

A KORASZÜLÉS MEGELŐZÉSE



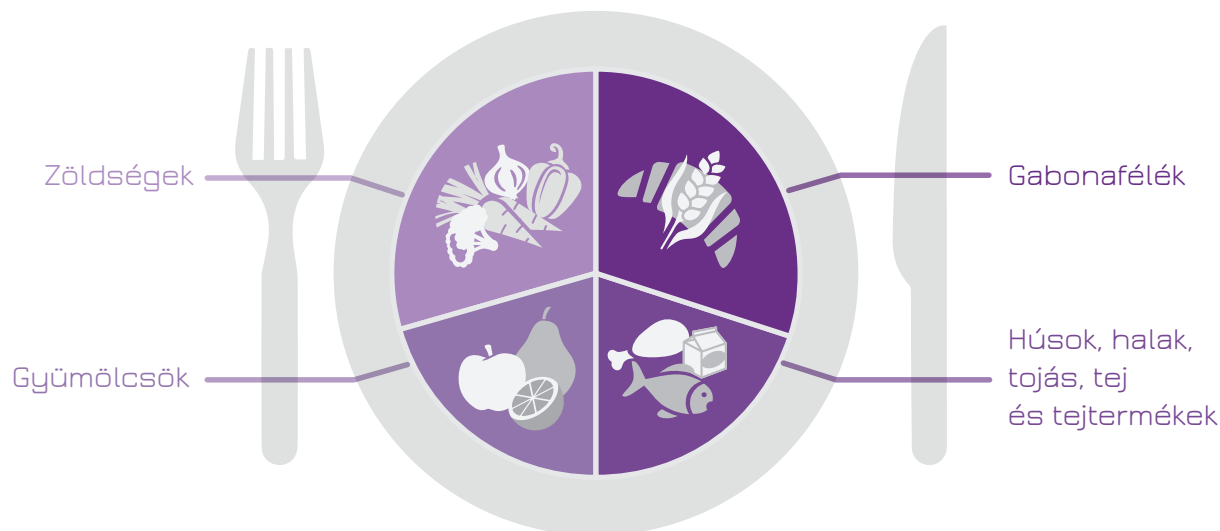
Táplálkozás

A várandós étrendjének kialakításakor az ételek mennyisége mellett figyelembe kell venni azt is, hogy minőségi, tápanyagtartalmában is megfelelően összeállított ételeket fogyasszon. A mennyiséget tekintve egyen többször, kisebb adagokat! Az ételek tápanyagtartalmának összeállítása során pedig vegye figyelembe az alábbi javaslatainkat:

- **Fehérje:** Naponta fogyasszon sovány húst, tejet, joghurtot vagy kefirt, sajtot, tojást, halat.
- **Szénhidrát:** Az egészséges várandósnak többletbevitelről nem kell gondoskodnia, de fontos, hogy megfelelő minőségű szénhidrátot fogyasszon, ezért:
- A gabonafélék közül válassza **teljes értékű gabonából** készült kenyeret, péksüteményt, vagy köretet.
- **Zöldségek, gyümölcsök:** Naponta legalább 4 adag fogyasztása ajánlott, melyből legalább 1 adag szezonális vagy nyers legyen.
- **Zsír:** A zsiradékokból sincs szükség többletbevitelre. Az ételek készítésekor figyeljen arra, hogy zsírszegény eljárásokat alkalmazzon: grillezzen, pároljon, habarjon és lehetőleg növényi eredetű olajokat, margarinokat iktasson be étrendjébe.
- **Kerülje az édességeket, cukorkákat, süteményeket.** Ha édesre vágjuk, fogyasszon inkább keményítőben és rostban gazdag szénhidrátforrásokat, például: zöldségeket, gyümölcsöket, gabonaféléket.

Folyadékbevitel: Kb. 2-3 liter folyadék fogyasztása ajánlott naponta szénsavmentes ásványvíz, frissen facsart gyümölcslé, limonádé, gyümölcstea formájában. Ne igyon kinintartalmú italokat.

Tegyen meg mindent a fertőzések elkerüléséért: Mosson alaposan kezét az étkezések előtt! Figyeljen, hogy ételeit megfelelően hőkezelje!



Étrend-kiegészítő fogyasztása



A várandósság hónapjaiban a kismamák vitaminigénye megnő olyannyira, hogy ezt nem fedezik a megfelelő étrenddel bevitt vitamin és ásványianyagok sem. A speciális étrend-kiegészítők segítenek ezeknek a kiegészítésében, így a várandós minden szükséges vitamin és ásványianyaghoz hozzáfér. Fontos tudnia, hogy ezek a készítmények nem helyettesítik az egészséges és kiegyensúlyozott étrendet!

A várandósság három trimeszterből áll, mind a három fázisban mást igényel az anyai szervezet. Ennek megfelelően

érdemes olyan várandós készítményt választani, mely trimeszterenként képes alkalmazkodni az anya és a magzat igényeihez.

Már a várandósság korai szakaszában érdemes valamilyen várandósoknak ajánlott készítménnyel támogatni a szervezetét, hogy a vitamin és ásványi anyag bevitel kielégítő legyen.

Az Önnek megfelelő készítmény kiválasztásáról és helyes szedéséről konzultáljon orvosával, védőnőjével!



Vitaminfogyasztás

Fontos, hogy kellő körültekintés és ellenőrzés mellett gondoskodjon a vitamin és ásványianyag-pótlásáról.

Egyeztessen orvosával, védőnőjével!

Folsav: Számos magzati fejlődési rendellenesség esetében megelőző vagy kockázatcsökkentő szerepe van, valamint bevitele csökkenti a vetélés és a szülés alatti komplikációk esélyét is. A napi ajánlott mennyiség 800-1000 mikrogramm. Ha teheti, már a várandósságra készülve kezdje el szedni.

D-vitamin: Az egészséges csontrendszerért felelős, valamint segíti a kalcium felszívódását. Téli hónapokban különösen ajánlott a pótlása, például csepp formájában.

Vas: Egyik fő feladata az oxigén és a szén-dioxid szállítása, minden életkorban kiemelt szerepe van. A vas felszívódása könnyebb állati eredetű élelmiszerekből, például húsból.

B-12 vitamin: Kulcsfontosságú az agy, központi idegrendszer működésében és a vérképzés folyamatában. Főleg májban, húspan, tojásban és tejben található.

Jód: A pajzsmirigy hormon előállításához nélkülözhetetlen, a magzat egészséges mentális, és testi fejlődéséhez is szükséges.

Magnézium: Szükséges a megfelelő izom- és idegműködéshez. Csökkenti a spontán vetélés, koraszülés kockázatát. Fontos szerepe van a hangulati zavarok megelőzésében.



Testmozgás



A várandósság alatti elhízás megnövelheti a vetélés és a koraszülés esélyét, ezért a várandósság alatt is fontos a rendszeres testmozgás.

Iktasson be minimum 30 percnyi mérsékelt testmozgást legalább hetente 5 alkalommal, így számos betegség kialakulásának kockázatát csökkentheti.

Egészséges várandósok esetében az alábbi mozgásformákat javasoljuk: várandóstorna, kifejezetten kismamák részére tartott jóga, úszás, kényelmes gyaloglás, amelyekkel azokat az izomcsoportokat erősítheti meg, amelyeket a várandósság alatt és szülés idején fokozottan igénybe vesz.

A várandósság ideje alatt mindenképpen kerülje a következőket: rázkódással, ütődéssel járó sportok (aerobik, step, futás), hasprés jellegű mozdulatok, küzdősportok, labdajátékok, vadvízi evezés.

Abban az esetben, ha rendszeresen sportol, mindaddig folytathatja, amíg komfortosnak érzi azt.

A rendszeres testmozgás megválasztásában kérje orvos, védőnője tanácsát!

HÁZIORVOS NEVE, CÍME:

VÉDŐNŐ NEVE, CÍME:
