



wszystko

O CIAŻY

**poradnik dla
przyszłych rodziców**

Wszystko o ciąży...

...to poradnik dla przyszłych rodziców w formie darmowego e-booka. Dowiedzie się z niego **jak przebiega ciąża, z jakimi dolegliwościami** będzie musiała zmierzyć się ciężarna, **jak rozwija się dziecko w poszczególnych tygodniach ciąży** – ile waży i mierzy, kiedy będziecie mogli usłyszeć bicie jego serca, a kiedy poczuć ruchy maluszka w brzuchu mamy.

W e-booku znajdziecie także ważne informacje dotyczące **kalendrza badań w ciąży** - badań prenatalnych inwazyjnych i nieinwazyjnych, rekomendacje badań dodatkowych, a także opisy tych podstawowych. Podpowiemy również kiedy warto wybrać się na USG 3D i USG połówkowe, na czym polega badanie glukozy w ciąży, jakie są normy w badaniu krwi u kobiet ciężarnych oraz jakie wady płodu mogą wykryć badania genetyczne przeprowadzone w odpowiednim czasie.

Poruszamy też istotną kwestię **odżywiania się kobiet ciężarnych** i obalamy mit, że w ciąży je się za dwoje.

Zwracamy uwagę na produkty, które warto włączyć do **diety kobiet w ciąży**, a także te z których trzeba w tym czasie zrezygnować. Podsuwamy pomysły na **zdrowe przekąski**, które nie spowodują dużego wzrostu wagi i dajemy wskazówki co i jak jeść, by dostarczyć sobie możliwe jak największą ilość witamin i minerałów.

Zachęcamy do przeczytania materiału specjalnego, który powstał przy współpracy z naszym partnerem – **Polskim Bankiem Komórek Macierzystych**, na temat korzyści z zabezpieczenia krwi pępowinowej przy porodzie.

[Sprawdź >> Polski Bank Komórek Macierzystych](#)

Krew pępowinowa zawiera komórki macierzyste, które w razie wystąpienia wielu chorób mogą być wykorzystane przez lekarzy niczym lek do leczenia. Zabezpieczenie krwi pępowinowej to **najpiękniejszy prezent, jaki możemy podarować naszemu dziecku**.

Wszystkie artykuły zostały skonsultowane z lekarzem Mateuszem Kowalczykiem z Centrum Medyczo-Rehabilitacyjnego Kolińskiego z Łodzi.

Zapraszamy do lektury
Redakcja Medme.pl

Spis treści

Przebieg ciąży i rozwój płodu	3
Badania w ciąży: USG, badania prenatalne inwazyjne i nieinwazyjne	8
Dieta w ciąży. Co jeść a czego nie jeść w ciąży?.....	14
Materiał specjalny Lek na przyszłość dla Twojego dziecka – krew pępowinowa	19

Przebieg ciąży i rozwój płodu

Ciąża to dla kobiety jeden z najważniejszych i najbardziej emocjonujących okresów w jej życiu, a także okres dużych zmian psychicznych i fizycznych. Jak wygląda ciąża tydzień po tygodniu? Jakie są jej pierwsze objawy i jak rozwija się dziecko w łonie matki?

Aby usystematyzować długi czas oczekiwania na dziecko wyodrębniono **trzy etapy ciąży**:

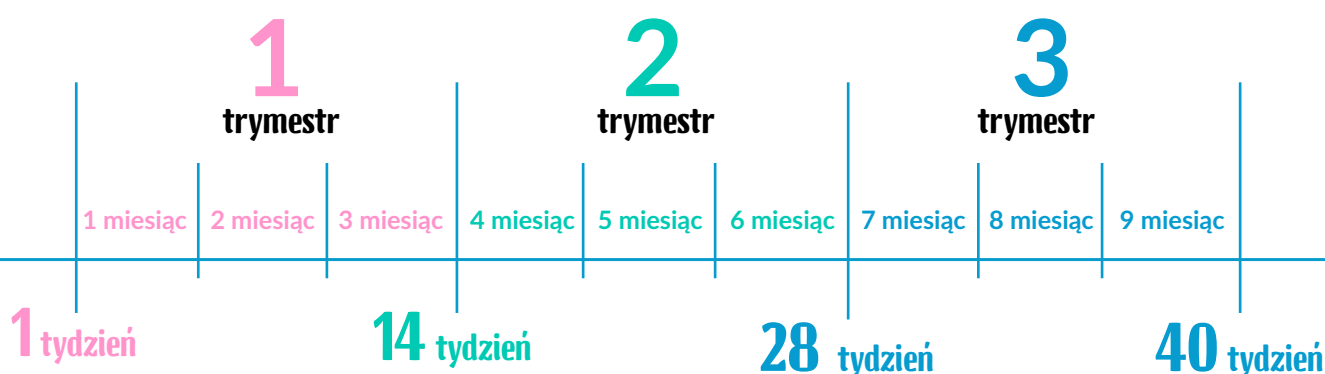


Na każdy ciążowy trymestr przypadają średnio **trzy miesiące kalendarzowe**, a na te z kolei poszczególne tygodnie.

