

VO FORME POČAS TEHOTENSTVA AJ PO ŇOM

výživa & pohyb & chudnutie

PharmDr. Katarína Skybová



kompliment
INŠTITÚT REDUKCIE A PREVENIE NADVÁHY

Úvod

Tehotenstvo je pre všetky z nás novou skúsenosťou, teda pokiaľ ide o naše prvé tehotenstvo. Nie sme si isté, čo všetko bude obnášať, ako sa budeme cítiť a aké zmeny sa budú s našim telom diať. Nie sme si isté, čo môžeme a nemôžeme jesť, koľko pohybu si môžeme dovoliť a či robíme všetko správne pre naše zdravie a zdravie bábätka.

V nasledujúcich článkoch sme preto pre vás pripravili zhrnutie všetkých potrebných informácií o správnej a zdravej výžive a pohybe počas tehotenstva a počas dojčenia a ako a kedy začať po pôrode pracovať opäť na vašej pôvodnej forme.

Prajem pohodové tehotenstvo a veľa zdravia a radosti!

PharmDr. Katarína Skybová



Obsah

ČAS TEHOTENSTVA

- 1. Správne stravovanie 4
- 2. Ideálny jedálniček 6
- 3. Minerály a vitamíny 10
- 4. Bezpečné cvičenie 14



ČAS PO PÔRODE

- 5. Stravovanie počas dojčenia 17
- 6. Ako schudnúť po pôrode 20

1. Správne stravovanie

V období tehotenstva prechádza ženské telo významnými fyziologickými zmenami, ktoré sú pre budúcu mamičku a jej okolie viac či menej viditeľné. Sú to zmeny spojené s vylučovaním viacerých hormónov, ktoré následne ovplyvňujú celkové fungovanie organizmu.

Mení sa metabolizmus tukov a cukrov, zvyšuje sa potreba živín, minerálov a vitamínov. Zvyšujú sa zásoby tuku v tele, aj objem krvi. Telo robí mnoho ďalších väčších, či menších úprav, ktoré sú pre tehotenstvo potrebné. Po pôrode sa však postupne vráti organizmus do pôvodného nastavenia.

Otázka, ako sa teda správne stravovať v tejto novej situácii, sa môže zdať na prvý pohľad komplikovaná. No ono to až také náročné nie je. Potrebné je dbať na niekoľko základných princípov, ktoré sú pre zdravie mamičky aj budúceho bábätko počas tehotenstva podstatné.

Ako mám jesť, keď som tehotná? Počas tehotenstva je potrebné stravovať sa podľa pravidiel racionálnej výživy.

Čo to znamená? Racionálna výživa má za cieľ zabezpečiť telu všetky živiny, ktoré potrebuje na udržanie dobrého zdravia a optimálnej fyzickej a psychickej aktivity. Jej pravidlám a princípom sa venujú medzinárodné výživové stratégie a odporúčania.

Aké sú jej pravidlá? V skratke je racionálna výživa pestrá a vyvážená strava 3 až 5 x denne, so zastúpením všetkých živín – sacharidov, tukov a bielkovín, ako aj minerálov, vitamínov a stopových prvkov a dostatok tekutín.

- Pre racionálne stravovanie je dôležité aj správne rozloženie zdrojov energie. Ideálne je prijať 55% dennej energie zo sacharidov, 5 - 10% z jednoduchých sacharidov. 30% z tukov, z čoho približne dve tretiny by mali tvoriť tuky rastlinné a asi 15% z bielkovín, kde je zas ideálne zastúpenie skôr živočíšnych bielkovín, ktoré by mali tvoriť až dve tretiny.
- Má obsahovať dostatok zeleniny a ovocia, mliečnych výrobkov (prevažne polotučných), chudého mäsa a morských rýb. Príjem kuchynskej soli nemá byť vyšší ako 5 gramov denne (jedna čajová lyžička aj vrátane soli skrytej v potravinách).
- Dôležitá je aj kuchynská úprava. Jedlá v rámci racionálneho stravovania je ideálne pripravovať varením, dusením, pečením, pri minimálnom použití oleja a cukru.
- Denný príjem energie by sa mal v rámci racionálnej výživy pohybovať u žien okolo 8 - 10 000 kJ (v tehotenstve je potrebné príjem energie mierne navýšiť, čítajte nižšie).



Nadbytočný príjem, ale aj nedostatočný príjem energie a živín nie je pred ani počas tehotenstva žiadúci. Pri nedostatočnej výžive plod neprospeje, jeho vývoj sa spomaľuje, môže prísť k spontánnemu potratu, predčasnému pôrodu, dieťa môže mať nízku pôrodnú hmotnosť.

Kol'ko energie navyše v tehotenstve potrebujem a kol'ko by som mala pribrať? To, že v tehotenstve je potrebné jesť za dvoch nie je myslené doslovne. Určite nie je potrebné jesť dvojnásobné množstvá, ako ste boli zvyknutá. V priebehu prvého trimestra neprichádza k výraznému navýšeniu energetickej spotreby, preto nie je potrebné navyšovať ani prijímané kalórie. Všetko je však individuálne, niekomu chutí v tomto období viac, iná nemôže jedlo ani vidieť. V prvom trimestri ženy zväčša priberú približne 2 kilogramy.

V druhom a treťom trimestri sa energetický výdaj zvyšuje spolu s vývojom a rastom budúceho bábätko. Denný príjem energie je ideálne navýšiť približne o 1 000 – 1 200 kJ. Teda z pôvodných 9 - 10 000 kJ na približne 10 – 11 000 kJ. V tomto období prichádza k nárastu hmotnosti asi 300 -500 g za týždeň.

