

Książka napisana przez autorów bestsellerów
Twój organizm. Poradnik użytkownika czy Twoja dieta. Poradnik użytkownika

ZDROWA CIAŻA

W poradniku:
wkładka z kalendarzem, który
pomoże Ci się zorganizować
interaktywna gra planszowa
Autostrada do narodzin

Poradnik kochającej mamy

LEK. MED. MEHMET C. OZ
LEK. MED. MICHAEL F. ROIZEN

Tytuł oryginału: YOU: Having a Baby:
The Owner's Manual to a Happy and Healthy Pregnancy

Tłumaczenie: Joanna Krzemień-Rusche
Skład: Ewa Galczak

ISBN: 978-83-246-3585-6

Copyright © 2009 by Michael F. Roizen, M.D., and Oz Works, LLC
Originally published by Simon & Schuster, Inc.

Polish edition copyright © 2012 by Helion S.A.
All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/twocia>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: septem@septem.pl

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie: Hej! Spodziewasz się dziecka?	7
Nasz test ciążyowy: kwiz o jakości życia	14
CZĘŚĆ I: TY-OLOGIA: JAK Z 2 POWSTAJE 1	
Rozdział 1. Geny, nasze geny.	25
Nowe odkrycia genetyki mówią nam, jak naprawdę powstaje dziecko	
Rozdział 2. Odżywianie.	46
Subtelna rola łożyska w odżywianiu Twojego dziecka	
CZĘŚĆ II: TY MASZ WPŁYW NA SVOJE DZIECKO	
Rozdział 3. Jeść za dwoje czy dla dwojga?	67
Kiedy masz ochotę pożreć wszystko albo w ogóle nic nie jeść	
Rozdział 4. Waga urodzeniowa.	87
Co zrobić, żeby dziecko nie urodziło się ani zbyt pulchne, ani zbyt wychudzone	
Rozdział 5. Przy zdrowych zmysłach.	108
Fascynujący świat zmysłów a zdumiewający rozwój mózgu	
CZĘŚĆ III: JAK DZIECKO WPŁYWA NA CIEBIE	
Rozdział 6. Twój ciężarny mózg.	133
Jak radzić sobie ze stresem, spać lepiej i odnaleźć siebie	
Rozdział 7. Porozmawiajmy o seksie.	162
W jaki sposób zmiany hormonalne mogą Ci wywinąć niezły numer	

Rozdział 8.	Cielesne przypadłości.	182
	Jak poradzić sobie z nieprzyjemnymi, uciążliwymi i czasem groźnymi skutkami ubocznymi ciąży	

CZĘŚĆ IV: TY WYDAJESZ DZIECKO NA ŚWIAT

Rozdział 9.	Twój poród.	207
	Podążaj własną ścieżką przygody, jaką jest poród i narodziny Twojego dziecka	
Rozdział 10.	Na dobry początek.	237
	Wyzwania i radości pierwszego miesiąca po porodzie	
Rozdział 11.	Plan lotu przez ciążę.	264
	Co możesz zrobić, żeby bezpiecznie wylądować i dowieźć dziecko do celu	
Rozdział 12.	Twój ciążowy „Narzędziownik”.	287
	Co możesz zrobić dla zdrowia własnego i dziecka	
	NARZĘDZIOWNIK. CZĘŚĆ 1.	
	Ćwiczenia fizyczne	288
	NARZĘDZIOWNIK. CZĘŚĆ 2.	
	Wybór opieki medycznej	308
	NARZĘDZIOWNIK. CZĘŚĆ 3.	
	Wskazówki dotyczące leków i toksyn	312
	NARZĘDZIOWNIK. CZĘŚĆ 4.	
	Przygotowanie domu na przyjęcie dziecka	316
	NARZĘDZIOWNIK. CZĘŚĆ 5.	
	Ciążowe przepisy dla tatusiów	320
	NARZĘDZIOWNIK. CZĘŚĆ 6.	
	Tylko dla tatusiów	338
Dodatki		
	Załącznik 1. Twój plan przedciążowy	341
	Załącznik 2. Płodność	345
	Załącznik 3. Szczepienia	353
	Załącznik 4. Podstawowe informacje o wcześniakach i ciążach mnogich	374
	Załącznik 5. Skala depresji poporodowej	378
	Załącznik 6. Tabela średniej wielkości i masy płodu w poszczególnych tygodniach ciąży	380
Skorowidz		383

Jeść za dwoje czy dla dwojga?

Kiedy masz ochotę pożreć wszystko
albo w ogóle nic nie jeść

*P*ojawienie się na świecie dziecka nagle czyni z nas speców od matematyki. Mamy sporo do czynienia z mnożeniem (8 pieluch dziennie przez dwa i pół roku daje 7 tysięcy przewijań na jedno dziecko). Jest całe mnóstwo dzielenia („ja wykąpię ją dzisiaj, a ty jutro”). No i niestety zmuszeni jesteśmy wykonywać aż nazbyt dużo odejmowania (siedem godzin snu w nocy minus trzy karmienia równa się przynajmniej jeden skonany rodzic). Mimo to wielu z nas popełnia straszliwy błąd w podstawowym ciążowym równaniu.

Otóż kiedy zachodzisz w ciążę i zaczynasz myśleć o odżywianiu, instynktownie albo całkiem świadomie kalkulujesz w ten sposób: moje potrzeby żywieniowe plus potrzeby żywieniowe dziecka równa się: „Zaraz zjem kanapkę z tłuczonymi ziemniakami i serem. Ale nie jedną, tylko dwie”.

Najlepiej od razu umówmy się, tu i teraz, że w tej chwili powiedzenie „jedz za dwoje” niczym zużyta pielucha jednorazowa ląduje w Twoim myślowym odpowiedniku kosza na śmieci i go stamtąd pod żadnym pozorem nie wyciągamy. Jeśli podejźmy do sprawy naukowo i obliczymy ilość kalorii potrzebną nam do wychodowania zdrowego dziecka, bardziej precyzyjną wskazówką dla kobiet ciężarnych będzie powiedzenie „jedz za 1,1”. (Ładnie brzmi, prawda?)

Innymi słowy, kiedy jesteś w ciąży, musisz spożywać tylko o 10% kalorii więcej, niż jadłabyś normalnie, utrzymując stałą wagę. Zaraz wyjaśnimy, co ta liczba oznacza w praktyce. Następnie powiemy Ci, w jaki sposób możesz sobie poradzić z dwiema skrajnościami żywieniowymi: chwilami, kiedy masz ochotę pochłonać

zawartość całej lodówki i kiedy jest Ci tak niedobrze, że jedzenie jest ostatnią rzeczą, na którą miałabyś chęć. Chodzi o to, żeby zachować równowagę. Z jednej strony musisz zapewnić dziecku wystarczającą liczbę kalorii i składników odżywczych, z drugiej natomiast musisz pilnować, aby nie utopić łożyska i dziecka w tłuszczu, bo miałyby to negatywny wpływ na jego zdrowie. Sprawę komplikuje fakt, że Twoje samopoczucie może nie być zsynchronizowane z potrzebami organizmu. Kiedy jest Ci niedobrze i nie masz ochoty na jedzenie, możesz właśnie tego jedzenia potrzebować. Ale kiedy umierasz z głodu i bierze Cię ochota na pizzę, to najwyższy czas, żeby wyhamować.

Jak zapewne pamiętasz z naszych wywodów na temat łożyska, praktycznie wszystko, co spożywa matka, spływa do dziecka. Zaznajomiwszy się ze wstępem do epigenetyki, wiesz już, że Twoje postępowanie w ciąży wywiera wpływ na zdrowie dziecka nie tylko w macicy, lecz także w jego dorosłym życiu. Coraz więcej badań naukowych wskazuje, że choroby i zaburzenia występujące w wieku dorosłym, takie jak nadciśnienie, otyłość i cukrzyca (a nawet słabość do salami), mają powiązanie ze złymi nawykami żywieniowymi matki w czasie ciąży. Naszym zdaniem to nie przypadek, że występuje coraz więcej cięć cesarskich, komplikacji porodowych i wad wrodzonych, podczas gdy nawyki żywieniowe społeczeństwa można ocenić na minus 37 w skali od 1 do 10. To właśnie dlatego w tym rozdziale, jak i w całej książce, podkreślamy rolę odżywiania, dzięki któremu Ty funkcjonujesz, a dziecko prawidłowo przygotowuje się do przyjścia na świat.

Pilnowanie wagi a zachcianki w czasie ciąży

Pewnie jeszcze się zastanawiasz, skąd u licha wzięliśmy tak dziwną liczbę jak 1,1. No i niby jak jesteś w stanie się upilnować, by nie przekroczyć tego 0,1? Na szczęście cała sprawa jest dość prosta. Zgodnie z wynikami badań oto, jak prezentuje się zwiększenie zapotrzebowania na kalorie w czasie ciąży. Ogólnie staraj się zwiększyć spożycie kalorii tylko o około 10%. W pierwszym trymestrze oznacza to dodanie do normalnej dziennej liczby kalorii, którą powinnaś spożywać, około 100 kalorii — co odpowiada dodatkowej szklance mleka odtłuszczonego. W drugim trymestrze normalną dzienną dawkę kalorii zwiększamy o 250, czyli odpowiednik zdrowego podwieczorku w postaci dziesięciu orzechów włoskich i jabłka. W trzecim trymestrze normalną dzienną dawkę kalorii zwiększamy o 300 kalorii, co odpowiada trzem porcjom owoców.

Teraz wyjaśnijmy sobie parę spraw. Podane powyżej ilości dodatkowych kalorii traktuj jedynie jako wytyczne, gdyż na co dzień ilości te mogą się między sobą różnić. Będą być może takie dni, że z powodu mdłości lub wyczerpania Twoje spożycie kalorii spadnie poniżej normy. Będzie dobrze, jeśli przez większość czasu będziesz się mieścić w dopuszczalnych granicach. Dlaczego? Ponieważ liczy się efekt — utrzymanie zdrowej wagi przez całą ciążę, co zapewni Ci dobre samopoczucie, a Twemu dziecku jak najlepsze środowisko rozwoju.

Oczywiście w kategoriach wagowych ten efekt zależeć będzie od Twojej wagi przed ciążą. Choć w większości przypadków wcale nie jesteśmy fanami stosowania wag¹, to jednak w czasie ciąży urządzenie to okazuje się przydatne dla celów kontrolnych. Zamiast pieczołowicie liczyć kalorie, przy swoich codziennych decyzjach żywieniowych kieruj się lepiej wynikami ważenia (spadkami i przyrostami wagi). Poniższa tabela podaje przybliżone wartości przyrostów wagi w czasie ciąży (tylko jednej trzeciej kobiet udaje się zmieścić w tych granicach, więc staraj się kontrolować postępy).

Charakterystyka Twojego ciała	Przyrost wagi w poszczególnych trymestrach (kg)	Łączny przyrost wagi w ciąży (kg)
Niedowaga przed ciążą (wskaźnik BMI* poniżej 18,5 kg/m ²)	I: 2 – 3 II: 6 – 9 III: 4,5 – 6	12,5 – 18
Normalna waga przed ciążą (wskaźnik BMI pomiędzy 18,5 a 24,9 kg/m ²)	I: 2 – 3 II: 4,5 – 6 III: 4,5 – 7	11 – 16
Nadwaga przed ciążą (wskaźnik BMI pomiędzy 25 a 29,9 kg/m ²)	I: 1 – 2 II: 3,5 – 6 III: 2 – 3,5	6,5 – 11,5
Otyłość przed ciążą (wskaźnik BMI 30 kg/m ² lub wyższy)	I: 1 – 2 II: 2 – 3,5 III: 2 – 3,5	5 – 9
Ciąża bliźniacza	I: 2 – 3 II: 8 – 10 III: 5,5 – 7	15,5 – 20

* Aby obliczyć swój wskaźnik wagi BMI, należy podzielić masę ciała podaną w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Możesz też skorzystać z wykresu znajdującego się poniżej i tam znaleźć swój zakres wagowy.

W większości przypadków dodatkowe kilogramy przybywają głównie w drugim i trzecim trymestrze, a najmniej w pierwszym. We wczesnej ciąży większość przyrostów wagowych dotyczy Twojego organizmu, a nie dziecka. Przykładowo zwiększa się ilość krwi w celu zapewnienia dostaw składników odżywczych do płodu — przyrost ten wyniesie mniej więcej dwa kilogramy i zakończy się na początku drugiego trymestru.

¹ W normalnych okolicznościach nie tyle sama liczba kilogramów, ile obwód talii pozwala przewidzieć problemy zdrowotne, ale jak się łatwo domyślić, nie będzie on wiarygodny w przypadku kobiety szukającej w sklepach spodni typu ogrodniczki.

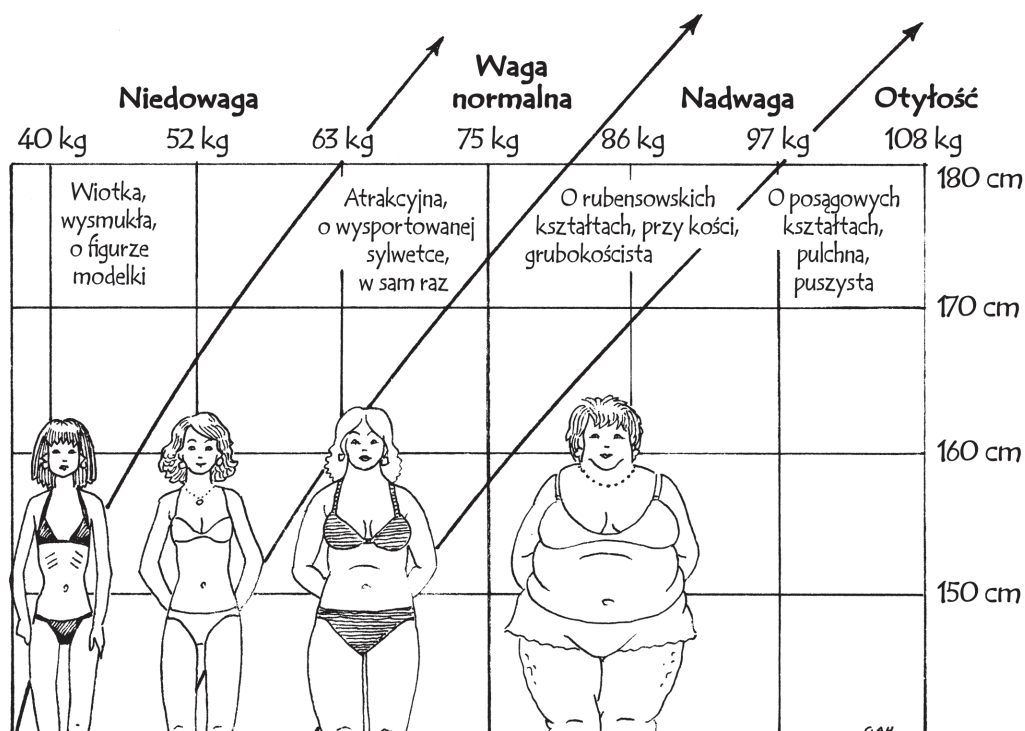
Jak się pozbyć niemowlęcego tłuszczu

Niektóre szczęściary mają tak dobre geny, że wchodzą w swe przedciążowe ubrania niemal od razu po porodzie, ale większości kobiet potrzeba więcej czasu na pozbycie się ciążowych kilogramów. Skoro przybranie na wadze zajęło Ci dziewięć miesięcy, na jej zrzucenie daj sobie tyle samo czasu. Pamiętaj, że karmienie piersią to świetny sposób na pozbycie się zapasów tłuszczu, choć czas karmienia to niekoniecznie dobry czas na odchudzanie (więcej na ten temat w rozdziale 10.).

Z kolei pod koniec ciąży na wadze będzie przybierać dziecko, i to w tempie około 200 gramów tygodniowo. Twoje ciało będzie ulegać zmianom, a przyrosty wagi z tygodnia na tydzień będą różne. Ważne, abyś kontrolowała swoją wagę raz lub dwa razy w tygodniu. Najlepiej jeśli przyrost wagi jest regularny — wszelkie duże zmiany zarówno w górę, jak i w dół mogą być oznaką jakichś anomalii.

Oczywiście ciąża to nie jest właściwy czas na dietę odchudzającą, ale na pewno warto się zastanowić, *gdzie* gromadzą się Twoje zapasy. O wiele

lepiej się dzieje, jeśli tłuszcz odkłada Ci się na udach, ponieważ taki tłuszcz jest o wiele bogatszy w kwasy tłuszczowe omega-3 (których potrzebuje dziecko), natomiast tłuszcz gromadzący się na brzuchu może prowadzić do oporności insulinowej. Tymczasem pożądanym jest stan odwrotny (czyli wrażliwość insulinowa), który umożliwia dziecku uzyskanie maksymalnej ilości energii. Choć nie jesteś w stanie złożyć zażalenia na swój



kod genetyczny i wybrać miejsca, gdzie ma się odkładać tłuszcz, możesz wykorzystać tę wiedzę i odpowiednio dostosować swoje zachowanie. Jeśli przed zajściem w ciążę miałaś figurę jabłka (tzn. więcej nadprogramowych kilogramów mieściło się w Twojej talii niż w udach), spróbuj przeciwdziałać możliwym skutkom oddziaływania niebezpiecznego tłuszczu brzuszego na organizm. Ponieważ otyłość brzuszna powoduje oporność insulinową, zalecamy, abyś w czasie ciąży starała się kontrolować swoją wagę i utrzymać ją w dolnym zakresie Twojego indeksu BMI, co pozwoli obniżyć ryzyko dalszej oporności insulinowej i jej objawienia się w postaci cukrzycy ciążowych (więcej na ten temat na stronie 92). Ponadto znaczące przybieranie na wadze we wczesnej ciąży ma zły wpływ na środowisko metaboliczne płodu. Daje mu to do zrozumienia, że gromadzisz zapasy przed nadchodzącym głodem, i znacząco zwiększa ryzyko porodu przedwczesnego.

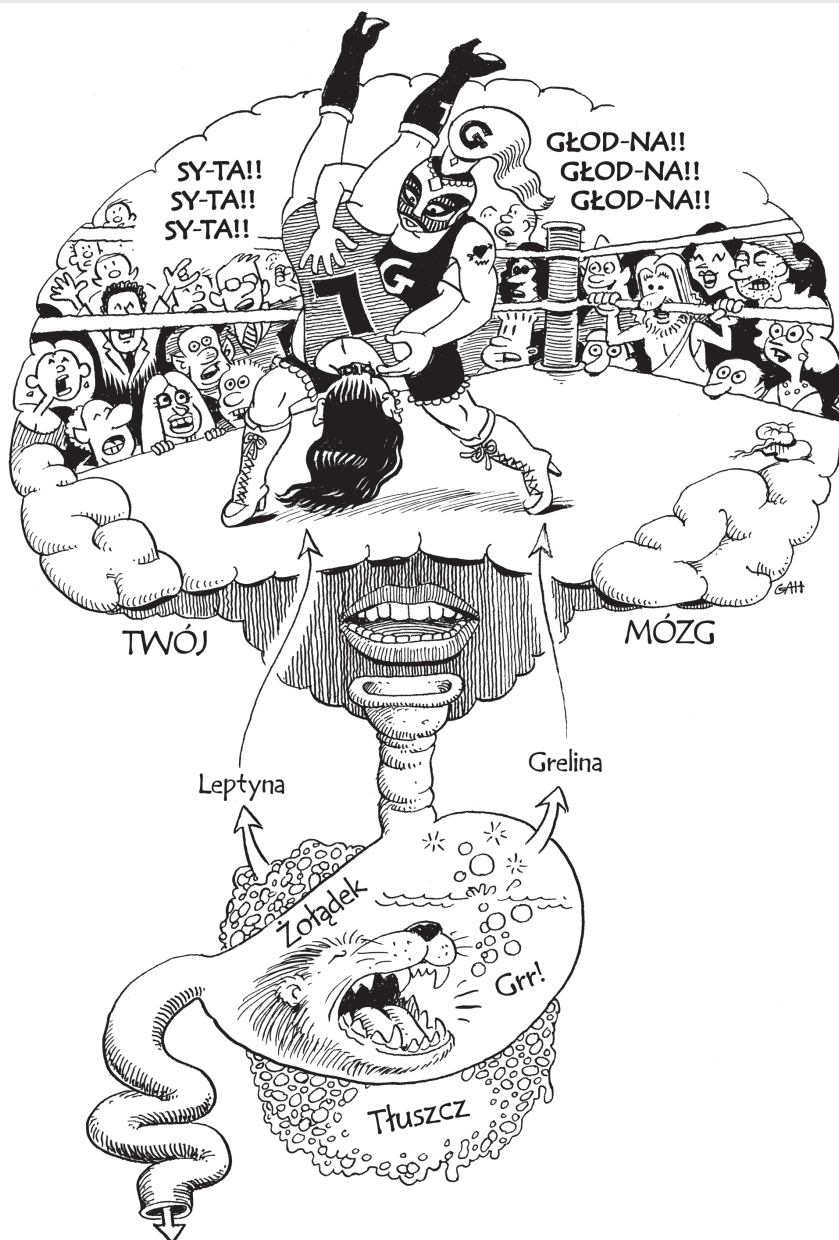
Twoim nadrzędnym celem jest zapewnienie wystarczającego przyrostu wagi potrzebnego do zbudowania niezbędnej dziecku „infrastruktury” (łożysko, macica, piersi itd.), ale nie w takim stopniu, żeby ludzie pytali, czy już jedziesz do szpitala, podczas gdy to dopiero piąty miesiąc. Mówisz, że łatwo się mówi, ale jak masz tego dokonać? Zaraz wytłumaczmy Ci, skąd to się bierze.

W ciąży czeka Cię wiele sprzeczek (jak chociażby w kwestii wyboru modelu łożeczka i czy aby na pewno to drugie imię jest konieczne), ale szczególnie jedna z nich ma dla Ciebie życiowe znaczenie. Sprzeczką ta ma miejsce gdzieś w głębi Twego mózgu. Krótko mówiąc, o Twoim apetycie decyduje komunikacja prowadzona pomiędzy dwoma hormonami wiążącymi się z uczuciem głodu: leptyną i greliną. Jeśli czytałaś już w innych książkach o kontrolowaniu obwodu talii, pewnie już wszystko o nich wiesz, ale nie zaszkodzi powtórzyć jeszcze raz, żeby przypomnieć sobie, jak działa mechanizm powstawania głodu i jak sobie z nim radzić.

Nasza kochana leptyna, białko wydzielane przez tłuszcz (tak, tkanka tłuszczowa to nie tylko przechowalnia zapasów, to żywy twór wydzielający między innymi leptynę), pomaga hamować apetyt, a ostatnie badania wskazują, że może ona również przyczyniać się do rozwoju nadciśnienia ciążowego. Grelina, ten gremlin wśród hormonów, budzi u Ciebie chęć do jedzenia, wywołując burczenie w brzuchu (zobacz rysunek 3.1). Obydwie zawodniczki wagi ciężkiej toczą ze sobą wieczną neuro-

Faktoid: Są kobiety, które w czasie ciąży produkują tak nadmierne ilości śliny, że mogą iść w zawody z buldogiem. Biedulki mają taką potrzebę odpluwania tej śliny, że muszą nosić ze sobą kubek. Nie są w stanie jej połykać — po pierwsze dlatego, że jest jej za dużo, a po drugie, że może ona wywoływać mdłości. Wraz ze śliną kobiety te tracą tak dużo wodorowęglanów, iż zostaje zakłócona równowaga kwasowo-zasadowa w ich organizmie. Pomocne może być stosowanie gumy do żucia, mięty i landrynek, a także plastrów transdermalnych ze skopolaminą.

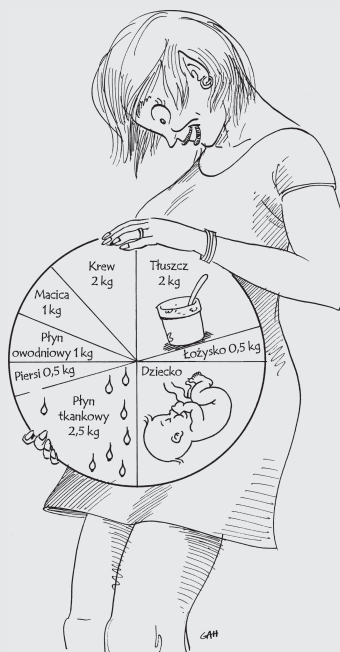
Rysunek 3.1. Walka o żarcie Oto dwa hormony w największym stopniu odpowiedzialne za panowanie nad głodem: nasza superbohaterka leptyna i występująca w roli szwarczaka grelina. Niezdrowe jedzenie nie hamuje wydzielania greliny, przez co tworzy się błędne koło hedonistycznego obżarstwa. Jeśli nauczysz się zwiększać poziom leptyny poprzez spożywanie zdrowych pokarmów, będzie to nokaut w walce pomiędzy skonanym żołądkiem a żądnymi doznań kubkami smakowymi.



Co mieści się w Twoim brzuchu?

Kiedy podliczasz przyrosty wagi w czasie ciąży, myślisz pewnie, że większość tej dodatkowej masy to dziecko lub tłuszczyczek zgromadzony po ostatniej wyzerce. Wcale nie. Oto, jak mniej więcej rozkłada się przeciętny trzynastokilogramowy przyrost wagi w ciąży:

Dziecko: 3,5 kg
Łożysko: 0,5 kg
Macica: 1 kg
Płyn owodniowy: 1 kg
Piersi: 0,5 kg
Krew: 2 kg
Tłuszcz: 2 kg
Płyn tkankowy: 2,5 kg
Razem: około 13 kg



logiczną walkę o przewagę. A co się dzieje, kiedy któraś z nich zwycięża? Twój mózg może otrzymać zasadniczo dwa sygnały: albo jesteś głodna i masz ochotę schrupać całą paczkę płatków czekoladowych², albo jesteś syta i zamiast do lodówki wolałabyś iść na spacer bądź oddać się rozmyśleniom o przyszłości i o tym, który proszek do prania jest najlepszy na plamy po soczku marchewkowym.

Wbrew temu, co sądzi większość ludzi, silna wola nie decyduje o uczuciu głodu w takim stopniu jak komunikaty wysyłane do mózgu przez wspomniane hormony. Grelina działa krótkodystansowo — wysyła sygnały dwa razy na godzinę, kusząc Cię i ciągnąc w kierunku spiżarni, podczas gdy działanie leptyny jest długodystansowe. Jeśli będziesz potrafiła wzmocnić sygnały leptyny, nauczysz się ignorować kusicielskie zapędy greliny, dzięki czemu zyskasz kontrolę nad głodem — i tym samym groźbą niekontrolowanego wzrostu wagi w ciąży.

² A najlepiej to, co jest w środku.

Faktoid: Potrzebujesz więcej dowodów na to, że śmieciowe jedzenie jest niezdrowe? I do tego uzależnia? Naukowcy przeprowadzili badanie na szczurach, w którym jedną grupę szczurów karmiono normalnym jedzeniem, a drugą normalnym i śmieciowym. Szczury, którym zasmakowało śmieciowe jedzenie, pożarły go o 40% więcej wagowo i pochłonęły o 56% więcej kalorii w porównaniu ze szczurami jedzącymi normalnie. Co gorsza, potomstwo żarłocznych szczurów także ulubiło sobie śmieciowe jedzenie, jadło go więcej i tyło bardziej niż normalne szczurzątko. Reasumując, jeśli chcesz mieć spaśne dzieci, karm się śmieciowym jedzeniem w czasie ciąży.

Faktoid: Jednym z powodów, dla których możesz odczuwać lekką głód w czasie ciąży, jest fakt, że regulująca uczucie głodu leptyna jest nieco wyciszona w czasie ciąży. Receptory mózgowe starają się stłumić substancje chemiczne tłumiące głód — przez co robisz się bardziej głodna — chcąc tym samym zapewnić dziecku wystarczające dostawy składników odżywczych.

Ach, jak by to było miło, gdyby tak można było pogrzebać w mózgu i przestawić jakąś dźwignię, dzięki której leptyna miałaby wiecznie zielone światło, a grelina nie dochodziłaby do głosu! Okazuje się, że mamy możliwość włączania i wyłączania zarówno greliny, jak i leptyny poprzez spożywane przez nas pokarmy. Poszczególne pokarmy po dotarciu do układu pokarmowego i dalej do krwiobiegu wywołują reakcje chemiczne, które mogą nasilić albo osłabić działanie leptyny i greliny. Przykładowo fruktoza, która znajduje się w syropie kukurydzianym oraz w diabelsko zdradliwych produktach typu słodzone napoje i niskotłuszczowe sosy do sałatek, może spowodować, że Twoje sensory w ogóle nie dostaną żadnej wiadomości od leptyny. Wynika to stąd, że wiele spośród wysokoprzetworzonych produktów żywnościowych spotykanych na rynku to hochsztaplerzy — nasz mózg po prostu nie postrzega ich jako żywność. Skutek: poziom leptyny spada, wzrasta poziom greliny, a Ty sięgasz po czwartego kabanosa.

Ale kiedy będziesz jeść prawdziwe jedzenie — orzechy, warzywa, pieczywo pełnoziarniste oraz chude

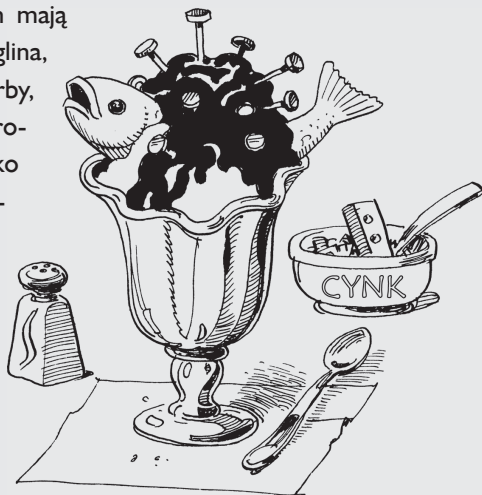
białko zwierzęce — Twój mózg wyda organizmowi rozkaz: zamykamy interes, ta pani ma już dość.

W normalnych okolicznościach jesteś w stanie utrzymać obydwie te hormony w równowadze — i tym samym utrzymać swoją wagę w ryzach — poprzez jedzenie przetworzonych jak najmniej, odżywczych pokarmów. Problem w tym, że stan ciąży oznacza szaleństwo hormonów, co ma wpływ na Twój apetyt, i to czasem taki, że w życiu byś się nie spodziewała.

Weźmy chociażby zachcianki, które dopadają trzy czwarte ciężarnych. Choć przed ciążą miałaś bzika na punkcie zdrowej żywności, teraz masz ochotę na frytki pływające

Dziwne zachcianki

Myślisz, że Twoja chęć na deser lodowy ze śledziem jest, no, nieco dziwna? To jeszcze nic w porównaniu z zachciankami innych kobiet. Kobiety cierpiące na przypadłość nazywaną łaknieniem spaczonym mają ochotę zjadać takie rzeczy, jak ziemia, glina, lód z zamrażalnika, papier, odpryski farby, kreda, piasek, mydło czy popiół z papierosów. To wcale nie oznacza, że oszalały, tylko prawdopodobnie cierpią na niedobór żelaza lub cynku. (W niektórych populacjach łaknienie spaczone dotyka nawet 70% ciężarnych). Spożywanie niejadalnych rzeczy tego rodzaju stanowi zagrożenie samo w sobie, ale największy problem tkwi w tym, że żywiąc się węglem drzewnym, nie odżywimy dziecka jak należy. Te dziwne zachcianki zazwyczaj mijają po włączeniu odpowiednich suplementów z żelazem i cynkiem. Jeszcze jedna dobra wiadomość: poza tym, że kobieta z łaknieniem spaczonym może wzbudzić podejrzliwość kelnera*, przypadłość ta nie ma wpływu na wagę urodzeniową dziecka.



* „Poproszę sałatkę, zupę i średnio wysmażoną plastelinę. Najlepiej niebieską, a jeśli nie macie, to zieloną”.

jące w majonezie. Byłaś wegetarianką, a teraz zachciewa Ci się zasmażanej kaszanki. Najprawdopodobniej winowajcą całego tego zamieszania są hormony, podobnie jak w przypadku przedmiesiączkowych zachcianek obejmujących czekoladę i węglowodany (także wśród kobiet przyjmujących progesteron w ramach antykoncepcji lub łagodzenia objawów menopauzy).

Ale zanim zrzucisz na hormony całą winę za swoje uzależnienie od batonów w czekoladzie, pomyśl: może poprzez te zachcianki organizm chce Ci coś powiedzieć? Naukowcy przypuszczają, że kobiety mają ochotę na pokarmy zawierające brakujące im składniki (takie jak witamina C lub potas) lub po prostu kalorie, co może być akurat potrzebne do rozwoju płodu. Brzmi to rozsądnie. Twój organizm zwraca Twoją uwagę na pewne niedobory, abyś mogła lepiej zadbać o swoje dziecko albo o siebie (żebyś potem mogła lepiej zadbać o swoje dziecko). Weź to pod rozwagę:

- Kobiety mogą nabrać ochoty na sól, bo ich organizm potrzebuje sodu z uwagi na zatrzymanie większej ilości płynów w organizmie.

- Chęć na suche pokarmy bogate w skrobię w pierwszym trymestrze może mieć na celu zwalczanie nudności.
- Podobnie wiele innych zachcianek ciążowych może być uzasadnionych chęcią uniknięcia porannych nudności, ponieważ częściej występują one przy pustym żołądku.

Niemniej jednak nie daj się zwieść, że robisz swojemu organizmowi i dziecku przysługę, pochłaniając kilogramową paczkę chipsów tylko dlatego, że masz na nie wielką ochotę. Producenci wysokoprzetworzonych przekąsek kuszą nas wszystkimi, abyśmy jedli przesadnie dużo nasyconych tłuszczów, cukru i soli. I czasami poddajemy się tym pokusom. Tymczasem chodzi o to, aby umieć natychmiast wrócić na właściwą drogę, kiedy tylko zdamy sobie sprawę, że zboczyliśmy z kursu. To, co rujnuje nasz plan, to wcale nie to pierwsze zjedzone ciasteczko, tylko te wszystkie następne. Pod koniec rozdziału znajdziesz kilka porad, jak trzymać w ryzach swoje zachcianki — i tym samym kontrolować swoją wagę.

Mdłości a odżywianie

Dla wielu kobiet ciąża to doskonała wymówka, która ich zdaniem daje im wolną rękę w doborze pokarmów, więc jedzą wszystko, na co tylko przyjdzie im ochota, po prostu dlatego, że noszą w brzuchu dziecko. Ale jest też wiele innych kobiet (często są to te same kobiety), które pragną jedzenia tak samo jak dziury w moście. Dostają mdłości, zbiera im się na wymioty, no i wymiotują. I jakby tego było mało, obwiniają się, że przez te wymioty nie spożywają dość składników odżywczych potrzebnych dziecku.

Oto cała prawda o porannych³ nudnościach: około 80% kobiet zachodząc w ciążę, dostaje w pakiecie nudności i wymioty gratis, a 20% kobiet nie może pracować z powodu ich uciążliwości. W większości przypadków problem ten mija do czternastego tygodnia ciąży i z czasem staje się coraz mniej dokuczliwy (zazwyczaj w kolejnych ciążach jest z tym lepiej). Ponadto zdaje się, że skłonność do nudności i wymiotów może być genetyczna, ponieważ zazwyczaj przechodzi z matki na córkę.

Podobnie jak w przypadku innych mechanizmów biologicznych również nudności i wymioty u ciężarnych mogą mieć swoje uzasadnienie. W czasach, gdy ludzie jedli bynajmniej nie sterylną żywność, która mogła być skażona np. bakteriami, wymioty (najczęściej występujące w pierwszym trymestrze, kiedy dziecko jest najbardziej narażone na infekcje) pozwalały rozwijającemu się płodowi uniknąć narażenia na działanie toksyn, ponieważ o ile organizm matki poradziłby sobie z zatruciem,

³ Nazwa „poranne nudności” jest błędna, ponieważ nudności i wymioty ciążowe mogą mieć miejsce o dowolnej porze dnia.

Ciąża zaśniadowa

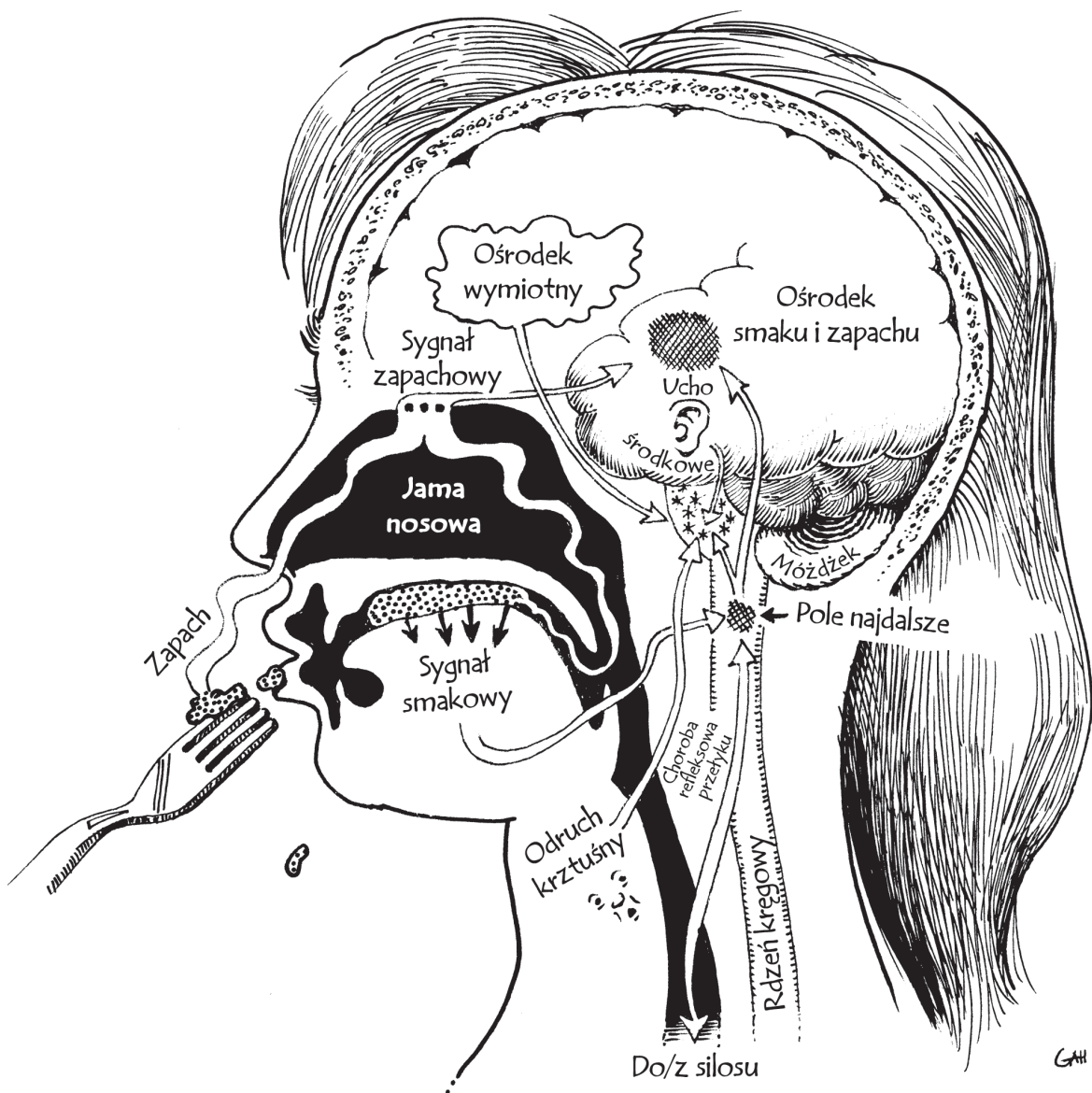
Wzmożone nudności i wymioty wiążą się nie tylko z jazdą kolejką górską i całonocną balangą. Ostre wymioty mogą być też symptomem ciąży zaśniadowej (zwanej też zaśniedem groniastym). Ma ona miejsce wtedy, gdy kosmki kosmówki (rafa koronowa omówiona w poprzednim rozdziale) nabrzmiwiają i funkcjonują pomimo braku zdolnego do przeżycia płodu. Zaśniad groniasty, który może rozprzestrzeniać się poza macicę niczym nowotwór i do tego powodować silne krwawienia, można wykryć w badaniu USG, a rozrastającą się tkankę usuwa się wtedy z macicy.

o tyle nie byłoby to takie pewne w przypadku dziecka. Jeśli kobiecie było zbyt niedobrze, żeby cokolwiek przełknąć, albo mogła jeść tylko proste, mdłe produkty, z punktu widzenia płodu oznaczało to zmniejszenie ryzyka narażenia na choroby przenoszone z jedzeniem. Lepiej, żeby matka wymiotowała, niż żeby straciła ciążę. Nawet w dzisiejszych czasach kobiety doświadczające porannych/popołudniowych/wieczornych nudności są obciążone mniejszym ryzykiem poronienia niż kobiety niemające takich problemów. Natura bywa wyrachowana, a to może być jeszcze jedna z jej zimnych kalkulacji: chronić życie potomka kosztem samopoczucia matki.

Tak naprawdę do końca nie rozumiemy rzeczywistej, biologicznej przyczyny nudności i wymiotów u ciężarnych. Wygląda na to, że w czasie ciąży coś zdaje się pobudzać do działania ośrodek wymiotny (nigdy przedtem nie domyślałaś się jego istnienia, co?) znajdujący się w mózgu (zobacz rysunek 3.2). Ponadto nudności ciążowe mogą być powiązane z wyższym poziomem estrogenu i/lub wysokim poziomem hormonu hCG w początkowym okresie ciąży. Do tego w czasie ciąży dochodzi do rozluźnienia układu trawienego, przez co mięśnie stojące na straży zwieracza między przełykiem a żołądkiem nie działają tak dobrze jak zawsze, a to skutkuje zwiększonym cofaniem się kwasów żołądkowych do przełyku. Wszystkie te czynniki plus zwiększona wrażliwość na zapachy odczuwana w czasie ciąży wprowadzają taki zamęt w organizmie, że wiele przyszłych mam czuje dosłownie wstręt na samą myśl o jedzeniu. (À propos, kiedyś lansowano pogląd, jakoby poranne nudności miały podłoże psychologiczne, co jest nieprawdą, a jeśli już, to dotyczy jakiegoś mikroskopijnego promila kobiet).

Niektórzy naukowcy uważają, że mdłości i awersja do pewnych pokarmów pełnią funkcję ochronną. Niechęć do mięsa lub surowych warzyw można tłumaczyć jako sposób zabezpieczenia organizmu przed bakteriami. Inni badacze twierdzą, że mdłości i wymioty u ciężarnych rzadziej występują w społeczeństwach, w których nie spożywa się mięsa i kofeiny. Niestety, żadne z tych wyjaśnień nie jest pomocne, kiedy zastanawiasz się, jak masz odżywiać swoje dziecko, skoro Twój organizm odmawia odżywiania nawet siebie. Oprócz zapewnienia właściwych ilości składników odżywczych kolejnym problemem jest ryzyko odwodnienia. Około 1% do 3% ciężarnych jest hospitalizowanych z powodu konieczności nawadniania dożylnego. Musisz się pogodzić z tym, że nie jesteś w stanie całkowicie wyeliminować nudności i wymio-

Rysunek 3.2. Jedziemy do Rygi! Jeśli cierpisz na nudności i wymioty w związku z ciążą, oznacza to, że w Twoim ciele dzieje się parę rzeczy. Ośrodek wymiotny w Twoim mózgu jest bardziej wrażliwy, a układ pokarmowy bardziej rozluźniony, przez co jedzenie równie łatwo może lecieć w górę, jak i w dół. Pewne produkty żywnościowe mogą pomóc Ci pokonać nudności i zapewnić dziecku potrzebne substancje odżywcze. Rada: spróbuj jeść zimne potrawy, ponieważ dania gorące zbyt drażnią zmysł węchu. I trzymaj się — na szczęście to tylko stan przejściowy, a dolegliwości tego rodzaju zazwyczaj ustępują z końcem pierwszego trymestru.



Uciążliwe wymioty

Jeśli zwracasz wszystkie płyny, które wypijaś w ciągu ostatniej doby, może to być objaw zaburzenia zwanego niepowściągliwymi wymiotami ciężarnych. Jest to dość rzadka przypadłość dotycząca od 1% do 3% wszystkich ciąż, wymagająca niekiedy położenia ciężarnej w szpitalu i nawadniania dożylnego. Nikt nie zna przyczyn tej dolegliwości, ale do czynników ryzyka zalicza się ciążę mnogą, cukrzycę, nadczynność tarczycy i chorobę lokomocyjną w wywiadzie. Wniosek: problem z wymiotami w ciąży nie zawsze rozwiązuje się sam. Jeśli uważasz, że Twoje dolegliwości są wyjątkowo zaostrzone, lepiej skontaktuj się z lekarzem.

tów, i obrać bardziej realistyczny cel: znaleźć jakiś sposób na złagodzenie tych dolegliwości. Choć wiele kobiet źle wspomina nudności i wymioty w czasie ciąży, niemal wszystkie prędzej czy później jakoś sobie z tym radzą.

Twoim zadaniem jest znalezienie jakiegoś sposobu na mdłości, który zadziała w Twoim przypadku. W tym celu przygotowaliśmy dla Ciebie garść popularnych i bezpiecznych porad — znajdziesz je na końcu rozdziału.

Faktoid: Najnowsze badania wskazują, że odżywianie się matki w czasie ciąży wpływa nie tylko bezpośrednio na zdrowie płodu, ale także na jego zdrowie na długie lata po narodzinach. Ostatnio badacze zwrócili uwagę na zależność pomiędzy niedoborami żywieniowymi w czasie ciąży a rozwojem schizofrenii u dorosłych. Choć na pierwszy rzut oka to skojarzenie wydaje się dziwne, może tu być coś na rzeczy, biorąc pod uwagę wpływ odżywiania prenatalnego na rozwój mózgu.

Podstawowe cegiełki: składniki odżywcze dla mamy i dziecka

Jak dotąd w tym rozdziale zajmowaliśmy się dwoma biegunami odżywiania w czasie ciąży: przejadaniem się i niedojadaniem. Żeby pomóc Ci utrzymać równowagę, dokładamy więc jeszcze trzecią nogę i uzyskujemy coś w rodzaju żywieniowego trójkątu. Chcemy teraz koniecznie zwrócić Twoją uwagę na to, że w zbilansowanej diecie liczy się nie tylko odpowiednia ilość, lecz także jakość tego, co jesz. Jeśli na przykład zjadasz wprawdzie tyle kalorii, ile trzeba, ale głównym ich źródłem jest podwójny hamburger z ogromną porcją frytek zakupiony w budce na rogu, to raczej nie stwarzasz idealnych warunków rozwoju swojemu dziecku.

Od tej chwili masz zacząć traktować żywność jak lekarstwa (jeśli dotąd tego nie robiłaś). Wszystko, co jesz, ulega rozdrobnieniu na mikroskopijne molekuły,

Faktoid: W badaniu analizowano dzieci kobiet, które w pierwszej ciąży były otyłe, po czym zrzuciły nadwagę dzięki diecie lub operacji bariatrycznej i urodziły kolejne dziecko. Okazało się, że dzieci urodzone przez tę samą matkę przed odchudzaniem były cięższe niż te urodzone przez odchudzoną matkę. Dlaczego? Tu kłania się epigenetyka — środowisko w brzuchu otyłej matki spowalnia metabolizm dziecka i uczy je, że do przetrwania konieczne jest gromadzenie tłuszczu.

we „Wskazówkach dla Ciebie”). Aby dać dziecku to, co najlepsze, kieruj się poręcznym systemem świateł ulicznych:

Zielone światło	Czerwone światło
Owoce, warzywa, ryby o niskiej zawartości rtęci (łosoś i pstrąg stanowią cenne źródło zdrowych tłuszczów), chude mięso, drób (niesmażony), rośliny strączkowe, orzechy, groch i fasola, ziarna zbóż, niskotłuszczowe produkty mleczne, soja, chleb z pełnego przemiału.	Tłuszcze nasycone (niektóre tłuszcze zwierzęce plus olej palmowy i kokosowy) i tłuszcze trans, cukry proste, syropy, wzbogacona lub biała mąka, wszystko, co smażone, napoje słodzone, syrop kukurydziany, ryby o wysokiej zawartości rtęci.

Skoro już mowa o odżywianiu, warto wspomnieć o witaminach i minerałach oraz o konkretnej roli, jaką odgrywają w rozwoju dziecka.

Witamina A: Witamina A jest pomocna w rozwoju komórek i wspomaga wzrost mózgu, ale ma też jeden minus. Nadmiar witaminy A w ciąży wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wad wrodzonych, w szczególności wad cewy nerwowej. Uważaj na spożywane suplementy diety i odżywki (w tym np. batony sportowe), które mogą zawierać nawet 100% dziennego spożycia tej witaminy. Wyrób w sobie nawyk czytania etykiet ze składem na produktach żywnościowych. Twoja dzienna dawka witaminy A podczas ciąży lub przed zajściem w ciążę powinna przekraczać 15 000 j.m., podczas gdy nie będąc w ciąży, powinnaś ograniczać się do dawki 3500 j.m. dziennie z suplementów lub produktów gotowych.

Witamina B₆: Niski poziom witaminy B₆ wiąże się z opóźnieniem rozwoju układu nerwowego dziecka. Do tego niedobór tej witaminy może mieć nieprzyjemne skutki dla matki, takie jak poranne nudności, stan przedrzucawkowy i komplikacje podczas porodu.

które dostaną się najpierw do Twojej krwi, a potem poprzez łożysko (omówione w rozdziale 2.) do krwi Twojego dziecka. Odpowiedz sobie więc na pytanie, co chcesz dać swojemu dziecku: witaminy, minerały i składniki odżywcze wchodzące w skład normalnej żywności czy też toksyny, tłuszcze i sztuczne substancje udające żywność i odpowiadające za jedne z najgorszych zdrowotnych zbrodni przeciw ludzkości? Tak właśnie myśleliśmy.

Podstawy są bardzo proste do opanowania (więcej szczegółów znajdziesz

Witamina B₉: Znana pod nazwą kwasu foliowego — bardzo ważnego składnika w rozwoju prenatalnym. Odpowiednie ilości tej witaminy obniżają ryzyko wad wrodzonych takich jak rozszczep kręgosłupa. Dostarczanie swojemu organizmowi odpowiedniej dawki kwasu foliowego w czasie ciąży — przynajmniej 400 mikrogramów z suplementów diety oraz w ogólnej dawce dziennej wynoszącej 800 mikrogramów (włączając pobór tego składnika z żywności) — obniży także ryzyko rozwoju raka u Twojego dziecka w ciągu pierwszych sześciu lat życia.

Wapń: Donoszone dziecko gromadzi w swoich kościach około 30 gramów wapnia, więc przyszła mama musi zapewnić sobie codziennie trzy – cztery porcje pokarmu bogatego w wapń, co pozwoli jej zachować wapń we własnych kościach i jednocześnie dostarczyć ten budulec dziecku. Zalecamy zażywanie trzy razy dziennie suplementów zawierających 600 miligramów cytrynianu wapnia plus 200 miligramów magnezu dwa razy dziennie. (Warto pilnować tych proporcji, ponieważ wapń bez jednej trzeciej części wagowej magnezu prowadzi do powstawania zapań).

Żelazo: Ponieważ organizm mamy musi przekazać dziecku około 1000 miligramów żelaza i dodatkowo musi jeszcze zwiększyć liczbę czerwonych krwinek w krwi matki o 20 – 30%, należy zwrócić szczególną uwagę na zaopatrzenie go w ten pierwiastek.

Kwas DHA: Kwas tłuszczowy DHA (kwas dokozaheksaenowy) należący do rodziny niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych NNKT, czyli omega-3, stanowi główny składnik budulcowy mózgu w czasie, gdy mózg płodu intensywnie się rozwija. Wskazany jest dzienny pobór w ilości od 200 do 300 miligramów kwasu DHA w postaci ryb, wzbogaconych produktów spożywczych lub suplementów diety. Ostatnie badania wskazują, że jeszcze lepszy skutek zdrowotny osiągniemy, spożywając od 600 do 900 miligramów. My zostalibyśmy jednak przy 600 miligramach.

Cynk: Niska podaż cynku jest wiązana ze zwiększonym występowaniem wad wrodzonych i niskiej wagi urodzeniowej, z poronieniami, a nawet problemami behawioralnymi dziecka długo po jego narodzinach.

Tak naprawdę nie musisz liczyć każdego miligrama każdego składnika odżywczego w każdym spożywanym posiłku. Jeśli codziennie będziesz brała jedną tabletkę preparatu z kwasem DHA dla kobiet w ciąży, to najprawdopodobniej pokryjesz podstawowe zapotrzebowanie na to, co najważniejsze. Ale nie myśl, że upoważnia Cię to do jedzenia byle czego przez kolejne czterdzieści tygodni. Postaraj się odżywiać zdrowo i nie wiń się, jeśli zdarzy Ci się zboczyć z obranej ścieżki — w końcu nikt nie jest doskonały. Małe odstępstwa od zdrowego sposobu odżywiania na pewno mniej zaszkodzą Tobie i dziecku niż zamartwianie się z powodu każdego zabłąkanego ciasteczka, które jakimś dziwnym trafem znalazło się w Twoim żołądku.

W S K A Z Ó W K I D L A C I E B I E

W ciągu kolejnych kilku miesięcy nie zawsze będzie Ci łatwo podejmować decyzje, także te żywieniowe. Będą sterować Tobą szalejące hormony, a ich działanie nieraz Cię zaskoczy. I nie ma w tym nic złego. Choć Twoim zadaniem jest zapewnienie swojemu dziecku dobrego środowiska rozwoju i dobrego wyżywienia, nie musisz wpadać w poczucie winy tylko dlatego, że zdarza Ci się odejść od naszych zaleceń. Ważne, abyś przez większość czasu dobrze się odżywiała. Niech dobre decyzje zadowolą i ukoją Twoje ciało i umysł.

Próbuj utrzymać równowagę. Zdajemy sobie sprawę, że Twoje nawyki żywieniowe w ciąży mogą się zmieniać niczym chorągiewka na wietrze. Jak już zaznaczyliśmy, powinnaś spodziewać się chwil, kiedy dopadnie Cię chęć na wielkie żarcie, jak i takich momentów, kiedy najchętniej dołączyłabyś do strajku głodowego. Dlatego warto ustanowić sobie jakiś standard żywieniowy, którego należy się trzymać (bez wpadania w poczucie winy, jeśli nie uda się go dzień w dzień realizować). Powinnaś starać się spożywać:

- 9 lub więcej porcji (wielkości pięści) owoców i warzyw,
- 3 porcje lub więcej porcji produktów zbożowych z pełnego przemiału,
- 3 porcje lub więcej porcji chudego białka w postaci chudego mięsa, kurczaka bez skóry, ryby o niskiej zawartości rtęci, jaj, orzechów, fasoli, innych roślin strączkowych i tofu.

Powinnaś hołdować takiej oto filozofii żywieniowej: należy jeść taką żywność, która wygląda tak samo jak wtedy, gdy rosła. (Jakoś nigdy nie zauważyliśmy, żeby frytki wyrastały z ziemi). Dlaczego? Ponieważ takie pokarmy są rozpoznawane przez łóżysko jako prawdziwe jedzenie, i takie właśnie prawdziwe jedzenie ma najlepszy wpływ na rozwój ciąży.

Jeśli wypadniesz z toru, nie rób z tego tragedii. Gdy podążasz ścieżką zdrowego odżywiania, może się zdarzyć, że skreślisz nie tam, gdzie trzeba. Jeśli zdarza się to okazjonalnie, nic w tym złego, pod warunkiem że takie skoki w bok nie staną się Twoim nawykiem. Musisz umieć pogodzić się z tym, że po drodze napotkasz przeszkody, i zamiast wpadać w defetystyczny nastrój i rzucać w diabły całą dietę tylko dlatego, że zdarzyło Ci się popołgować, musisz zadziałać niczym GPS, obrać właściwy kierunek i wykonać zwrot o 180 stopni. Czyli jeśli zdarzy Ci się dzień słabości i totalnego obżarstwa, powiedz sobie, że ten jeden dzień Ci nie zaszkodzi, ale teraz pora wracać do zdrowych nawyków. To, co niszczy nasz plan zdrowego jedzenia — dla jednej tak samo jak dla 1,1 osoby — to wcale nie okazjonalny deser albo pizza, tylko kaskada zachowań następujących po chwili słabości.

Jedz często. To zalecenie może wydawać się niekonsekwentne po tym wszystkim, co powiedzieliśmy na temat konieczności kontrolowania wagi w czasie ciąży, ale prawda jest taka, że lepiej jeść pięć – sześć *małych* posiłków dziennie niż tradycyjne trzy duże. To pozwoli Ci również uniknąć spadku poziomu cukru we krwi i powstawania zachcianek. Utrzymanie wyrównanego poziomu cukru we krwi pomoże Ci także uniknąć nudności. Co najważniejsze, będziesz przez to bardziej syta i nie odczujesz nieodpartej chęci pochłonięcia czekoladowego tortu w całości. Ale jeśli dopadnie Cię zachcianka, sięgnij po takie jedzenie, które zaspokoi Twoje łaknienie bez szkody dla organizmu. Parę przykładów:

Zamiast tego...	...zjedz to:
Frytki	Pieczony ziemniak (zobacz strona 330)
Lody	Kefir lub jogurt z żywymi kulturami bakterii
Chipsy	Kawałki marchewki lub selera naciowego
Potrawy smażone	Potrawy grillowane, pieczone lub duszone
Ciastka czekoladowe	15 g ciemnej czekolady dobrej jakości
Chipsy ziemniaczane	Kukurydza prażona bez tłuszczu
Cukierki M&M	Orzechy włoskie
Toffi, karmelki	Orzechy lub kawałki owoców
Chrupki serowe	Nitki serowe (o niskiej zawartości tłuszczu)
Chipsy kukurydziane	Przekąski z mąki z pełnego przemiału, kawałki selera naciowego lub jabłek
Gotowy sos do sałatek	Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia wymieszana z octem winnym albo sokiem z cytryny (albo jednym i drugim, jeśli nie potrafisz się zdecydować)

Trzymaj się z dala od jedzenia. Tak, łatwo powiedzieć, ale jak tu trzymać się z dala od jedzenia, kiedy nasz mózg się go domaga? Folgowanie swoim zachciankom od czasu do czasu to nic złego, problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy folgujesz sobie na okrągło. Na pewne produkty musisz jednak zwracać szczególną uwagę — poniżej przedstawiamy Ci dwa żywieniowe demony⁴, których, podobnie jak alkoholu omówionego w poprzednim rozdziale, powinnaś się wystrzegać.

- **Kofeina:** Ogranicz napoje gazowane i słodzone oraz wszystko, co zawiera kofeinę, szczególnie w pierwszym trymestrze, kiedy zagrożenie poronieniem jest największe. Potem możesz wypijać nie więcej niż 200 miligramów kofeiny dziennie (co równa się filiżance kawy lub dwom filiżankom czarnej herbaty).

⁴ Oksymoron jakich mało.

- **Ryzykowne ryby:** Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków radzi kobietom ciężarnym i karmiącym ograniczyć spożycie pewnych rodzajów ryb z uwagi na występujący w nich potencjalnie wysoki poziom toksyn takich jak rtęć, którego zwiększone stężenie może zaburzyć rozwój układu nerwowego płodów i noworodków. Wszystkie ryby mogą zawierać śladowe ilości rtęci, ale szczególnie dużo mają jej gatunki duże, żyjące bliżej dna, takie jak rekiny, mieczniki, makrela królewska, tuńczyk i malkanik jednokolec, a to dlatego, że zjadają one inne ryby i żyją dłużej, przez co akumulują rtęć. Ale i tak najgorsze dla zdrowia są ryby łowione w wodach znajdujących się w pobliżu elektrowni węglowych. Kobiety w ciąży powinny unikać ryb o zwiększonej zawartości rtęci i zjadać do 30 dekagramów (dwie nieduże porcje) różnych ryb tygodniowo (poleca się popularnego łososia i pstrąga z uwagi na zawartość kwasów omega-3, a także dorsze i śledzie) oraz okazjonalnie owoce morza (mają mniej rtęci). Jeśli planujesz jeść ryby złowione w lokalnej rzece, jeziorze czy zatoce morskiej, dowiedz się najpierw w sanepidzie, czy jest to bezpieczne. Dobrze też wiedzieć, że ryby pochodzące z hodowli również mogą zawierać sporo zanieczyszczeń, tak więc najlepiej wybierać „dzikie” gatunki.

Poznaj słodką prawdę. Wiele osób z pewnością zastanawia się, czy w ciąży można stosować sztuczne słodziki, które kuszą brakiem kalorii. Prawda jest taka, że o sztucznych zastępnikach cukru nie jesteśmy w stanie powiedzieć niczego dobrego, ale też i niczego złego. Mimo że nie udowodniono ich złego wpływu na rozwój płodu, spójrz na to w ten sposób: skoro praktycznie wszystko przechodzi przez łożysko, to dlaczego miałybyś wprowadzać do krwi własnego dziecka jakieś chemiczne świństwa⁵? Wiemy, że uważasz na kalorie i unikasz cukru — to Ci się chwali. Ale zamiast tego może lepiej wykazać się jakąś kreatywnością w kuchni. W wielu przypadkach przyjemną alternatywą są soki owocowe, które ugaszą Twoją tęsknotę za słodzycami bez konieczności faszerowania się chemią lub obrabiania tłuszczem. Inna ciekawa opcja: syrop z agawy, niefermentowany (w przeciwnym razie nazywalibyśmy go „tequila”). W stanie niefermentowanym daje on kubek słodocy za cenę połowy łyżeczki kalorii (i to nawet kalorii z fruktozy).

Postaw na ekologię. Jeśli miałbyś kiedyś nadejść ten jeden moment w Twoim życiu, w którym powinnaś zaszaleć i kupić sobie droższą żywność ekologiczną, to ten moment nadszedł właśnie teraz. Spożywanie produktów z upraw ekologicznych pozwala uniknąć toksyn i pestycydów zazwyczaj obecnych w „normalnych” produktach kupowanych w sklepach. Ale nawet ekologiczne owoce i warzywa myj trzykrotnie i odwirowuj w wirówce do sałaty, aby pozbyć się między innymi resztek naturalnych nawozów. Kolejna rada, której warto przestrzegać bez względu na to, czy się jest w ciąży, czy nie: unikaj produktów woskowanych. Jak to poznać? Wystarczy powąchać np. ogonek lub szypułkę owocu. Jeśli nie pachnie jak owoc, prawdopodobnie został zawoskowany. Problem z woskiem polega na tym, że zamyka on w środku owocu pestycydy, dotyczy to najczęściej owoców typu jabłka, gruszki i nektarynki. Inni pestycydowi przestępcy to

⁵ Aspartam krąży po organizmie przez 36 godzin. Blee!

różne owoce jagodowe, ziemniaki, papryka, brzoskwinie, szpinak, sałata i seler naciowy. Kiedy jesteś w ciąży, lepiej poszukaj ich ekologicznych odpowiedników. Z kolei zimą wybierz lepiej mrożonki owocowe i warzywne, ponieważ świeże owoce i warzywa sprzedawane zimą pochodzą zapewne z odległych krajów i są nafaszerowane chemią. Natomiast owoce i warzywa przeznaczone do mrożonek są zbierane z pól w szczycie sezonu i natychmiast zamrażane, dzięki czemu mają o wiele więcej wartości odżywczych niż produkty świeże, które zrywa się niedojrzałe i przewozi na duże odległości. Mrożenie pozwala lepiej zachować wartości odżywcze niż puszkowanie. Podczas puszkowania owoce i warzywa często tracą nawet 20% swoich wartości odżywczych.

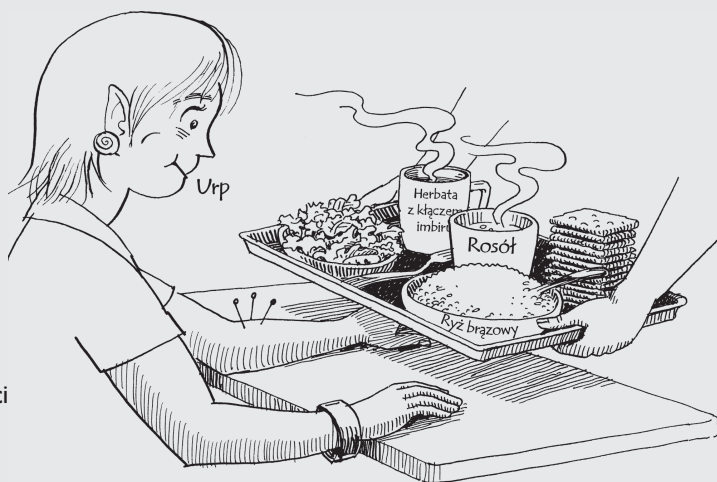
Jeśli jednak z jakichś względów nie będziesz mogła korzystać z produktów ekologicznych, oto lista owoców i warzyw o najniższej i najwyższej zawartości pestycydów.

Najwyższa		Najniższa	
brzoskwinie	truskawki	cebula	szparagi
jabłka	wiśnie	awokado	zielony groszek
papryka	jarmuż	kukurydza	kiwi
seler naciowy	sałata	ananas	kapusta
nektarynki	importowane winogrona	mango	bakłażan

Przeciwdziałaj porannym nudnościom. Długa lista to często dobra rzecz — pomaga Ci się zorganizować w ferworze dnia codziennego, a jeśli jest zamieszczona w czasopiśmie, wzrasta jego sprzedaż. Natomiast w medycynie długa lista rozwiązań oznacza tylko jedno: nie istnieje jeden pewny i skuteczny sposób. Tak niestety wygląda nasza wiedza na temat ciążowych nudności i wymiotów. Jest wiele metod, które *mogą* Ci pomóc poczuć się lepiej, ale nie masz na to żadnej gwarancji. Tak więc niestety przez jakiś czas, na szczęście niedługi, będziesz musiała pobawić się w szalonego naukowca i poeksperymentować, co okaże się najbardziej skuteczne w Twoim przypadku. Oto parę sposobów, które niejednej kobiecie przyniosły ulgę:

- Na nocnym stoliku trzymaj zapas krakersów pełnoziarnistych, zjedz parę natychmiast po przebudzeniu, żeby jeszcze przed wstaniem mieć coś w żołądku.
- Zadbaj, by Twoja dieta zawierała dużo białka i węglowodanów złożonych.
- Popijaj rosół — dostarczy Ci zarówno płynu, jak i kalorii.
- Jedz zimne pokarmy, gdyż potrawy gorące mają silniejszy zapach, który może powodować mdłości.
- Witamina B₆ (10 mg).
- Zielone warzywa liściaste, ponieważ zawierają witaminę K, która zdaje się pomagać.
- Brązowy ryż.
- Akupunktura (igły w przedramieniu przez dwa dni).
- Akupresura — opaska noszona na nadgarstku uciskająca odpowiednie punkty.
- Świeży korzeń imbiru w kubku herbaty (albo kapsułka 300 mg).

- Lekkie ćwiczenia fizyczne.
- Po wymiotach (jak i po każdym posiłku) wypłucz jamę ustną płukanką. Pozwoli Ci to zachować świeżość, zmniejszyć mdłości i ograniczyć ryzyko niszczenia szkliwa zębów przez kwasy żołądkowe.
- Medytuj, aby utrzymać stres pod kontrolą. Poranne nudności częściej zdarzają się bardziej zestresowanym kobietom.
- Choć na temat terapii homeopatycznej w kręgach lekarskich toczą się zaciekle spory, na pewno nie jest ona szkodliwa. Preparat o nazwie Nux vomica zdaje się pomagać na mdłości i drażliwość.



Leki z apteki. Jeśli nudności i wymioty są naprawdę uciążliwe, poproś lekarza prowadzącego o przepisanie leku (np. Buscolysin, Diphergan, Polfergan, Chloropernazinum lub Torecan). Jeżeli chodzi o leki bez recepty, dostępny jest Mamarin (na bazie imbiru i witaminy B), lekarze polecają również leki zobojętniające kwasy żołądkowe (np. Alugastrin, Rennie).

Nie taki orzech twardy do zgryzienia. Chodzi tu nie tyle o np. bardzo zdrowe orzechy włoskie, ile o orzeszki arachidowe zwane też ziemnymi. Otóż było sporo deliberacji na temat związku pomiędzy jedzeniem orzeszków ziemnych w czasie ciąży a alergią na te orzeszki i astmą u dzieci. Badania wskazują, że unikanie orzeszków ziemnych nie ma wpływu na rozwój alergii na orzechy, chyba że w rodzinie występowały ekstremalne przypadki tej alergii. Jednakże znaleziono korelację między jedzeniem orzeszków ziemnych w czasie ciąży a wzrostem zachorowań na astmę. Jeśli masz powody, aby zachować zwiększoną ostrożność, możesz zdecydować się unikać orzeszków ziemnych (oraz produktów je zawierających), ale na ogół nie ma obaw przed ich spożywaniem w czasie ciąży. Ale ważniejsze jest spożywanie takich produktów, jak jabłka, ryby i kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, jak DHA, które znajdziesz w łososiu i pstrągu, żywności wzbogaconej i suplementach diety. Udowodniono bowiem, że pomagają one zapobiegać astmie i oddalić ryzyko alergii występujących w rodzinie. Jedzenie tych produktów w czasie ciąży pomoże wzmocnić delikatny układ odpornościowy dziecka, zanim zostanie ono narażone na ataki ze strony środowiska zewnętrznego.

SKOROWIDZ

A

acetylacja, 38
ADD, 115, 139
ADHD, 115
adiponektyna, 95
adrenalina, 139, 140, 146
akson, 114, 117
ALA, *Patrz:* kwas ALA
alfa-fetoproteina, 283
alkohol, 41, 53, 83, 142, 241, 270, 273, 351
allele, 34
amniocenteza, 56, 200, 284
amniopunkcja, *Patrz:* amniocenteza
androgeny, 173
anemia, 55, 282
anomalia chromosomowa,
 Patrz: chromosom anomalie
antybiotyk, 121, 191, 231
antydepresant, 155, 256, 276, 344, 352
antygeny, 55
aspartam, 84
astma, 86, 187, 343
autyzm, 30, 117, 121, 139, 356

B

badanie
 diagnostyczne, 283
 prenatalne, 56, 276
 przesiewowe, 282

 przezierności fałdu karkowego, 56, 282
 USG, *Patrz:* USG
bakterie streptococcus, 281, 343, 368
bariera łożyskowa, 52
bezpłodność, 345, 347
bezsenność, 11
białko histonowe, 32
biegunka, 200
bilirubina, 44, 252
biopsja kosmówki, *Patrz:* CVS
bisfenol-A, 41, 244, 273
blastocysta, 29, 33, 47, 48, 50, 53, 54, 348
bliźnięta, 376
jednojąjowe, 32, 376
błona płodowa, 212
BMI, 69, 71, 341, 347
ból
 głowy, 199
 pleców, 12, 194, 196, 204
brodawki, *Patrz:* sutki

C

cesarskie cięcie, 53, 68, 88, 169, 180, 221,
 226, 227, 228, 344, 377
chia, *Patrz:* szalwia hiszpańska
chlamydia, 180, 231
chodzenie, 124
choroba
 Hirschsprunga, 259
 lokomocyjna, 79

choroba

Taya-Sachsa, 56

weneryczna, 180, 282, 343, 352

zakaźna, 354, 369

chromosom, 30, 31, 33

anomalie, 345

X, 115

ciałko żółte, 26, 49, 50

ciąża, 12, 26, 69, 90, 143, 343

fizjologia, 9, 13

mnoga, 69, 79, 123, 374

pozamaciczna, 200, 348

przenoszona, 102

cięcie cesarskie, *Patrz:* cesarskie cięcie

cukrzyca, 37, 49, 79, 89, 92, 94, 95, 100, 105,

106, 107, 186, 201, 226, 280, 343, 344

CVS, 56, 283

cynk, 75, 81, 272

czarna linia, 173

czerniak złośliwy, 178

czynnik krzepnięcia, *Patrz:* fibrynogen

czynnik Rh, 55

ćwiczenia

przygotowujące do porodu, 301

w czasie ciąży, 288

w położu, 305

D

dendryt, 112, 116

depresja, 133, 135, 144, 152, 159

poporodowa, 11, 94, 145, 254, 255, 378

DHA, *Patrz:* kwas DHA

DNA, 30, 32, 40, 273, 351

dopamina, 145, 152, 167

dotyk, 118

doula, 146, 181, 214, 264, 277

drożdżycy, 191

dryf epigenetyczny, 376

dwojaczki, *Patrz:* bliźnięta

dysleksja, 139

E

Edynburska Skala Depresji

Poporodowej, 378

efekt piętna, *Patrz:* wdrukowanie

ejakulacja, 352

embrion, 43

endometrioza, 343

endometrium, 348

endorfina, 151, 168

EPA, *Patrz:* kwas EPA

epigenetyka, 8, 10, 11, 12, 25, 32, 36, 39,
40, 80, 351

epinefryna, *Patrz:* adrenalina

erekcja, 352

estrogen, 41, 50, 77, 93, 114, 137, 138, 145,
163, 164, 165, 171, 168, 173, 174, 185,
197, 238, 245

F

feminizacja, 140, 270

fenotyp, 25, 37

fenyloketonuria, 231, 343

fibrynogen, 164, 197, 198

fitoestrogeny, 270

fluorotelomery, 41

folany, 110

fruktoza, 74

ftalany, 41, 42

G

gastrula, 33

geny, 25, 28, 115

ekspresja, 8, 25, 27, 34, 36

imprintowane, 27

glukoza, 89, 90, 92, 93, 106, 139, 140, 280

głód, 71

gonadotropina kosmówkowa hCG, 50, 77,
93, 343

grasica, 55, 58

grelina, 71, 74

gruczoł, 2, 2
mleczny, 168, 238
Montgomery'ego, 169
nadnerczowy, 140

H

halucynacje, 255
hCG, *Patrz:* gonadotropina
kosmówkowa hCG
hemofilia, 56
hemoroidy, 189, 190, 193, 202, 259
heparyna, 51, 198
HIV, 180, 280
hormon, 26, 50, 71, 92, 137, 162
dobrego samopoczucia,
Patrz: endorfina, oksytocyna
hCG, *Patrz:* gonadotropina
kosmówkowa hCG
hPL, *Patrz:* laktogen łożyskowy hPL
luteinizujący, 349
oksytocyna, *Patrz:* oksytocyna
prolaktyna, *Patrz:* prolaktyna
relaksyna, *Patrz:* relaksyna
sterydowy, 145, 146
stresu, *Patrz:* kortyzol, adrenalina
stymulujący tarczycę, *Patrz:* TSH
tarczycy, 93, 261
wysokiego ciśnienia, *Patrz:* leptyna
wzrostu, 92, 142
zmniejszający stan zapalny,
Patrz: adiponektyna

I

IGF 2, 27
immunoglobulina, 51, 55, 227, 281
immunosupresja, 54, 63, 164
insulina, 44, 51, 90, 91, 93, 94, 97, 100,
104, 105, 106, 152
oporność, 70, 95, 104

insulinopodobny czynnik wzrostu typu 2,
Patrz: IGF 2
izotretynoina, 171

J

jajnik, 26, 29
jajowód, 26, 28, 29, 348
jądra nowotwór, 351

K

kangurowanie, 257, 375
kardiotokograf, *Patrz:* KTG
kariotyp, 284
karmienie
piersią, 238-246, 286
sztuczne, 246
kąpiel, 263
kiła, 180
kleszcze, 224
kofeina, 83, 151, 199, 241, 270
kolagen, 179
komórka
glejowa, 114
jajowa, 25, 26, 28, 376
komplikacje porodowe,
Patrz: poród komplikacje
konflikt serologiczny, 55, 281, 344
kortykosteroidy, 201, 375
kortyzol, 95, 139, 140, 347
koryna, 50
kosmki, 47, 49, 63
krew pępowinowa, 232, 285
krwinki
białe, 44, 164
czerwone, 55
KTG, 100, 214
kwas
ALA, 154
alfa-linolenowy, *Patrz:* kwas ALA
deoksyrybonukleinowy, *Patrz:* DNA

kwas

DHA, 81, 86, 110, 116, 117, 124, 125,
137, 152, 154, 241, 273, 286, 351, 375
dokozaheksaenowy, *Patrz:* kwas DHA
eikozapentaenowy, *Patrz:* kwas EPA
EPA, 154

foliowy, 40, 81, 110, 152, 261, 344, 375

kwasy tłuszczowe omega-3, 70, 81, 84, 86,
106, 137, 152, 270,

Patrz też: kwas DHA, kwas ALA

kwercytyna, 273

L

laktogen łóżyskowy hPL, 50, 92, 93, 94, 95

laktoza, 152

lanolina, 243

lateralizacja, 112, 139

leptyna, 71, 74, 95

LH, *Patrz:* hormon luteinizujący

libido, 164, 165

likopen, 272

limfocyty

B, 44, 55, 57, 58

T, 44, 54, 55, 57, 58, 60

luteina, 272

Ł

łaknienie spazmowe, 75

łechtaczka, 173

łożysko, 11, 26, 36, 40, 43, 46, 47, 48, 50,
51, 57, 63, 92, 93, 167, 94, 193, 228,
231, 253, 376

część płodowa, 47

odklejanie się, 53, 201, 344, 375

przodujące, 53, 344, 375

ze zwapnieniami, 57

M

macica, 41, 63, 343, 376

szyjka, 29, 99, 166, 212, 344, 375, 377

wyściółka, 26, 47, 50, 164, 345, 348

magnez, 152, 202, 236, 272

marker epigeniczny, 27

masaż, 127, 129, 148, 151, 179, 199, 204,
247, 277

maska ciążowa, *Patrz:* ostuda

mdłości, *Patrz:* nudności

melasma, *Patrz:* ostuda

metale ciężkie, 41, 82

metylacja, 38, 351

metylany, 41, 273

mielinizacja, 117

mięsień Kegla, 203, 305

migrena, 199, 201

mikroelementy, 272

mocz, 191, 214, 343

morula, 29, 33

mukowiscydoza, 56

N

nadciśnienie, 49, 50, 54, 62, 96, 201, 215,
226, 253, 276, 343

ciążowe, 71

nadwaga, 37

nerczak płodowy, 27

nerw kulszowy, 196

neurohormon, *Patrz:* hormon

neuron, 112, 113, 115, 117, 137

neuroprzekaźnik, 112, 145, 187

niacyna, 179

niepowściągliwe wymioty ciężarnych, 79

niewydolność cięśniowo-szyjkowa, 99

nitrofurantoina, 191

nowotwór, 40, 81, 175, 178

jądra, 351

okrężnicy, 27

prostaty, 27

nudności, 12, 51, 54, 76, 77, 78, 80, 83, 85

O

obrzęki, 198

oczy, 199

odciski palców, 118
 odporność, 54
 odporność pasywna, 54
 odruch, 2
 kroczenia, 124
 Moro, *Patrz:* odruch obejmowania
 obejmowania, 124, 251
 wzdrygnięcia, 126
 odwodnienie, 77, 200, 250
 odżywianie, 11, 18, 25, 46, 67, 79, 90, 240,
 268, 280
 okrężnicy nowotwór, 27
 oksytocyna, 102, 138, 143, 151, 215, 223,
 226, 231
 oocyt, 29, 30
 opiaty, 218
 oporność insulinowa,
 Patrz: insulina oporność
 opryszczka narządów płciowych, 180
 orgazm, 28
 orientacja seksualna, 140
 orzeszki arachidowe, 86
 osłona mielinowa, 116, 117, 125
 osteoporoza, 37
 ostuda, 173, 261
 oś HPA, 140, 146
 otyłość, 37, 69
 brzuszna, 71
 owulacja, 28, 30, 114, 346, 348, 349, 350

P

paciorkowce grupy B, 212
 paznokcie, 169
 penis, 28, 173
 pepowina, 43, 57
 pestycydy, 84
 pepowina, 43, 50, 57, 99, 222, 223, 230, 263
 piersi, 50, 165, 168
 pierścień ognia, 223

placenta, *Patrz:* łożysko
 plaster transdermalny, 71
 plemnik, 25, 26, 28, 351
 pleśniawki, 241
 płodność, 345
 płyn owodniowy, 100, 101, 103, 118, 119,
 193, 212, 226
 płytka nerwowa, 111, 112
 płytki krwi, 164
 pochwa, 28, 29, 56, 164, 166
 zapalenie bakteryjne, 193
 poczęcie, 9
 podwzgórze mózgowe, 140
 połów, 11, 143, 253, 278, 286
 poronienie, 30, 49, 56, 81, 83, 99, 198,
 235, 345
 poród, 47, 119, 121, 123, 207, 220, 233
 indukowany, 225
 kleszczowy, 224
 komplikacje, 68, 80, 88, 123, 224
 pośladowy, 121, 123, 221
 przedwczesny, 71, 94, 99, 139, 166, 186,
 193, 200, 236, 374, 375, 376
 w kucki, 220
 w wodzie, 219
 wywoływanie, 102, 103
 wywoływany, 225
 potas, 75, 272
 pozycja, 350
 progesteron, 26, 50, 75, 137, 146, 163,
 164, 168, 185, 189, 349
 prolaktyna, 167, 238, 245
 promieniowanie, 41
 prostaglandyna, 226
 prostaty nowotwór, 27
 próżniociąg, 224
 przeciwciała, 55
 przepuklina pępkowa, 252
 przerostowe zwężenie odzwiernika, 252

przewężenie Ranviera, 116
przewijanie, 262
przewody mleczne, 50
przezierność fałdu karkowego,
 Patrz: badanie przezierności fałdu
 karkowego
przygięcie, 222
przygnębianie poporodowe, 255
przysadka mózgowa, 140
psychoza poporodowa, 255
pulsoksymetr, 169

R

radon, 41
rak, *Patrz:* nowotwór
receptor TLR, 55, 57, 58, 60
reflaks kwasów żołądkowych, *Patrz:* zgaga
relaksyna, 182, 183, 186, 188, 191, 192,
 194, 195, 197, 199
respirator, 375
rodzeństwo, 256, 257
rozstęp mięśnia prostego brzucha, 261, 306
rozstępy, 171, 179
rozzszczep kręgosłupa, 40, 56, 81, 110
rozwój
 motoryczny, 126
 sensoryczny, 108, 109, 119, 125
równowaga kwasowo-zasadowa, 71
rtęć, 41, 42, 63, 80, 82, 83, 84
rwa kulszowa, 195
rzeźączka, 180

S

schizofrenia, 79
seks, 162, 165, 177, 233, 280
selen, 272
sen, 136, 142, 151, 246, 247, 286
serotonina, 145, 155, 187
siara, 169, 170, 238

skala Apgar, 231
skopolamina, 71
skóra, 171
skurcze, 200, 212
 Braxtona-Hicksa,
 Patrz: skurcze przepowiadające
 przedwczesne, 200
 przepowiadające, 200, 213
słuch, 120
smak, 121, 123, 126
smółka, 226
sorbitol, 202
sód, 75
sperma, 27
spowijanie, 126
stan
 przedrzucawkowy, 11, 62, 80, 201, 204,
 215, 226, 236, 281, 344, 376
 zapalny nabłonka
 naczyni krwionośnych, 201
stawy, 195
steroidy, 222
stolec, 250
stopy, 199
streptococcus,
 Patrz: bakterie streptococcus
stres, 13, 57, 62, 128, 133, 134, 137, 138,
 145, 148, 156, 167, 275, 347
 czynniki pozytywne, 134
 oksydacyjny, *Patrz:* test stresowy
suchość oka, 199
surfaktant, 100, 222
sutki, 8, 102, 120, 127, 165, 168, 169, 227,
 238, 243
synapsa, 112, 120
szałwia hiszpańska, 106
szczepienia, 63, 273, 280, 353-373
 WZW typu B, 230, 370, 371
szczytowanie, 28
szkoła rodzenia, 181

Ś

śledziona, 58

ślina, 71

śluz szyjkowy, 348

śmierć łożeczkowa, *Patrz:* zespół nagłej śmierci łożeczkowej

T

talasemia, 343

tarczycza, 49, 93, 96, 145, 261

nadczynność, 79

zaburzenia, 93, 343

telomer, 30

teoria programowania płodowego, 36

test

biofizyczny, *Patrz:* test Manninga

depresji poporodowej, 378

GBS, 212

Manninga, 102

niestresowy, 100, 102, 282

oksytocynowy, *Patrz:* test stresowy

poczwórny, 282

stresowy, 101, 137

testosteron, 114, 117, 120, 140

tętno, 100

tiomersal, 63

tlenek azotu, 96, 137

tłuszcze, 53, 168, 170

omega-3, *Patrz:* kwasy tłuszczowe omega-3

trans, 53, 80, 105, 350

toczeń, 49

toksoplazmoza, 59, 280

toksyny środowiskowe, 37, 40

toluen, 41

transplantacja, 58

trądzik, 171, 172

tretinoina, 179

triclosan, 186

trofoblast, 48

tryptofan, 152

trzustka, 44, 90, 91

TSH, 93

tymina, 40

tytoń, 41, 53, 96, 142, 273, 351

U

uderzenia gorąca, 174, 175, 180

układ

immunologiczny, 44, 49, 54, 57, 60, 63

nerwowy, 112

odpornościowy,

Patrz: układ immunologiczny

uracyl, 40

urodzenie martwe, 235

urojenia, 255

USG, 98, 99, 123, 280, 281

W

wada

cewy nerwowej, 56, 80, 110, 112, 283

genetyczna, 30, 49, 56, 99, 104, 282, 343

rozwojowa, *Patrz:* wada wrodzona

serca, 251

wrodzona, 30, 40, 49, 68, 80, 81, 155, 282, 344, 352

waga, 69, 73, 87

waga urodzeniowa

niska, 37, 88, 94, 96, 186

wysoka, 92, 94

wapń, 81, 152, 203, 233, 272

wargi sromowe, 173

wątroba, 44, 55, 90, 91, 201, 250, 252

wcześnie, 374

wdrukowanie, 109

węch, 119

węglowodany, 105

węzły chłonne, 58

wielkość płodu, 380

wieloraczki, 376

wieżadła Coopera, 170

witamina, 272, 273

A, 80, 272

B₁₂, 203, 272

B₆, 80, 85, 272

B₉, *Patrz:* kwas foliowy

C, 75, 203, 241, 272

D, 201, 272

K, 85, 231

włosy, 173, 179, 261

wodorowęglany, 71

wody płodowe, *Patrz:* płyn owodniowy

wrażliwość na zapachy, 77

wymioty chlustające, 252

wzdęcia, 187, 193, 200, 202, 203

wzrok, 120

Z

zabawki, 127

zakażenie

dróg moczowych, 189, 191, 201

dróg rodnych, 189

grzybicze, 203

zakrzepica żył głębokich, 198

zapalenie powięzi podeszwy, 199

zaparcia, 12, 189, 190, 193, 200, 202, 204

zespół

cieśni nadgarstka, 195

Downa, 30, 56, 99, 282

nadpobudliwości psychoruchowej

z deficytem uwagi, *Patrz:* ADHD

nagłej śmierci łóżeczkowej, 246

niespokojnych nóg, 152

policystycznych jajników, 343, 347

zaburzeń koncentracji uwagi,

Patrz: ADD

zęby, 186, 203, 273

zgaga, 11, 186, 188

zmysł równowagi, 121

zmysły, 108, 118, 125

znacznik epigenetyczny, 34

znieczulenie

podpajeczynówkowe, 218

zewnątrzoponowe, 217, 218, 219

zwierzęta domowe, 258

zygota, 29, 33

Ż

żel intymny, 350

żelazo, 75, 81, 152, 241, 272

żółć, 252

żółtaczka, 252

żylaki odbytu, *Patrz:* hemoroidy

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA

Czy plombowanie zębów w czasie ciąży jest bezpieczne?

Czy unikanie ostro doprawionych potraw przez mamę spowoduje,
że dziecko będzie wybredne przy jedzeniu?

Czy można zwiększyć iloraz inteligencji pociechy jeszcze przed narodzeniem?

Niech stres w ciąży Ci nie ciąży

Ciąża to niesamowity proces. W jednej chwili ogarniają Cię radość i uniesienie, już nie możesz się doczekać pierwszego uśmiechu maleństwa, a zaraz potem odczuwasz lęk przed milionem niewiadomych. Jednak niczego nie musisz się obawiać — ta książka ma sprawić, żebyś zwracała uwagę na ważne sygnały i nie przejmowała się niepotrzebnie.

W swoim przełomowym poradniku dwaj lekarze, Michael Roizen oraz Mehmet Oz, wcielią się w role pogromców mitów i odpowiedzą na setki Twoich pytań związanych z ciążą. Dowiesz się wszystkiego o cudzie natury, jakim jest rozwój płodu, o swoim zdrowiu w czasie ciąży i o sposobach zapewnienia maksymalnie korzystnego środowiska dla nienarodzonego maleństwa. Twoi nowi położnicy wyjaśnią Ci procesy biologiczne zachodzące w Twoim organizmie, dzieląc się zdumiewającymi odkryciami nowej dziedziny nauki — epigenetyki.

Od porannych nudności i zachcianek po instrukcję zmiany pieluszki i wybór pediatry — ta książka towarzyszyć Ci będzie w jedynym w swoim rodzaju czasie, jakim jest ciąża. Ponadto poradnik nie tylko podpowie Ci, **co** masz robić, ale wyjaśni również **dlaczego**.

Wszystko o ciąży i epigenetyce: naukowo i na wesoło

- Taktyki na zachcianki, chandry i niewygody dręczące niemal wszystkie kobiety ciężarne
- Przepisy na odżywcze i smaczne potrawy, które potrafi przyrządzić nawet tatuś (tak, tak!)
- Specjalne zestawy ćwiczeń dla kobiet w ciąży
- Tony porad i wskazówek, by zachować optymalnie dobre samopoczucie
- Wykorzystanie odkryć epigenetyki w kształtowaniu zdrowego i udanego rozwoju Twojego maluszka



Lekarz med. Michael F. Roizen jest autorem bestsellerów o tematyce zdrowotnej, zajmujących pierwsze miejsca na liście dziennika *New York Times*, oraz pomysłodawcą i współzałożycielem popularnej strony internetowej traktującej o problemach zdrowia i starzenia się organizmu: *RealAge.com*. Jest specjalistą w zakresie wellness. Stoi na czele *Wellness Institute* w Cleveland Clinic. Występuje także jako ekspert ds. zdrowia w *The Oprah Winfrey Show*.

Lekarz med. Mehmet C. Oz jest autorem książek na temat zdrowia, takich jak choćby popularne w Polsce *Twój organizm. Poradnik użytkownika* czy *Twoja dieta. Poradnik użytkownika* (Sensus). Prowadzi program *The Dr. Oz Show*. Jest wykładowcą i wiceprzewodniczącym Wydziału Chirurgii na Uniwersytecie Presbyterian-Columbia w Nowym Jorku oraz dyrektorem Instytutu Serca.

Wszyscy dążymy do wspólnego celu: zdrowe dziecko i zdrowa mama!