Pierwszy trymestr ciąży zaczyna się pierwszym tygodniem ciąży, a kończy 13 tygodniem ciąży.

4 tydzień ciąży rozpoczyna **drugi trymestr** ciąży, który trwa do 27 tygodnia.

Trzeci trymestr ciąży toczy się od 28 tygodnia do 40 (w rzeczywistości donoszona ciąża może zakończyć się już w 38 tygodniu ciąży lub dopiero w 41, bądź 42 tygodniu ciąży).




Pierwszy trymestr ciąży

W pierwszym trymestrze ciąży zazwyczaj nie jest jeszcze widoczna, w pierwszych tygodniach ciąży kobiecie doskwierają jednak liczne dolegliwości. Objawy wczesnej ciąży to m.in.:

- omdlenia,
- osłabienie,
- częsta potrzeba korzystania z toalety,
- mdłości,
- wymioty,
- kiepskie samopoczucie,
- potrzeba częstego dosypiania.

Na samym początku ciąży płód, choć wyglądem przypomina owoc morwy lub krzewu malinowego, a nie małego człowieka, **intensywnie się rozwija**. Kiedy komórka powstała z zapłodnienia komórki jajowej i plemnika dzieli się na kolejne części, **zapisują się w niej wszystkie najistotniejsze informacje o dziecku**, które narodzi się za około osiem miesięcy.



Mniej więcej w trzecim tygodniu ciąży rozwój płodu polega na ustalaniu się takich wytycznych jak **płeć dziecka, kolor oczu i włosów czy cechy charakteru**.



0,001 g



0,1 mm



W **3 tygodniu życia płodowego** maluch mierzy około 0,1 mm, a waży około 0,001 g.

5 tydzień ciąży to moment na wybranie lekarza prowadzącego, który będzie czuwał nad rozwojem dziecka i przebiegiem ciąży. Podczas pierwszej wizyty przeprowadzi **wywiad medyczny i zleci badania, które trzeba wykonać**. Ciężarna może spodziewać się na tym etapie m.in.:

- **badania krwi** oznaczającego grupę krwi oraz poziom HCG,
- **badania ogólnego moczu**,
- **testów wykrywających infekcje** np. różyczkę, kiłę, rzeżączkę, wirusowe zapalenie wątroby typu B,
- **cytologii**,
- badania określającego **zawartość cukru we krwi**.



4 mm → 2,5 cm

W kolejnym tygodniu ciąży u dziecka kształtuje się **mózg i serce**. Embrion wygląda jeszcze jak kijanka. Mały bohater osiąga około 4 milimetrów wzrostu mierzonego od czubka główki do pośladków. Pod koniec drugiego miesiąca będzie miał długość około 2,5 cm.

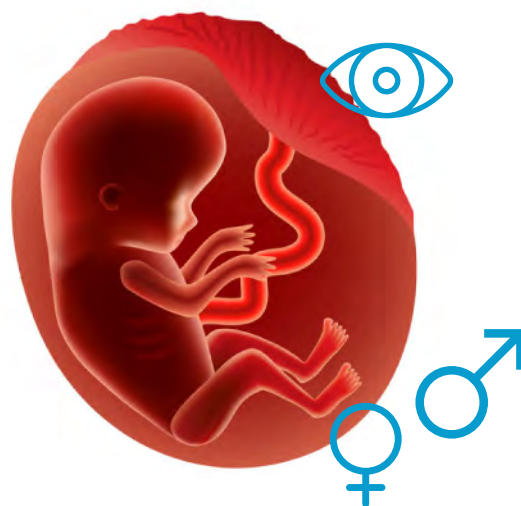


2-3 g



3-4 cm

Na kolejną wizytę można się wybrać w **9 tygodniu ciąży**. To początek 3 miesiąca, płód przypomina wtedy już małego człowieka, a rozmiarowo dorównuje wielkości oliwki lub pomidorka koktajlowego. Wzrost dziecka wynosi około 3-4 cm, a jego waga około 2-3 g. Coraz bardziej zaznaczają się **rysy twarzy dziecka: oczy, uszy, nos, usta**.