Odporúčaný prírastok hmotnosti budúcej mamičky je závislý aj od jej váhy pred otehotnením, a teda od jej BMI (body mass index). Ten si môžete vypočítať jednoducho, podľa tohto vzorca:

$$\text{BMI} = \text{váha (kg)} / \text{výška (m)}^2$$

Váha pred otehotnením	Odporúčaný prírastok váhy
BMI < 18,5 - podváha	13 - 18 kg
BMI = 18,5 - 24,9 - normálna váha	11 - 16 kg
BMI = 25 - 29,9 - nadváha	7 - 11 kg
BMI ≥ 30 - obezita	5 - 9 kg

Z čoho sa skladá váš prírastok váhy?

- Váha dieťaťa: 3 – 3,6 kg
- Zväčšenie prs: 0,5 – 1,4 kg
- Zväčšenie maternice: cca 0,9 kg
- Placenta: cca 0,7 kg
- Plodová voda: cca 0,9 kg
- Zväčšenie objemu krvi: 1,4 – 1,8 kg
- Zväčšenie objemu zadržaných tekutín: 0,9 – 1,4 kg
- Zásoby tuku: 2,7 – 3,6 kg



2. Ideálny jedálniček

Ak plánujete otehotnieť alebo už tehotná ste, zmeny v stravovaní je ideálne urobiť čo najskôr. Dôležité je najmä vylúčiť potraviny a nápoje, ktoré nie sú počas tehotenstva vhodné a doplniť také potraviny, ktoré zabezpečia pre vás a vaše budúce bábätko potrebnú výživu.

Ktoré potraviny je potrebné vylúčiť?

▪ Alkohol

Pre tehotné ženy by mal byť alkohol tabu. Jeho bezpečná dávka u tehotných nie je dokázaná. Plod nedokáže odbúrať alkohol, ktorý prechádza placentou a po 2 až 3 hodinách je u neho koncentrácia alkoholu dokonca vyššia ako u matky. Alkohol môže viesť k poruchám rastu, spontánnemu potratu, predčasnému pôrodu, môže spôsobiť aj nízku pôrodnú hmotnosťou dieťaťa.

▪ Surové ryby, mäso, vajcia a nepasterizované potraviny, neumytá zelenina a ovocie

Tieto potraviny znamenajú risk nákazy toxoplazmózou, salmonelou, listeriózou a podobne. Vyhnite sa im.

▪ Plesňové syry

Obmedziť alebo celkom vynechať. Zvyšujú riziko plesňových a kvasinkových ochorení. Treba dať pozor aj na potraviny napadnuté plesňami. Z orechov bývajú najnáchylnejšie arašidy.

▪ Údeniny, pečienka, domáce mäsové výrobky

Obmedzte údeniny. Obsahujú veľa soli a karcinogénne látky. Pečienka, najmä hovädzia, obsahuje vitamín A, ktorého veľké množstvo môže nepriaznivo ovplyvniť vývoj dieťaťa, a to najmä v prvých mesiacoch. Konzumáciu pečienky je ideálne obmedziť na 1 – 2 porcie mesačne. Domáce mäsové výrobky, ktoré neprešli varom, sú údené alebo fermentované, môžu obsahovať parazity, radšej ich počas tehotenstva zo stravy vylúčte.

▪ Morské plody a ryby

Morské plody a ryby v tehotenstve nekonzumujte nikdy surové. Aj v uvarenom stave je ale vhodné jesť ich len v obmedzenom množstve. Morské plody a najmä veľké morské ryby (žralok, mečúň, biely tuniak ai.) obsahu ťažké kovy, najmä ortuť. Tá vo väčšom množstve môže potenciálne negatívne ovplyvniť vývoj nervového systému bábätko. Obmedziť je potrebné aj iné morské ryby (tuniak, losos). Ryby jedzte 2 - 3 x do týždňa.



▪ Kofeín

Obmedzte kávu a silný čierny alebo zelený čaj (kofeín v káve a teín v čaji sú tá istá látka). Čierny čaj tiež znižuje absorpciu železa, zinku a vápnika, je potrebné piť ho s mierou a odstupom od potravín, ktoré sú ich zdrojom.

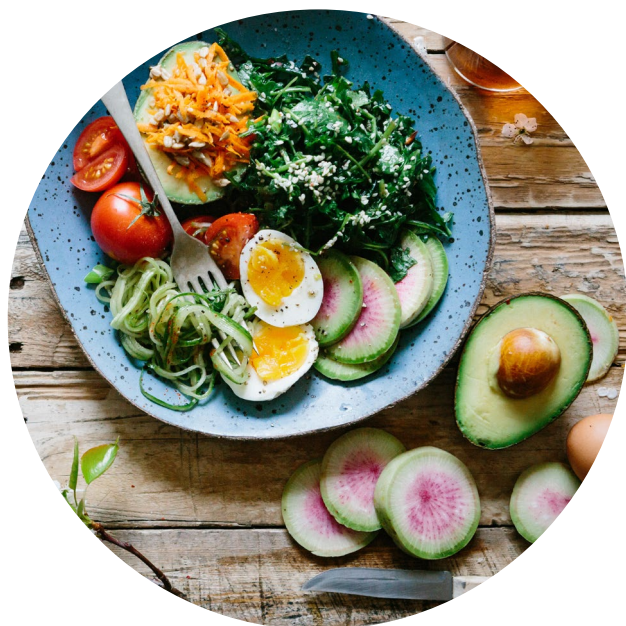
▪ Nevhodné bylinkové čaje

Ľuľkovec zlomocný, palina, kapsička, praslička, lastovičník väčší, šalvia, rebríček (myší chvost) a ďalšie. Vždy si overte, či je bylina, ktorú chcete použiť počas tehotenstva vhodná.

