



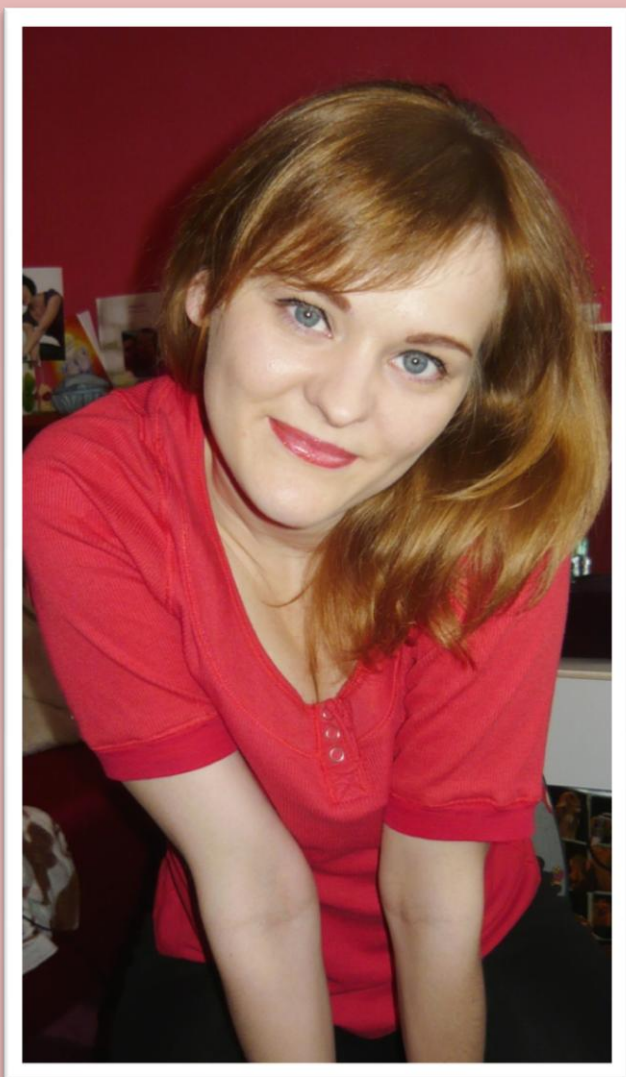
MAMA, o chvíľu som tu!

alebo

**5 vecí, ktoré by mala
vedieť každá budúca mamička**



Kto napísal tento e-book?



Moje meno je Lenka a som v prvom rade mama, potom farmaceutka, poradkyňa zdravej výživy a autorka projektu Web zdravej rodiny na Facebooku. Počas práce v lekárni na Slovensku a v Rakúsku som sa často stretávala s tehotnými ženami a preto viem, aké majú otázky a čo ich najviac zaujíma. Počas mojej praxe som sa vždy snažila vcítiť do „kože“ budúcej maminky a čo najlepšie jej poradiť. Pravdou je, že až keď som sa sama stala maminou, pochopila som, čo to naozaj je tehotenstvo, pôrod a starostlivosť o dieťa. Potom som už vedela

zareagovať ako zdravotnícky odborník-farmaceut a mama zároveň. Pochopila som, že roky štúdia na VŠ, prax ani samoštúdium ešte nestačili a že materstvo je vysoká škola sama o sebe 😊 A tak som s ním krásne spojila moje lekárske povolanie, ktoré jej aj mojím poslaním. V tejto knihe som pre Vás zhrnula niekoľko dôležitých vecí, na ktoré by ste v priebehu tehotenstva nemali zabudnúť. Zo srdca Vám ďakujem, že ste prejavili záujem o tento e-book. Tak teda čítajte a pritom si užíajte tehotenstvo 😊



PharmDr. Lenka Bukviarová, farmaceut- lekárnik

1. Na začiatku tehotenstva nezabudnite na kyselinu listovú

Doplnenie kyseliny listovej je vhodné niekoľko mesiacov pred otehotnením a aj počas prvých mesiacov tehotenstva. Tento vitamín je nepostrádateľný pre rast zárodočných tkanív, krvotvorbu, podporuje činnosť imunitného systému a znižuje riziko defektov neurálnej trubice. Jej nedostatok môže viesť k spontánnemu potratu a vážnym neurologickým poruchám u novorodenca (napr. rásštep chrbtice).





Odkiaľ získať kyselinu listovú?

Budúce matky by sa mali snažiť získať tento vitamín zo stravy, kde sa nachádza prirodzená aktívna forma, tzv. folát. Medzi jeho najhodnotnejšie zdroje patrí zelená listová zelenina (špenát, brokolica,

šalát), droždie, strukoviny, žĺtok, orechy, pečeň a citrusy. Potraviny, ktoré je možné skonzumovať aj v surovom stave, tepelne neupravujte, keďže tým dochádza k významným stratám.

V tehotenstve sa doporučuje jej rutinné užívanie vo forme výživových doplnkov.



2. Základom zdravého tehotenstva je zdravá výživa

Strava tehotnej maminky má byť predovšetkých zdravá, čerstvá a pestrá. Tak si dokáže udržať zdravú hmotnosť a zároveň dáva dobrý štart do života bábätku.

Aké potraviny jesť v tehotenstve?

1. lokálne a sezónne potraviny z dobrých zdrojov
2. prirodzené potraviny, nie polotovary, ktoré obsahujú veľa prídavných látok, ktoré sú pre telo neprirodzené

3. vhodne upravené jedlá a potraviny- varené, dusené, pečené



A čomu sa vyhnúť?

1. mastné, grilované, vyprážané jedlá
2. bežné lacné sladkosti a polotovary, ktoré obsahujú veľa aditív
3. surové mäso a vajcia
4. nepasterizované mliečne výrobky

3. Pitný režim musí byť

Potrebuje v tehotenstve veľa piť? Určite áno!



Počas tehotenstva stúpa nárok na tekutiny, keďže sa voda ukladá do tkanív a zvyšuje sa množstvo cirkulujúcej krvi. Taktiež sa tvorí plodová voda, ktorá obklopuje bábätko. Za dostatočný príjem tekutín sa považuje približne 1,5-2l, v lete aj viac.

Medzi vhodné tekutiny patrí voda, dojčenská voda, bylinkové čaje určené pre tehotné, riedené ovocné šťavy, nesýtené vody a minerálne vody s vyšším obsahom horčíka a nižším obsahom sodíka.

Sýtené nápoje nie sú vhodné, pretože je v nich prítomný oxid uhličitý, ktorý spôsobuje nafukovanie. Taktiež sa treba vyhnúť chinínovým nápojom (Tonic) a energetickým nápojom, ktoré obsahujú rôzne stimulanty a veľa cukru.



Ideálne je tiež nepiť príliš často limonády a sladené nápoje. Ak ich pijete počas celého dňa, vaša hladina cukru v krvi je neustále zvýšená, čo zbytočne zaťažuje váš organizmus. Výsledkom je smäd, zbytočné priberanie a v najhoršom prípade tehotenská cukrovka.



4. Pohybu sa nevyhýbajte

Ak ste cvičili aj pred tehotenstvom mali by ste v cvičení pokračovať, ak vám to lekár nezakáže. Treba však znížiť záťaž a riadiť sa vlastným pocitom, ale v zásade platí, že cvičíte bezpečne vtedy, ak pri tom môžete aj rozprávať.

Čo patrí medzi nevhodné športy?

Beh (hlavne od 2.trimestra), potápanie, jazda na koni a športy, kde hrozí zranenie.



Ženy, ktoré pred tehotenstvom necvičili by mali zvoliť len veľmi ľahké cvičenia, ktoré im pomôžu pri pôrode (hlavne cviky na posilnenie panvového dna a chrbta).

Nezabudnite sa naučiť aj dychové cvičenia. Pomocou nich sa zlepší vitálna kapacita pľúc, čo vám pomôže pri pôrode. Naučíte sa ich na kurzoch psychofyzickej predpôrodnej prípravy.

5. Pripravte sa na pôrod pomocou prírody

V období 6-8 týždňov pred pôrodom sa odporúča piť čaj z malinových listov v dávke 1-2g do 250 ml. Vďaka tomu sa svalovina maternice posilní, čím sa zlepšia kontrakcie a zníži bolesť. Je dokázané, že pitie takéhoto čaju dokáže skrátiť II. pôrodnú dobu. Nemali by ho piť ženy, ktoré mali v minulosti predčasný pôrod či potrat alebo majú rany či jazvy na maternici.



Nie, ešte nekončíme. Mám tu pre Vás ešte niečo navyše, milé (budúce) maminky!

V druhej časti e-booku vysvetlím niekoľko ***najdiskutovanejších otázok***, ktoré trápia takmer každú budúcu maminu. Námetom mi boli hlavne bežné internetové fóra, rozhovory z lekárne a tiež rôzne webové stránky o tehotenstve, kde sa tieto témy mnohokrát MYLNE interpretovali.



1. Pitie kávy v tehotenstve

Tu by som Vás všetky, ktoré ste vášnivé kavičkárky, chcela potešiť. Počas tehotenstva jedna (alebo aj

dve) malé kávy určite neuškodia ani Vám ani bábätku. Nebezpečenstvo hrozí len ak pijete 3-4 a viac káv denne. Ak však máte vysoký tlak, o pití kávy sa poraďte najprv s Vaším lekárom! To isté platí aj o zelenom čaji, ktorý tiež obsahuje kofeín.

2. Užívanie mätového čaju na tehotenskú nevoľnosť

Bezpečnosť tejto bylinky počas tehotenstva nebola nikdy dokázaná žiadnymi vedeckými štúdiami. Jej použitie vychádza len z poznatkov ľudového liečiteľstva. Preto ja osobne radšej doporučujem harmanček, zázvor alebo medovku, ktoré sa ukázali ako bezpečné.



Podobný prípad ako široko odporúčaná mäta je aj bylina alchemilka, ktorá taktiež nie je v odborných kruhoch považovaná za bezpečnú tehotenskú bylinku.

3. Lieky počas tehotenstva

Mnoho žien sa k tejto téme stavia veľmi negatívne a najradšej by počas celého tehotenstva neužívali nič okrem vitamínov. Z môjho pohľadu je to RELATÍVNE správny postoj. V prípade bežnej choroby treba vždy najprv začať s *režimovými opatreniami* (čiže bez liekov). Napríklad, ak máte teplotu, prvé čo urobíte by malo byť, že si ľahnete, budete oddychovať a dostatočne



piť. Skúsiť môžete aj prírodnú lekárňu, napríklad zázvorový čaj. Ak vystúpi horúčka nad 38,5 stupňa, dáte si zábaly. Ale čo ak Vám aj tak neklesne? Povedzme, že vystúpi nad 39,5 alebo 40. To už nečakajte a užite paracetamol. Vysoká horúčka môže totiž poškodiť plod. Vedeli ste o tom?

Podobných príkladov je určite viac. O užívaní, resp. neužívaní liekov sa vždy poraďte s Vaším lekárom, lekárnikom alebo napíšte mne 😊



4. Treba v tehotenstve spať len na ľavom boku?

O tejto téme často diskutujú internetové maminy, a to kvôli tzv. *syndrómu dolnej dutej žily*. Dolná

dutá žila privádza odkysličenú krv do srdca z oblasti dolných končatín, brucha a panvy. Pod vplyvom zväčšujúceho sa bruška je na ňu vyvíjaný stále väčší tlak, čo môže sťažiť návrat žilovej krvi do srdca. To sa môže prejavíť zrýchlením tepu, zmenami krvného tlaku a nevoľnosťou. Pre plod to môže znamenať zníženú srdcovú činnosť a nedostatočné zásobenie kyslíkom. Dolná dutá žila prebieha po pravej strane tela a preto sa pre jej odľachčenie môžete stretnúť s doporučením ležať a spať na ľavom boku. Nie je to však nutné pri každom tehotenstve, väčšinou iba v prípade rizikových. Poradiť sa môžete aj s lekárom, ale v zásade platí, že môžete spať tak ako vám vyhovuje, pokiaľ nemáte žiadne zdravotné problémy.

A moja posledná rada z tohto e-booku: Absolvujte kurzy psychofyzickej prípravy na pôrod. Môže Vám to len a len pomôcť.

Nejaké otázky?

Ak áno, pokojne mi napíšte na adresu webzdravejrodiny@gmail.com

Ak sa Vám kniha páčila a dozvedeli ste sa pár podstatných vecí, mám pre Vás dobrú správu 😊

Táto kniha je takou malou ochutnávkou OVEĽA podrobnejšieho a detailnejšieho e-booku s názvom **akadémia:MAMA**. Tam píšem na 50 stranách o všetkom, čo zaujíma tehotné maminky.

A čo sa tam dozviete?

- všetko o priebehu tehotenstva po trimestroch
- všetko o zložení zdravého jedálnička
- aké sú vhodné cviky v tehotenstve
- aké vyšetrenia podstúpate počas tehotenstva
- aké vitamíny a minerály sú dôležité v tomto období
- ktoré bylinky sú vhodné a ktoré nie

- ako si PRÍRODNOU cestou pomôcť počas bežných ochorení ako chrípka, zápcha a ďalších
- ako sa pripraviť na pôrod

Ak máte záujem, kontaktujte ma správou, mailom alebo na FB
WEB ZDRAVEJ RODINY



WEB ZDRAVEJ RODINY