7 tydzień ciąży to idealny czas na wykonanie **pierwszego badania USG**. Na monitorze urządzenia ultrasonograficznego przyszła mama dostrzeże swój mały cud i najpewniej usłyszy też bicie jego serca. Ginekolog wykonujący **badanie ultrasonograficzne** poda dokładne wymiary dziecka, a na podstawie odczytanego CRL, określi wiek ciąży i prawdopodobny termin urodzenia dziecka.



Kolejne ważne momenty dla przyszłych rodziców to kolejne tygodnie ciąży – w **10** dziecko zaczyna **poruszać klatkę piersiową** przygotowując się do umiejętności oddychania; a w **11 lub 12 tygodniu możliwe jest określenie płci dziecka**.

Drugi trymestr ciąży

W **drugim trymestrze ciąży** mamy odzyskiwać siły witalne i mogą **poczuć pierwsze ruchy dziecka**. To też czas, w którym ciąża wychodzi na jaw – brzuszek staje się widoczny.

14 i 15 tydzień ciąży to dobry moment na zadbanie o swoje ciało. W tym czasie dolegliwości związane z pierwszymi objawami ciąży ustępują, a kobiety odzyskują dobre samopoczucie. **W kolejnych tygodniach dziecko intensywnie rośnie i przybiera na wadze**. Około **18 tygodnia ciąży** maleństwo jest wielkości dłoni – ma ok. 13-14 cm i waży nieco ponad 140 gramów. Większość kobiet odczuwa wtedy też **pierwsze ruchy dziecka**.



140 g



13-14 cm



W **piątym miesiącu ciąży**, czyli 19 tygodniu przyszła mama powinna się wybrać na tzw.

USG połówkowe (lekarze zalecają by zrobić je między 18 a 22 tygodniem ciąży).

Podczas **USG połówkowego**, lekarz zmierzy:

- **BPD** wymiar dwuciemieniowy, czyli **szerokość główki płodu**,
- **HC** obwód główki płodu,
- **TCD** szerokość móżdżka; na podstawie TCD lekarz może precyzyjnie określić **wiek ciąży** np. 18 mm = 18 tygodni – jest to bardzo przydatne u kobiet które długo nie wiedziały, że są w ciąży,
- **NF** fałd karkowy – odpowiednik przezierności karku w I trymestrze, **jeden z markerów zespołu Downa**, nie powinien przekraczać 6 mm,
- **AC** obwód brzuszka płodu,
- **FL** długość kości udowej płodu,
- **HL** długość kości ramiennej płodu.

Lekarz oceni także czy rozwój narządów jest prawidłowy – **budowę serca, etap wykształcenia płuc**, a także dokładnie obejrzy jamę brzuszną – **żołądek, pracę nerek, układu moczowego, budowę narządów płciowych**.



USG połówkowe

Jeśli którykolwiek moment badania zrodzi pytania w głowie przyszłej mamy lub przyszłego taty, warto **niezwłocznie zadać je lekarzowi wykonującemu badanie**. O wiele lepiej rozwiązać wszelkie wątpliwości na bieżąco, niż później się zamartwiać lub szukać odpowiedzi wśród koleżanek.



W **21 tygodniu ciąży** płód może sięgać nawet do 25 cm i ważyć 500 g! Jego rozwój nabiera zawrotnego tempa, które nie zmieni się przez najbliższe tygodnie.



500 g



25 cm



Ze względu na to, że płód w **25 tygodniu ciąży wygląda już coraz bardziej jak miniaturka bobasa**, można wtedy pokusić się o wykonanie zdjęć płodu, np. podczas badania USG. Fotografie płodu pochodzące z **USG 3D** wyglądają bardzo realistycznie. Widać na nich **dokładnie rysy dziecka**, kształt buzi, noska, rozstaw oczu, wielkość ust, itp. Już na tym etapie można dopatrzyć się podobieństwa do któregoś członka rodziny.



Badania w ciąży: USG, badania prenatalne inwazyjne i nieinwazyjne

Badania w ciąży, takie jak: USG, badania prenatalne, pomiar glukozy czy morfologia to bezinwazyjne źródło wiedzy o dziecku, dlatego bardzo ważne jest ich wykonanie.

Szczegółowe informacje na temat terminu każdego z obowiązkowych badań powinien przekazać lekarz prowadzący ciążę. Nie należy ich bagatelizować, gdyż **szybkie reagowanie w sytuacji niepokojącej**, zwiększa szansę na wyeliminowanie obaw.

Badania w ciąży dzielimy na:

- te **obowiązkowe** do wykonania
- oraz te które można wykonać **dotatkowo**. Wiąże się to co prawda z dodatkowymi kosztami, ale i cennymi informacjami na temat płodu.

W czasie ciąży należy wykonać m.in. takie badania, jak:

- morfologię krwi,
- cytologię
- poziom glukozy,
- USG,
- badanie moczu.

Dotatkowo podczas każdej wizyty lekarz powinien kontrolować **masę ciała ciężarnej**, by sprawdzać, czy jej przyrost jest prawidłowy.

Więcej dowiesz się z **Internetowej Szkoły Rodzenia** << **Sprawdź**

Kalendarz badań w ciąży – pierwsza połowa

Ciąża to okres w życiu kobiety, który wiąże się ze szczególnym kontrolowaniem stanu zdrowia swojego organizmu i zachodzących w nim zmian.

Jakie badania w ciąży powinny wykonać kobiety?

Badanie glukozy i grupy krwi

Badanie **tolerancji glukozy, oznaczenie grupy krwi oraz przeciwciał** w przypadku konfliktu serologicznego (im wcześniej będą wykonane, tym lepiej!)

Badanie cytologiczne

Na początku i pod koniec ciąży - to badanie **należy wykonać na samym początku ciąży** wraz z badaniem na stopień czystości pochwy. Dzięki temu można wykryć jak najwcześniej niebezpieczną dla dziecka infekcję. Jeszcze **po 34. tygodniu ciąży** należy wykonać kolejne badanie bakteriologiczne.

Na kolejną wizytę można się wybrać w 9 tygodniu ciąży. To początek 3 miesiąca, płód przypomina wtedy już małego człowieka, a rozmiarowo dorównuje wielkości



5-8 tydzień

Do **obowiązkowych** badań diagnostycznych w 5-8 tygodniu należą:

- **przeciwciała anty Rh,**
- **grupa krwi i Rh,**
- **morfologia krwi,**
- **badanie moczu,**
- **badanie cukru w ciąży** - poziom cukru na czczo,
- **badanie WR w ciąży** (odczyn Wassermanna).



Ponadto warto wykonać:

- **toksoplazmozę,**
- **badanie HIV w ciąży,**
- **przeciwciała różyczki**
- **i badanie HBS w ciąży.**



11-20 tydzień

Od 11 do 20 tygodnia **wykonać trzeba:**

- **badania USG w ciąży,**
- **badanie krwi w ciąży,**
- **badania moczu w ciąży,**
- **przeciwciała anty Rh.**



To również moment, w którym **dodatkowo** można przeprowadzić **testy w kierunku wad genetycznych.**

oliwki lub pomidorka koktajlowego. Wzrost dziecka wynosi około 3-4 cm, a jego waga około 2-3 g. Coraz bardziej zaznaczają się rysy twarzy dziecka: oczy, uszy, nos, usta.

Kalendarz badań w ciąży – druga połowa



21-32 tydzień

W tygodniach 21-32 **należy pamiętać o:**

- badania stężenia cukru,
- badaniu ogólnym moczu,
- USG,
- przeciwciałach odpornościowych,
- morfologii krwi.



33-40 tydzień

Od tygodnia 33 do końca ciąży **trzeba wykonać jeszcze takie badania**, jak:

- badanie ogólne moczu,
- morfologia.



Zalecane jest również:

- KTG
- oraz USG z oceną masy płodu.

Poza badaniami diagnostycznymi, **każda wizyta powinna wiązać się z szeregiem badań profilaktycznych**, do których zaliczyć warto m.in.:

- badanie ginekologiczne,
- badanie piersi,
- pomiar masy ciała,
- ciśnienie tętnicze,
- cytologię,
- ocenę ryzyka ciążowego i czynności serca płodu,
- ocenę wymiarów miednicy i ruchliwości płodu,
- badanie łożnicze.

Dodatkowo przed planowanym zapłodnieniem warto sprawdzić **obecność wirusa cytomegalii**, przeprowadzając test.



Niezwykle ważne są również **badania prenatalne w ciąży**, takie jak:

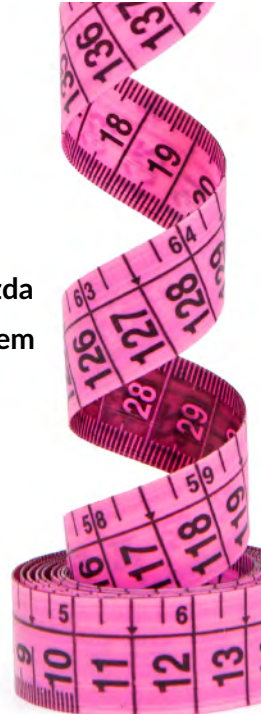
- test PAAP-A,
- NIFTY,
- USG genetyczne
- czy biopsja kosmówki
- i amniopunkcja.



Pozwalają one **wykryć wady u dziecka jeszcze przed jego narodzeniem**.

Szczególnie jeśli ciężarna ma powyżej 35 lat, a w rodzinie zdarzały się przypadki chorób genetycznych.

Należy pamiętać, żeby wyniki wszystkich badań zbierać i pokazać lekarzowi przed porodem.



Badanie glukozy w ciąży – na czym polega?

Badanie cukru w ciąży wykonuje się przede wszystkim po to, by sprawdzić czy kobieta nie jest chora **cukrzycę ciążową**.

Badanie polega na pobraniu próbki krwi do analizy, kobieta musi być na czczo, dlatego najlepiej przeprowadzić je rano. Jeśli okaże się, że jej poziom jest za wysoki, **należy skonsultować się z diabetologiem**. W sytuacji, gdy będzie on prawidłowy, nie oznacza to, iż w bardziej zaawansowanej ciąży nie będzie trzeba go powtarzać.

Badanie glukozy składa się z dwóch części:

1

Pobranie krwi na czczo.

2

Pobranie krwi po wypiciu glukozy, którą należy wypić w czasie kilku minut.

Po upłynięciu godziny pobierana jest po raz drugi, a po kolejnej – trzeci.



Całe badanie może trwać nawet ponad 3 godziny.

Badanie krwi w ciąży

Badania krwi w ciąży to jej nieodłączny element, jednak **jakie wyniki nie powinny dawać sygnałów do niepokoju?**

W czasie morfologii krwi analizowane są jej takie składowe, jak:

leukocyty

to inaczej **białe krwinki**, których norma w mieści się w granicach 4,0-10,8 k/l,

u ciężarnych ich wartość może wynosić nawet 13 k/l i jeśli nie przekraczają tego wyniku to nie powinno być powodów do obaw, znacznie podwyższona wartość może być oznaką infekcji;

erytrocyty

czyli **czerwone krwinki**, a ich wartość powinna u zdrowej osoby wahać się

w granicach **3,9-5,6 M/ml**, w czasie ciąży wynik ten jest bardzo często pomniejszony, a wynika to ze zwiększającej się objętości osocza, dochodzi wtedy do rozrzedzania krwi;

hemoglobina

powinna mieścić się w granicach 6,8-9,3 mmol/l, bądź 11,5-15,5 g/dl, jest to

najważniejszy wskaźnik, który pomaga w wykryciu ciążowej niedokrwistości;

płytki krwi

norma to 140-450 k/ml, **jeśli norma ta spadnie poniżej 100 k/ml**, zalecana

jest wizyta u hematologa;

hematokryt

jego norma to od 37 do 47%, do jej zmniejszenia zwykle dochodzi pod

koniec drugiego trymestru, w związku z rozrzedzeniem się krwi.

Badania genetyczne w ciąży

Badania genetyczne w ciąży określane są mianem dodatkowych, nie należących do obowiązkowego spisu. Wykonanie ich pozwala na określenie wad genetycznych płodu, dlatego są one zalecane. Szczególnie powinny wykonać je kobiety, które w bliskiej rodzinie mają osoby np. z zespołem Downa.

W trakcie badań lekarz przede wszystkim zwraca uwagę na **przezierność łańdź karkowego** oraz **rozwój kości nosowej**.

Poszerzenie łańdź powyżej 2,5 mm

oznacza, iż dziecko może cierpieć na jedną z chorób, jak:

- zespół Downa,
- zespół Turnera,
- zespół Edwardsa,
- wada serca.



11-14 tydzień

USG genetyczne powinno zostać przeprowadzone **między 11 a 14 tygodnia**.

W czasie jego trwania, lekarz jest w stanie określić prawidłowość rozwoju dziecka, widząc je w trójwymiarze.

Badanie moczu w ciąży

Mocz do badania w ciąży oddaje się po to, by sprawdzić, czy nie znajduje się w nim białko, bądź cukier. Kontrolowana jest również **liczba leukocytów**, której zwiększona ilość może świadczyć o zakażeniach układu moczowego.

Mocz w ciąży powinien być badany **najlepiej raz w miesiącu**, a **łącznie nie mniej niż 7 powtórzeń**.

Badanie moczu w ciąży zaliczane jest do grona badań obowiązkowych. Należy pobrać go ze środkowego strumienia, do jałowego pojemnika zakupionego w aptece.



Badanie USG w ciąży

Badanie USG jest wykonywane **minimum dwa razy w czasie ciąży**. Dzięki temu badaniu możesz dokładnie **ocenić budowę i rozwój płodu**. Radzimy wykonać badania USG:



10-14 tydzień

pozwole na wczesne wykrycie **wad rozwojowych płodu** - ocena przezierności karkowej,



18-22 tydzień

(tzw. USG połówkowe) – wykrywa się już wiele **wad genetycznych**,



28-32 tydzień

ocena rozwoju płodu,



36-40 tydzień

ocena ryzyka okołoporodowego, położenia, wielkości i rozwoju płodu.

Badanie USG pozwala lekarzowi dokładnie obserwować rozwój płodu.



Dieta w ciąży. Co jeść a czego nie jeść w ciąży?

Jaka powinna być dieta w ciąży? Przede wszystkim zdrowa, a to oznacza, że należy wyeliminować z niej fast foody, słodczyce i tłuste potrawy, które mogą powodować niestrawność. Zamiast tego jeść więcej warzyw, owoców i produktów, które zawierają kwasy omega-3.

Kobiety ciężarne wcale nie muszą jeść za dwoje. Zapotrzebowanie energetyczne wzrasta dopiero **od 2. trymestru ciąży i to zaledwie o 300 kcal na dobę.** W ciąży liczy się jakość, a nie ilość. Szczególną uwagę trzeba przykładać do tego, co jemy.

W ciąży dieta powinna być bardziej **zbilansowana i zrównoważona** niż kiedykolwiek wcześniej. Od tego zależy **prawidłowy rozwój ciąży i samopoczucie** kobiety.

Co jeść a czego nie jeść w ciąży?

Odżywianie w ciąży to bardzo istotna kwestia. W diecie kobiety ciężarnej powinny znaleźć się przede wszystkim **ryby morskie**, które są bogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega -3. **Kwasy omega-3** mają korzystny wpływ na rozwój komórek nerwowych i mózgu oraz wzroku dziecka. Najwięcej znajdziemy ich w rybach morskich:

- śledziu,
- makreli,
- sardynkach
- i łososiu.



Jedna uwaga! W ciąży **nie wolno jeść surowych ryb**, dlatego należy zrezygnować z sushi czy tataru z łososia. **Niewskazane są też ryby wędzone**, które mogą wywołać listeriozę.





wapń

W diecie ciężarnej **nie powinno zabraknąć także mleka i produktów mlecznych**, które są bogatym źródłem wapnia.

Wapń jest najważniejszym budulcem kości i zębów malucha.

Do codziennego menu warto włączyć **kefir, maślankę, jogurty i sery**, które zawierają dużo białka i mało cukru. Należy przy tym pamiętać, że **produkty w wersji odtłuszczonej są pozbawione witaminy D**, która jest jedną z podstawowych witamin potrzebnych do rozwoju ciąży.

Podstawą codziennego menu są też warzywa. Warto wybierać te o ciemnozielonych liściach, ponieważ zawierają duże dawki **kwasy foliowego, który zmniejsza ryzyko wad rozwojowych u dzieci.**

Suplementacja kwasem foliowym zalecana jest już na etapie starania się o dziecko. **Warto również zadbać o jego prawidłowy poziom w codziennym menu.**

Zdrowa dieta w ciąży powinna być więc bogata także w **brokuły, pietruszkę, sałatę, szczypiorek lub szpinak.**



magnez

Oprócz warzyw warto jeść **świeże owoce.**

Najbardziej wartościowe są te z dużą dawką **witaminy C**, która podnosi odporność m.in. **czarne porzeczki**

i **pomarańcze. Banany** z kolei są bogatym źródłem **magnezu**, który przeciwdziała skurczom mięśni m.in. łydek. **Awokado** zawiera duże dawki kwasu foliowego.



W ciąży nie powinniśmy zapominać o **mięsie**, które jest najlepszym źródłem **żelaza.** Najlepiej wybrać **indyka, kurczaka lub wołowinę.** Unikajmy tłustych smażonych mięs.

Należy też ograniczyć ilość **wątróbki**, która jest **najbogatszym źródłem wit. A.** Pamiętajmy, że w ciąży nie wolno jej przedawkować. Analogicznie do ryb – trzeba **unikać także surowego mięsa.**

Jak odżywiać się w ciąży?

Wiele pań na czas ciąży daje sobie dyspensę żywieniową – jedzą co chcą, ile chcą i najczęściej zdecydowanie przesadzają ze słodkościami. A taka dieta nie służy ani przyszłej mamie, ani maleństwu. Wbrew obiegowej opinii, panie w ciąży nie powinny jeść „za dwoje”.

Pomysły na zdrowe koktajle w ciąży

Oprócz **pożywnego śniadania, zdrowego obiadu i lekkiej kolacji**, panie powinny zjeść jeszcze dwa dodatkowe posiłki w formie przekąsek. Świetną opcją na drugie śniadanie może być **koktajl owocowo-warzywny**.

Do takich napojów znakomicie nadają się **banany, owoce kiwi, winogrona bezpestkowe**, a także większość owoców sezonowych: **truskawki, maliny, jagody, brzoskwinie**.



- Warto poeksperymentować i dodać także warzywa: **świeże liście szpinaku, jarmuż, seler naciowy czy natkę pietruszki**.
- Bazą koktajlu może być **woda, jogurt naturalny albo mleko krowie lub roślinne**.

W przypadku **owoców sezonowych można zmiksować je same, bez dodawania żadnych płynów**. Warto pamiętać o kilku zasadach:

ze szpinakiem

koktajle ze szpinakiem zawsze robimy na bazie produktu mlecznego – to sprawi, że nie wydzielią się szczawiany, które niekorzystnie wpływają na nerki i wyptukują wapń z organizmu.

z jarmużem

dobrze byłoby do koktajlu z jarmużu dodać np. olej kokosowy lub tłuste mleko kokosowe – umożliwi to przyswajanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

z ananasm

do koktajli z ananasm nie należy wlewać mleka ani innego nabiału – zawarta w tym owocu bromelaina może sprawić, że napój będzie gorzki.

Zdrowe przekąski – co jeść w ciąży żeby nie przytyć?

Panie, które nie mogą się opanować przed sięgnięciem po słodycze, powinny zaopatrzyć się w zapas **bakalii**. Trzeba z nimi uważać, bo również zawierają sporo cukru, natomiast mają w sobie sporo wartości odżywczych.



morele

Morele, dzięki zawartości **beta-karotenu** dbają o kondycję naszej skóry, a także pozytywnie **wpływają na pracę serca i obniżają ciśnienie krwi**. *Ale uwaga! Warto poszukać moreli niesiarkowanych, ekologicznych – są dużo ciemniejsze, a w smaku – słodsze. No i zdrowsze!*



suszone śliwki

Suszone śliwki, zawierają **5 razy więcej – błonnika niż świeże owoce**, dzięki temu doskonale wspomagają trawienie.



żurawina

Żurawina zawiera **witaminę C**, zmniejszającej uczucie zmęczenia.

Rodzynki są świetnym **źródłem potasu**, który odgrywa ważną rolę w regulowaniu ciśnienia krwi.

rodzynki



migdały

Migdały są pełne **cynku, który reguluje działanie systemu odpornościowego i chroni przed przeziębieniami**. Dodatkowo pomagają także w **walce ze zgagą**.



Zdrowa dieta w ciąży – jedz superfoods

Spirulina, nasiona chia, jagody goji, quinoa - to tzw. superfoods, czyli naturalne produkty, naszpikowane witaminami, minerałami i innymi fantastycznymi składnikami, co sprawia, że nie wiadomo czy traktować je jako jedzenie, czy już jako suplementy diety. Warto uwzględnić je w swojej diecie.

Spirulina, czyli sproszkowane algi morskie słyną z **wysokiej zawartości białka** oraz zawierają bardzo dużo **łatwo przyswajal-**

nego żelaza, znacznie więcej niż mięso, owoce morza czy szpinak. Warto jednak pamiętać, żeby nie przekraczać **dziennej dawki spożycia** jaką jest jedna **stołowa łyżka proszku**.

Z kolei **nasiona chia**, wykorzystywane na potęgę w barach ze zdrową żywnością, mogą dostarczyć organizmowi **wapnia, magnezu i fosforu**. Warto poeksperymentować z niezwykle popularnymi ostatnio **puddingami chia - te na bazie mleka kokosowego**, są naprawdę fenomenalne.

Jagody goji kuszą pięknym czerwonym kolorem, natomiast tylko nieliczne panie decydują się, by jeść je jako przekąskę czy zamiennik chipsów. Jednak warto włączyć je do diety – np. dodając je do owsianki, bo są **świetnym źródłem witamin: C oraz A i E**.

Quinoa, czyli komosa ryżowa jest najbogatszym źródłem białka wśród popularnych roślin zbożowych. Dodatkowo zawiera szereg **pierwiastków mineralnych** takich jak **żelazo, magnez, potas, cynk i wapń**.



Lek na przyszłość dla Twojego dziecka – krew pępowinowa

Materiał specjalny

Jak przyszła mama może już w trakcie ciąży zadbać o zdrowie swojego dziecka?

1 Regularnie wykonywać badania i stosować się do zaleceń lekarza.

2 Dbać o siebie poprzez odpowiednią dietę i odpoczynek.

3 Świadomie podjąć decyzję o zabezpieczeniu krwi pępowinowej.

O ile pierwsze dwa punkty są dla przyszłych mam naturalne i oczywiste, o tyle temat zabezpieczania krwi pępowinowej przy porodzie nadal nie jest elementem standardowego przygotowania się do przyjścia na świat maluszka. Tymczasem, trzeba sprawę przedstawić jasno - **krew pępowinowa zawiera komórki macierzyste, które w razie wystąpienia choroby mogą być przez lekarzy wykorzystane niczym lek do leczenia.**

Leczenie z wykorzystaniem komórek macierzystych nie jest w medycynie niczym nowym, mimo tego tylko 2% przyszłych rodziców decyduje się na zabezpieczenie krwi pępowinowej przy porodzie. Dzieje się tak, ponieważ większość osób nie jest świadoma tego, co dają komórki macierzyste i jak szeroki jest zakres ich działania.

Przeszczepienie komórek macierzystych

Czy wiesz, że to co popularnie nazywa się **przeszczepieniem szpiku kostnego, to tak na prawdę przeszczepienie komórek macierzystych ze szpiku kostnego?**

Wbrew obiegowym opiniom, wykonuje się je nie tylko w białaczkę, ale w aż 80 ciężkich chorobach hematologicznych i onkologicznych. Takie leczenie jest leczeniem ratującym życie, a aby mogło do niego dojść konieczne jest znalezienie tzw. bliźniaka genetycznego, który chce zostać dawcą.

Długi czas oczekiwania na dawcę opóźnia rozpoczęcie leczenia ciężkiej choroby lub nawet całkowicie je uniemożliwi. **Często w ogóle nie udaje się znaleźć zgodnego dawcy szpiku kostnego, nawet w rodzinie.** Właśnie takim sytuacjom **może zapobiec zabezpieczenie krwi pępowinowej podczas porodu.**

Zawarte w niej komórki macierzyste są zamrożone i gotowe do wykorzystania, jeśli u dziecka lub jego rodzeństwa wystąpi choroba. Daje ona możliwość **łatwiejszego i szybszego dostępu do leczenia.**

Zdarza się, że rodzice rezygnują z usługi bankowania krwi pępowinowej, bo bazują na informacji, że w przypadku białaczki własna krew pępowinowa nie może zostać wykorzystana do leczenia dziecka, od którego została pobrana. Ta informacja może być

prawdziwa, bo w części białaczek, występujących u małych dzieci faktycznie lekarz nie zdecyduje się na wykorzystanie takiego materiału. Natomiast to często powtarzane zdanie pomija fakt, że: krew pępowinową wykorzystuje się nie tylko w białaczce, ale w wielu innych jednostkach chorobowych.

Ponadto najnowsze badania sugerują istotny **wpływ na poprawę zdrowia, np. u dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym lub autyzmem.** Żadna z tych dwóch jednostek chorobowych w chwili obecnej nie ma innej skutecznej metody leczenia.

W trakcie ciąży rozważ bankowanie krwi pępowinowej, aby w razie wystąpienia choroby u dziecka lub jego rodzeństwa mieć możliwość skorzystania z bezcennego leku.

Więcej informacji o krwi pępowinowej i komórkach macierzystych znajdziesz tutaj:

[O komórkach macierzystych << Kliknij i sprawdź](#)

[Bezpieczna przyszłość << Kliknij i sprawdź](#)

[Krew pępowinowa << Kliknij i sprawdź](#)





wszystko

O CIAŻY

**poradnik dla
przyszłych rodziców**

Wydawca: **MedMe.pl**

Partner: **Polski Bank Komórek Macierzystych,
Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne Kolińskiego w Łodzi**

Redakcja: **MedMe.pl**

Konsultacja merytoryczna: **lek. Mateusz Kowalczyk
Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne
Kolińskiego w Łodzi**

Projekt graficzny: **Agata Kość**

Zdjęcia: **123RF**