▪ Zázvor

V tehotenstve je vhodné užívať zázvorový čaj iba v prvom trimestri, a málo koncentrovaných dávkach. V druhom a treťom trimestri nie je vhodné piť zázvorový čaj, pre potenciálne riziko vývojových porúch a predčasného pôrodu.

- Polotovary, potraviny s obsahom umelých farbív a zvýšeným množstvom konzervačných látok
- Nápoje s obsahom chinínu, najmä nie pravidelne a vo veľkých dávkach
- Nezdravé tuky, najmä trans-mastné kyseliny obsiahnuté v sladkých a slaných keksoch, či stužených margarínoch



Prvý trimester = racionálna výživa s doplnením kyseliny listovej

Počas prvého trimestra si telo nevyžaduje zvýšený energetický príjem, jedálniček by mal ostať pestrý a vyvážený. Mal by vyzeráť takto:

▪ Doplníte kyselinu listovú

Ideálne je začať s dopĺňaním kyseliny listovej už v čase pred otehotnením, ak sa vám to nepodarilo, nevadí, treba ju dopĺňať počas celého prvého trimestra. Ideálny príjem je 400 – 600 µg denne, čo je približne dvojnásobok, ako telo potrebuje bežne. Nájdete ju v listovej zelenine, v špenáte, špargli, brokolici, červenej repe, ale aj v celozrnnom pečive, kvasniciach, vajci, fazuli, sóji. Zvoliť môžete aj vhodný výživový doplnok. Tepelnou úpravou sa kyselina listová ničí, preto zeleninu konzumujte surovú v podobe šalátov, alebo ju nevarujte príliš dlho.

▪ 3 - 5 obilnín denne, najlepšie celozrnných

Celozrnné pečivo, ryža, cestoviny, pohánka, pšeno, quinoa a ďalšie. Celozrnné potraviny v porovnaní s výrobkami z bielej múky obsahujú viac prospešných látok, a to vitamínov, minerálov a vlákniny.

Pre ilustráciu denného príjmu: 1 krajec chleba (50-60 g), 1 rožok alebo žemľa (60g), ¼ hrnčeka uvarenej ryže, cestovín...

▪ 3 - 5 porcií zeleniny a 2 porcie ovocia denne

Ovocie a zelenina sú najlepším zdrojom prospešných minerálov a vitamínov a tiež vlákniny. Pre ilustráciu množstva: jedna porcia je šálka čerstvej zeleniny, pol šálky varenej zeleniny, jedna paradajka (100g) alebo menšia paprika, jedno jablko (cca 150g) alebo hruška, pomaranč, šálka drobného ovocia.

▪ 2 až 3 porcie kvalitných bielkovín denne

Obsahujú ich mlieko a mliečne výrobky, mäso, ryby a strukoviny. Potreba bielkovín je už v prvom trimestri mierne navýšená, preto je potrebné jesť o čosi viac potravín s obsahom bielkovín ako doteraz. Z výživového hľadiska sú plnohodnotnejšie bielkoviny živočíšneho pôvodu, pretože obsahujú všetky esenciálne, pre telo potrebné, aminokyseliny.

Vďaka mliečnym výrobkom telu dodávame okrem bielkovín aj potrebný vápnik, mäso (najmä hovädzie) je zas dobrým zdrojom železa, ktorého potreba v tehotenstve tiež rastie.

Pre ilustráciu množstva: jedna porcia je napríklad šálka mlieka, jogurt, 50 gramov tvrdého syra, jedno slepačie vajcia (vhodné zjesť 4 týždne), pol šálky strukovín, 150 g mäsa.

▪ Pozor na zbytočné tuky

Príjem tukov by ste navyšovať nemali. Treba si dávať pozor hlavne na skryté tuky v sladkostiach a v slaných snackoch, ale nepreháňajte to ani s množstvom zdravých tukov, ako sú kvalitné oleje, orechy, semená. Za hrst orechov a lyžica oleja denne stačí.

▪ Nezabúdajte na dostatočný príjem tekutín

Ideálna je voda, nesladené čaje, či jemne perlivé minerálky v množstve 40 ml/kg hmotnosti.



Druhý a tretí trimester - dopĺňajte energiu a bielkoviny

V druhom a treťom trimestri by sme mali jedálniček doplniť o približne 1 000 – 1 200 kJ denne a navýšiť príjem bielkovín asi o 10 g denne.

Preto je dôležité doplniť jedálniček v porovnaní s prvým trimestrom o 1 porciu zeleniny, 1 porciu bielkovín a o 1 porciu obilnín denne. V tomto období sú zvýšené nároky organizmu tehotnej ženy na príjem nielen kvalitných bielkovín, ale aj vápnika, vitamínu D, železa, omega mastných kyselín a iných dôležitých mikronutrientov.

Dôležitý je takisto príjem esenciálnych mastných kyselín (najmä omega - 3), ktoré získavame len zo stravy a prijímame ich zväčša v nižšom množstve, ako je ideálne. Obsahujú ich rastlinné oleje a masné ryby.

V praxi môžete zvýšenú potrebu energie a bielkovín doplniť napríklad takto.

- Celozrnné menšie pečivo (1 ks), maslo, 2 – 3 plátky šunky, listová zelenina
- Červená repa (200 g), syr (50 g) napr. haloumi, kozí syr
- Tvaroh (125 g) s ovocím (jablko, hruška 1 ks)
- Telacia mäso (150 g) s baby špenátom (150 g)
- Celozrnný chlieb (1 ks) s drožd'ovo-vajíčkovou nátierkou (30 g)
- Červená šošovica (150 g uvarená) s tofu (100 g)

Foto: Ola Mishchenko / Unsplash



3. Minerály a vitamíny

Správna výživa minimalizuje výskyt vrodených vývojových vád, je prevenciou pred nízkou pôrodnou hmotnosťou, priaznivo pôsobí na mentálny aj fyzický vývoj dieťaťa, je prevenciou alergií a mnohých ochorení.

Najdôležitejšou zásadou je, dodržiavať pred aj počas tehotenstva zásady racionálneho stravovania. To znamená jesť pravidelne a jesť pestrú stravu, ktorá obsahuje množstvo zeleniny a ovocia, celozrnných výrobkov, chudého mäsa, mliečnych výrobkov a zdravých tukov.

Počas tehotenstva sa nároky na potrebu vitamínov a minerálov zvyšujú. Aj napriek tomu, že ste zdravá a jete pestro a zdravo, niektoré z nich budete potrebovať doplniť.

Najčastejšie sa vo vyspelých krajinách objavuje v tehotenstve nedostatok železa a kyseliny listovej, ktoré je náročné prijať v strave v dostatočnom množstve. Je preto potrebné dopĺňať ich aj pomocou výživových doplnkov. Paušálne dopĺňanie mikronutrientov pomocou výživových doplnkov a multivitamínov však potrebné nie je (pokiaľ ste zdravá a váš lekár vám neodporúča inak).

Často sa odporúča aj doplnenie magnézia, ktorého nedostatok spôsobuje kŕče v lýtkach. Doplníte ho podľa potreby, pokiaľ ťažkosti prejdú, nie je potrebné brať ho denne.

▪ Kyselina listová

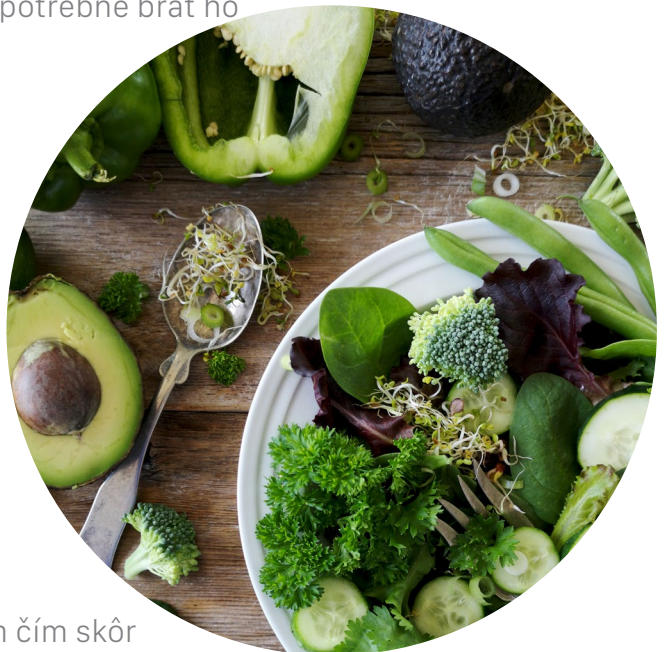
Patrí do skupiny vitamínov B a je potrebná pre dobrý vývoj neurálnej trubice, ktorá je základom budúceho centrálného nervového systému, teda miechy a mozgu. Potreba kyseliny listovej sa v tehotenstve zvyšuje, a to z približne o tretinu až polovicu oproti bežnej potrebe. V tehotenstve je jej odporúčaný denný príjem 400 – 600 µg (mikrogramov).

Ideálne je začať s dopĺňaním kyseliny listovej tri mesiace pred otehotnením.

Ak sa vám to nepodarilo, nevadí, začnite s jej dopĺňaním čím skôr po otehotnení. Jej význam je najväčší počas prvého trimestra, kedy je potrebné ju dopĺňať výživovými doplnkami, no zvýšený nárok na jej potrebu pretrváva počas celého tehotenstva.

V akých potravinách sa nachádza?

V potravinách sa kyselina listová nachádza vo forme folátu. Napriek tomu, že jeho obsah je v niektorých potravinách pomerne vysoký, jeho využiteľnosť naším organizmom je na úrovni



len asi 50%. Biodostupnosť, teda využiteľnosť kyseliny listovej z výživových doplnkov je 85% až 100%. Lepšie sa vstrebáva na lačno.

Tepelnou úpravou sa folát ničí, ideálne je teda potraviny s jeho obsahom konzumovať v surovom stave, alebo variť čo najkratšiu dobu.

Obsah folátu vo vybraných potravinách:

100 g	µg folátu
Arašidy*	246
Slnecnicové semiačka	238
Šošovica	181
Cícer	172
Špargľa	149
Špenát	146
Zelený šalát	136
Sója	111
Brokolica	108
Vlašské orechy	98
Avokádo	81
Kuracia pečeň**	578
Syr	20–60
Vajíčka	44
Pomaranč	33



* Arašidy najčastejšie z orechov obsahujú plesne, odporúčame jesť počas tehotenstva obmedzene

**V tehotenstve je pečeň, najmä hovädzia, vhodná len obmedzene kvôli vysokému obsahu vitamínu A, konzumovať max 2 – 3 x mesačne.

▪ Železo

Spotreba železa v tehotenstve stúpa najmä kvôli zväčšovaniu objemu krvi v tele tehotnej ženy, konkrétne kvôli tvorbe hemoglobínu, ktorý je zodpovedný za prenos kyslíka v krvi. Najviac, až 80% železa je potrebného v treťom trimestri.

V tehotenstve sa telo so zvýšenou potrebou železa vyrovnáva aj tak, že zvyšuje jeho absorpciu. To sa týka aj ďalších mikronutrientov. Odporúčané množstvo železa, ktoré je potrebné denne doplniť, pokiaľ netrpíme anémiou, je 100 mg dvojmocného železa. Výživové doplnky ho obsahujú aj v kombinácii s vitamínom C pre zlepšenie absorpcie.

Železo so živočíšnych zdrojov, takzvané hémové železo, má lepšiu biologickú využiteľnosť ako železo z rastlinných zdrojov, teda nehémové.

Zo zmiešanej živočíšno - rastlinnej stravy je jeho dostupnosť 14-18%, z rastlinnej 5-12%. Absorpciu nehémové železa podporuje vitamín C. Naopak, jeho absorpciu blokuje vápnik, fytáty (obsahujú ich obilniny, ryža, cereálie, strukoviny a ďalšie) a fenolové zlúčeniny (obsahuje ich káva, čaj, kakao, červené víno a iné).

Obsah železa vo vybraných potravinách:

100 g	µg železa
Horká čokoláda	6,3 – 9,3
Tekvicové semiačka	3,3
Špenát	3,3
Šošovica	3,3
Tofu	2,7
Fazuľa	2,3
Quinoa	1,5
Brokolica	0,6
Červené mäso	3,5
Tuniak	1,6
Morčacie mäso tmavé	1,4
Morčacie mäso biele	0,7



Nižšie nájdete tabuľku s dennými potrebami vybraných mikronutrientov. Napriek tomu, že na väčšinu z nich je počas tehotenstva väčší nárok, podľa odporúčaní Svetovej zdravotníckej organizácie nie je potrebné tieto mikronutrienty dopĺňať pomocou výživových doplnkov. Za podmienky, že netrpíte zdravotnými problémami a dodržiavate princípy racionálnej výživy.

	ženy 19 - 50 rokov	tehotné ženy
	mg/deň	mg/deň
Vitamín C	45	55
Tiamín (B1)	1,1	1,4
Riboflavín (B2)	1,1	1,4
Niacín (B3)	14	18
Vitamín B6	1,3	1,9
Vápnik	1000	1200 (3.trimester)
Magnézium	220	220
Zinok (stredná biodostupnosť)	4,9	5,5 - 10
	µg/deň	µg/deň
Kyselina listová	400	600
Vitamín A	270	370
Vitamín D	5	5
Vitamín B12	2	2,2
Selén	26	28 - 30
Jód	150	200

Zdroj: WHO



4. Bezpečné cvičenie



Okolie vám hovorí, že by ste sa mali šetriť a odдыхovať. Pravdou však je, že okrem odдыхu vám dobre urobí aj pohyb. Je prospešný počas každej fázy života a nie je tomu inak ani v čase, keď čakáte bábätko. Ako a koľko sa teda hýbať počas tehotenstva?

Pokiaľ ste zdravá a vaše tehotenstvo je bezproblémové, môžete pravidelne cvičiť a hýbať sa aj počas gravidity. V každom prípade sa o tom, ako a koľko zamýšľate cvičiť, poraďte s vaším lekárom alebo lekárkou, ktorí poznajú váš zdravotný stav.

Aké sú prínosy pohybu a cvičenia počas tehotenstva?

Pravidelné cvičenie je pre zdravé budúce mamičky bez komplikácií veľmi prospešné. Okrem toho, že udržiava vo forme kardiovaskulárny a svalový systém, zmierňuje bolesti chrbta, zápchu, podporuje „akurátne“ zdravé priberanie, pomáha znížiť riziko tehotenského diabetu, preeklampsie aj cisárskeho rezu.

Koľko a ako cvičiť? Cieľom pohybu a cvičenia počas tehotenstva nie je rast svalov ani chudnutie. Cieľom je udržať si dobrý pocit, životnú silu, rozhýbať telo a srdcovocievny systém.

Odporúčania koľko a čo môžu tehotné ženy cvičiť, môžete nájsť rôzne. Prax ukazuje, že tehotným vyhovuje mierne cvičenie 1 – 3 krát do týždňa, prechádzky, či pohyb spojený s bežnými povinnosťami.

Ak ste boli na pohyb zvyknutá, môžete si dovoliť viac, ako keď s pohybom len začínate. Počas cvičenia sa sledujte a ak sa necítite komfortne, netrvať na tom, že musíte docvičiť všetko, čo ste si pripravili. Oddýchnite si podľa potreby, alebo cvičenie ukončite.

Vol'te aerobnú aktivitu, teda rytmickú aktivitu s nízkou záťažou, alebo cvičenie s ľahkými závažiami (do 5 kg), či cvičenie s vlastnou váhou.

Maximálna intenzita cvičenia by mala byť taká, pri ktorej viete rozprávať bez lapania po dychu.

Dodržiňte pitný režim, dávajte pozor na dehydratáciu a prehriatie. Preto necvičte v príliš teplom a vlhkom prostredí a vyberajte si voľné a pohodlné oblečenie.

Ktoré typy pohybu a cvičenia sú v tehotenstve vhodné?

- Tehotenská joga
- Plávanie
- Aerobná aktivita v miernom tempe
- Mierna silová aktivita
- Cvičenie s Fit loptou
- Cvičenie na posilnenie chrbtového svalstva
- Fyziopilates



Je vhodné cvičiť brušné svaly?

Áno, no je potrebné ich modifikovať. V prvom trimestri vám telo dovolí viac ako v treťom. Tu sú vybrané príklady vhodných cvikov na posilnenie brušných svalov.

Cviky vhodné pre prvý až druhý trimester (príklad):

- Ľahké brušáky - Poloha na chrbte, paže vystreté, rovnobežné so zemou, dvíhame ramená a trup, vrátíme nad podložku.

Cviky vhodné pre prvý až tretí trimester (príklad):

- Kegelove cviky - Aktivujeme, stiahneme svaly panvového dna, podržíme 5 sekúnd, uvoľníme – cvičiť môžeme v rôznych pozíciách, v ľahu s pokrčenými kolenami, v stojí a pod.
- Lakeť/Koleno - V pozícii „mačka“ na dlaniach a kolenách, vystrieme pažu vpred, rovnobežne s podložkou, a vystrieme opačnú nohu vzad, rovnobežne s podložkou. Vyhrbíme chrbát a ťaháme pod seba lakeť aj koleno až do dotknutia, vrátíme späť do vystretia končatín, rovnobežného s podložkou.

- Bočné úklony v sede - Sedíme na stoličke, chrbát je vystretý v neutrálnej polohe. Ukloníme sa do pravej strany. Vrátime späť a cvičíme na druhú stranu.

Kedy s cvičením prestať?

Počúvajte svoje telo a nepresilujte sa.

Aj napriek tomu, že ste ešte nedokončili zamýšľaný počet opakovaní, no necítite sa dobre, oddýchnite si alebo cvičenie ukončite. Cvičenie vám má byť prospešné, nie vám ublížiť či spôsobiť ťažkosti.

Cvičenie ukončite, pokiaľ:

- sa necítite komfortne
- máte pocit závrate a pocit na odpadnutie
- pociťujete bolesti v lýtka a opuch
- cítite svalovú slabosť
- cítite bolesť na hrudi
- ťažko dýchate

Kedy by ste sa do cvičenia púšťať nemali?

Pokiaľ vám to váš zdravotný stav nedovoľuje. Porad'te sa s vaším lekárom. Ide napríklad o tieto zdravotné komplikácie:

- niektoré ochorenia srdca a pľúc
- ochorenie štítnej žľazy
- oslabenie krčka maternice (cervikálna insuficiencia), alebo zašitie krčka maternice (cerclage)
- tehotenstvo s dvojčatami (alebo viac) s rizikovými faktormi predčasného pôrodu
- vcestná placenta (placenta previa)
- riziko predčasného pôrodu
- preeklampsia alebo vysoký krvný tlak počas tehotenstva
- vážna anémia



5. Stravovanie počas dojčenia

Starostlivosť a výživa „za dvoch“ pokračuje aj počas doby dojčenia. Materské mlieko je tou najlepšou výživou pre bábätko, obsahuje všetko potrebné pre jeho optimálny rast a vývoj. Ako sa teda stravovať tak, aby ste vám aj vášmu bábätku poskytlí to najlepšie pre aktuálne i budúce zdravie?

Dojčenie má na telo matky zvýšené nároky. Od výživy závisí kvalita aj kvantita materského mlieka, vaše zdravie a zdravie vášho bábätka.

Ak máte po pôrode pár kilogramov navyše, obdobie dojčenia nie je vhodným obdobím na rapídne chudnutie obmedzením stravy. Tá musí ostať bohatá a pestrá. Pri jej optimálnom príjme, energiu uloženú v podkožnom tuku, telo postupne spáli na účely tvorby mlieka. Nechajte si čas.

Ako súvisí výživa mamičky so zložením materského mlieka?

Dá sa povedať, že materské mlieko sa tvorí podľa svojho „receptu“ a obsah energie, makro a mikronutrientov v ňom ostáva pomerne stabilný. Až na pár výnimiek, ktoré súvisia s výživou mamičky.

Ide o špecifické mikronutrienty, konkrétne vitamín C, vitamíny skupiny B, jód a selén, ktoré prichádzajú do mlieka výsostne z výživy matky. Tá vplýva aj na obsah vitamínov rozpustných v tukoch (A, D, E, K) a mastných kyselín. Ostatné mikronutrienty (železo, vápnik, zinok a ďalšie) majú v materskom mlieku stabilnú koncentráciu a odčerpávajú sa z telesných zásob matky. Je preto dôležité dopĺňať ich pre vaše vlastné zdravie.

Čo sa týka energie, ktorú potrebujete v strave prijať aj na pokrytie potrieb tvorby mlieka, tá sa v porovnaní s 3. trimestrom navyšuje asi o 10%, a od obdobia pred tehotenstvom asi o tretinu. To znamená denný príjem 10 000 až 12 000 kJ. Pre niektoré mamičky to však môže byť veľa, riad'te sa pocitom hladu, nie je potrebné sa prejedat'.

Dôležité je aj navýšenie príjmu bielkovín asi o 15 g denne na 70 – 80 g denne. Rovnako navýšenie nenasýtených mastných kyselín, najmä omega-3 mastných kyselín. Príjem sacharidov by sa mal navýšiť asi o 50 g denne.

Ako má vyzerat' správny jedálniček počas dojčenia?

- Pre dobré zdravie je dôležité dodržiavať zásady zdravého stravovania počas celého života. Rovnako to platí aj pre obdobie dojčenia. Pravidelná a pestrá strava 3 – 5 x denne a vyvážený obsah sacharidov, tukov a proteínov, dostatok ovocia a zeleniny a kvalitný pitný režim, to je ten správny recept. Základné zásady zdravého stravovania a zložení jedálnička nájdete v predchádzajúcich častiach.



- Pre navýšenie energie a potrebných makronutrientov je dobré do jedálnička pridať mliečne výrobky, ktoré sú zdrojom najmä vápnika a proteínov (cottage syr, tvrdý syr), chudé mäso, strukoviny, vajcia, a pre navýšenie príjmu omega-3 mastných kyselín morské ryby s vyšším obsahom tukov a rastlinné oleje (konopný, ľanový, olivový).
- Pri tvorbe mlieka prichádza aj k zvýšenej potrebe tekutín, denne je potrebné vypiť minimálne 2 – 3 l tekutín, najmä vodu, minerálky, riedené ovocné šťavy a nesladené čaje. Viac tekutín nezvýši objem produkovaného mlieka, ich nedostatok však môže objem mlieka znížiť.

Ako súvisí vaša výživa a nafukovanie u bábätka?

Nie je dokázané, že existuje súvis medzi konzumáciou potravín, ktoré spôsobujú nafukovanie (kapusta, strukoviny, cibuľa, cesnak.) a nafukovaním dieťaťa. Predpokladá sa však, že silice, ktoré obsahujú aromatické potraviny môžu prechádzať z čreva do krvi matky, následne do mlieka, a tak spôsobiť nafukovanie aj u bábätka.

Napriek tomu, že tento súvis nie je preukázaný, mnohé mamičky ho pozorujú. Každé dieťa je špecifické, a preto je vhodné pri podobných prejavoch odpozorovať, ako vyzerala vaša strava 6 – 12 hodín pred reakciou a čo dieťaťu neprospieva. Na základe toho skúste konkrétnu potravinu vylúčiť a pozorujte, či sa situácia zlepšila. Rovnako môžete postupovať aj v prípade, že sa na tváričke dieťaťa objaví výsyp. Skúste vynechať alergizujúce potraviny (vajcia, citrusy, jablká, orechy, čokoláda) a pozorujte, ktorá z nich môže reakciu spôsobovať. Ak má dieťa dlhodobé problémy s trávením, môže sa jednať o laktózovú intoleranciu.



Je dôležité, aby strava mamičky ostala pestrá, preto nie je vhodné automaticky vylúčiť všetky potraviny, ktoré by potenciálne nafukovali, či spôsobovali na pokožke bábätká výsyp.

Čo zo stravy vylúčiť?

Vylúčte:

- surové mäso a ryby
- neumyté ovocie a zeleninu
- potraviny napadnuté plesňou
- alkohol



Počas dojčenia sa odporúča alkohol celkom vylúčiť, no mnohé ženy majú chuť po období tehotenstva na deci vína. Počuť aj názory, že alkohol do mlieka neprechádza a kojaca žena si môže alkohol dopriať. Nie je to tak, alkohol prechádza do mlieka, a preto je potrebné zaobchádzať s ním nanajvýš opatrne. Ak máte chuť na príležitostný pohárik vína či piva, odporúča sa vypiť jeden pohárik minimálne 2 – 3 hodiny pred kojením.

Obmedzte:

- veľké morské ryby pre obsah ťažkých kovov
- procesované potraviny a polotovary pre obsah farbív, konzervantov a trans-mastných kyselín
- kávu, kofeínové nápoje, zelený a čierny čaj na 2 – 3 šálky denne pre obsah kofeínu, ak pozorujete u dieťaťa nepokoj ako reakciu na kofeín, vylúčte ho
- bylinkové čaje, nie všetky sú počas laktácie vhodné

Samozrejme je vylúčenie fajčenia, drog a iných podporných látok. Pri potrebe užiť liek skontrolujte, či je vhodný aj počas laktácie.

Aké výživové doplnky potrebujete?

Ak ste zdravá a vaša strava je vyvážená, teda máte dostatočný príjem celozrnných výrobkov, mliečnych výrobkov, mäsa, rýb, orechov, zeleniny a ovocia, doplnenie minerálov a vitamínov nie je potrebné.

U žien, ktoré trpeli počas tehotenstva chudokrvnosťou a nedostatkom železa, mali by ho dopĺňať v tabletách aj počas dojčenia.

Ak sa vo vašom jedálničku nevyskytujú ryby, doplňte výživovým doplnkom omega-3 mastné kyseliny.

Ak ste vegetariánka, vegánka, či máte výživové obmedzenia, dá sa predpokladať nedostatok niektorých vitamínov a minerálov, zväčša vitamínu B12, omega-3 mastných kyselín, vápnika, zinku a ďalších minerálov. Zvážte preto užívanie výživových doplnkov určených na obdobie dojčenia.

6. Ako schudnúť po pôrode

Podarí sa mi vrátiť po pôrode do mojej pôvodnej formy? To je otázka, ktorú si mnohé mamičky kladú počas tehotenstva, aj po pôrode. Isté je, že možné to je. Mnohé ženy sa po pôrode vrátia späť na predpôrodnú váhu, iné dokonca schudnú viac, niektorým ostane pár kilogramov navyše. Kedy začať s chudnutím, ako schudnúť efektívne, zdravo a tak, aby sme neohrozili dojčenie či vlastné zdravie?

Počas tehotenstva je žiadúce zvýšiť hmotnosť. U žien s normálnou váhou je ideálny nárast váhy 11 až 16 kilogramov, u chudších žien viac, u žien s nadváhou naopak menej. Veľká časť, až do 8 kilogramov tejto váhy, odchádza počas pôrodu (váhu tvorí diéta, placenta, plodová voda). či pár dní po ňom (zadržaná tekutina). Podkožný tuk, ktorý mamička získa počas tehotenstva tvorí asi 2 – 4 kilogramy.

Kedy a ako je vhodné začať kilogramy navyše riešiť?

S témou chudnutia je ideálne začínať až po období šestonedelia, a pre väčšinu žien je to aj prirodzené. Skôr zväčša nie je čas, chuť, ani energia.

Ako teda začať s chudnutím?

- **Oddychujte.** Problémom býva často práve únava a nedostatok spánku. To môže viesť k zvýšenému apetítu či chuti na sladké, chýba energia na pohyb. Preto oddychujte, koľko sa dá.
- **Ak je to možné, dojčite.** Dojčiacim mamičkám sa môže s chudnutím dariť lepšie, no nie je to pravidlom. Dojčenie je energeticky náročný proces, dennú spotrebu energie môže zvýšiť až o 2 000 kJ. Preto kým dojčíte, nie je vhodné držať prísne diéty či hladovať. Energetický výdaj počas dojčenia zvyšuje chuť do jedla, preto je naopak potrebné dať pozor na prejedanie sa. To býva často dôvod, prečo aj dojčiace mamičky mávajú s redukciou hmotnosti problém.
- **Jedzte kvalitne, jedzte pravidelne.** Rovnako ako počas tehotenstva, odporúčame dodržiavať pravidlá racionálnej výživy. Jedzte veľa zeleniny, celozrnných výrobkov, mliečnych výrobkov a kvalitných mäsových bielkovín s nižším obsahom tukov a tiež dostatok vajec či strukovín, ale aj kvalitných tukov. Viac o princípoch racionálnej výživy nájdete v predchádzajúcich častiach. Nevynechávajte jedlá, najviac energie dodajte telu na obed, večeru odľahčite.



- **Vylúčte sladkosti.** Nedostatok energie často kompenzujeme sladkým. Prvým krokom pri chudnutí je vylúčenie sladkostí – keksov, piškót, sladkých malinoviek, zmrzlín či koláčikov. Obsahujú veľké množstvo jednoduchých cukrov, ktoré spôsobujú výkyv hladiny cukru v krvi a nezasýtia na dlhšiu dobu. Obsahujú množstvo energie a minimum vitamínov, enzýmov či vlákniny.
- **Znížte kalorický príjem.** Ak dojčíte, striktná diéta je nevhodná, no kalorický príjem znížiť môžete. A to asi o 1 200 až 2 000 kJ denne, čím dosiahnete redukciu asi 0,5 kg týždenne. Kalórie jednoducho ušetríte zmenšením porcií jedla, vylúčením sladkostí, mastných jedál a polotovarov.
- **Zvýšte výdaj energie.** Doprajte si každodennú prechádzku a pokiaľ vám to váš zdravotný stav dovoľuje, začnite cvičiť dva až tri krát do týždňa.
- **Chudnite s odborníkmi na chudnutie.** Tí vám pomôžu nastaviť vaše chudnutie tak, aby bolo efektívne a zdravé. Vašou úlohou je už len riadiť sa podľa odporúčaní a pýtať sa, pokiaľ máte otázky.

Kedy začať cvičiť po pôrode? Počas tehotenstva sa mamičky hýbu menej a v nižšej intenzite. Svaly tak bývajú po období tehotenstva a šestonedelia oslabené a atrofované, a to najmä v brušných partiách. To neprospieva dobrému pocitu z vlastného tela, ani estetike. Ako a kedy je vhodné pustiť sa opäť do cvičenia?

Všetko závisí od vášho zdravotného stavu. Po prirodzenom pôrode ženy začínajú cvičiť skôr, štandardne je pre ne cvičenie bezpečné po období šestonedelia. Po cisárskom reze je potrebné začať pomalšie, približne v 3. – 4. mesiaci. Všetko závisí od zdravotného stavu, ideálne je, poradiť sa s vaším lekárom.

Cvičiť v miernej až strednej intenzite môžete aj počas dojčenia. Takéto cvičenie nemá žiaden negatívny vplyv na tvorbu či zloženie mlieka. Pre spevnenie tkanív a zvýšenie výdaja energie pri chudnutí stačí cvičiť 2 – 3 x do týždňa po 30 minút.

Pozor na diastázu, rozostúpenie priameho brušného svalu. Pokiaľ trpíte diastázou, ideálne je vyhľadať odborníka, fyzioterapeuta, ktorý vám pripraví špecifické cviky na tento problém. Trčiacie bruško súvisí často práve s týmto problémom.

Pre chudnutie po pôrode a získanie pôvodnej formy je potrebná trpezlivosť. Začnite pomaly, vyberajte si kvalitné potraviny, skúšajte nové recepty. Až 80% úspechu chudnutia tkvie práve v správnej výžive. Pohyb chudnutiu napomôže, posilní svalovinu, vyformuje postavu a prinesie príjemný pocit. Nebojte sa obrátiť s chudnutím aj na nás odborníkov, schudnete efektívnejšie a zdravo.

kompliment
INŠTITÚT REDUKCIE A PREVENČIE NADVