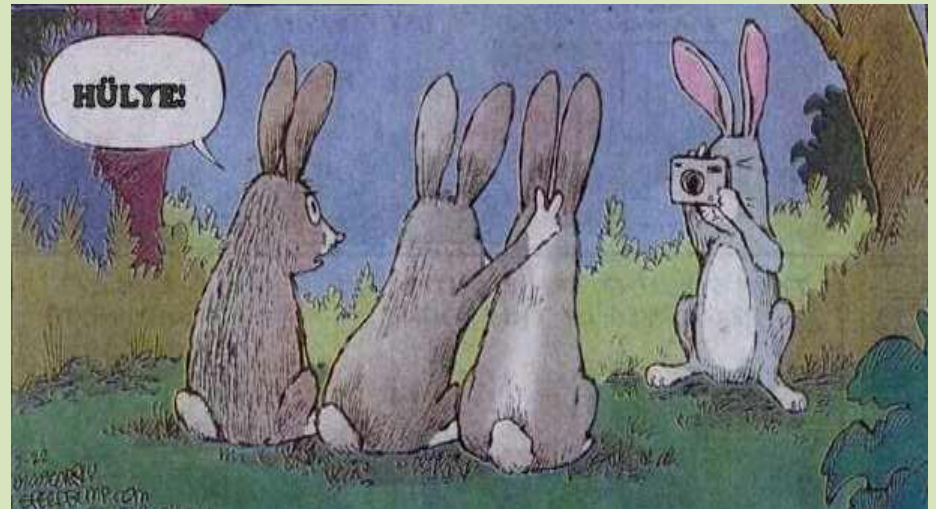
Különösen a tengeri, mélyvízi halakban sok az omega-3 zsírsav, amely nélkülözhetetlen a baba idegrendszeri fejlődéséhez.

Én ezért naponta 2-szer eszem is belőle.

Szeretnénk zsenit nevelni a gyerekből, és ezt már a pocakban is el kell kezdeni szerintem, éppúgy minthogy Mozartot is hallgatok a zenei nevelése végett.

Védőnő:

?????



Az OkosTányér ajánlása szerint az étrendünkben hetente egyszer legyen tengeri hal, vagy a hazai halak között busa, kecsege, mivel kedvező a táplálkozási megítélésük:

- Magas víztartalom, laza rostozat
- Könnyen emészthető
- Fehérjetartalma 16-21 %
- Zsírtartalma alacsony (ponty?)
- Tengeri halak (pl. hering, szardínia, lazac, tonhal), busa – telítetlen zsírsavakban gazdagok. Ez fontos az idegrendszeri fejlődéshez, valamint a szív érrendszeri megbetegedések megelőzése érdekében.
- Vitamin: A és D vitamin
- Ásványi anyag: jó

Kínai gyártású rozsdamentes edényben (króm és nikkel) készített tengeri halak – mondjuk kardhal vagy marlin (higany) steak – ebből a szempontból a legnehezebben emészthetők.



Az ω -3 zsírsavak vagy omega-3 zsírsavak

Olyan telítetlen zsírsavak, amelyekben első telítetlen szénatom kettős kötése a zsírsav végén lévő metilcsoporttól számítva a 3. szénatomnál van. Ezek:

- Alfa linolénsav (ALA)
- Eikozaoentaénsav (EPA)
- Dokozahexaénsav (DHA)

A DHA-t és az EPA-t a tengerekben élő mikroalgák állítják elő, amelyeket a tengeri halak elfogyasztják és felhalmozzák szervezetükben. Az ALA-t elsősorban növényi olajokból nyerhetjük.

Élettani hatások:

- szív- és érrendszeri pozitív hatások
- bőr egészségének megőrzése
- Immunrendszerre (allergiára) gyakorolt kedvező hatás, az érpermeabilitás szabályozása révén
- csecsemőkorban az omega-3 fontos szerepet tölt be a normális szellemi fejlődés elősegítésében
- enyhíti a rheumatoid arthritis tüneteit,
- csökkenti a stresszhelyzetet, javítja a depresszív állapotot

Természet lánya

Kismama:

Csak gyógyteákat iszom,
mert az nagyon
egészséges.

Van amit magam
gyűjtöttem, és
szárítottam, de veszek
boltit is.



Védőnő:

?????

A várandósság alatt fogyasztható gyógynövények listája igen szűkös, hiszen csak olyan teát szabad alkalmazni, aminek a hatóanyagai nem bántják a fejlődő magzatot.

Ilyen a csipkebogyó, a citromfű, hibiszkuszvirág, bodzavirág, édeskömény.

Problémát okozhatnak:

- **Alhasi vérbőség:** boróka, kutyabenge, szenna, fodros mályva, fehérüröm.
- **Erős méregtelenítő hatásuk** miatt kerülendő, mert az általuk felszabadított méreganyagok a placentán keresztül eljutnak a magzatba is, ahol különböző fejlődési rendellenességeket okozhatnak: csalán, gyermekláncfű, diólevél, tölgylevél, menta.
- **Menstruációs ciklust befolyásolja**, ezért különösen az első trimeszterben okozhatnak akár vetélést is.. barátcserje, jamgyökér, poloskavész, komló, szója, szezám, palástfű, pásztortáska

Kérdéses még:

- Szennyezettség!!! Biztonságos helyről származik?
- Hatóanyag tartalom???? (mikor gyűjtötték, mennyit állt, hogyan tárolták - száraz hűvös helyen, hogyan dolgozták fel, stb.)
- Megfelelő elkészítési mód
- Pollen kontamináció

Vaspótlás

Kismama:

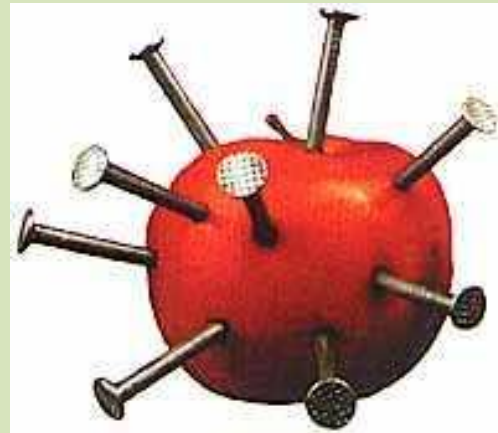
Alacsony volt a vasasam a
terhesség elején

Olvastam, hogy a májban
sok vas van, úgyhogy minden
másnap eszek valami májas
ételt

Főleg csirke, borjú és
pulykamájat fogyasztok

Védőnő:

??????



Hol az igazság?

Egyáltalán nem lenne szabad májat ennünk, mert az, mint a szervezet legfőbb méregtelenítő központja, teli van káros anyagokkal, toxinokkal, vagyis ha májat eszünk, azzal tulajdonképpen a saját szervezetünket mérgezzük meg.

A máj az egyik legtökéletesebb élelmiszer, mely tápláló, tele van vitaminokkal és ásványi anyagokkal. A máj ugyanis nemcsak a méreganyagokat raktározza el, hanem jelentős mennyiségű vitamint is: különösen gazdag A- D- vitamin, illetve vasban, rézben, cinkben, mangánban, szelénben gazdag.

Belsőség hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe!

A-vitamin túladagolható, főleg vitaminkészítmények nem előírászerű szedésénél lép fel. Az ilyenkor jelentkező tünetek: fejfájás, bőrhámlás, a csontok elváltozása, vesebántalmak, ízületi fájdalmak.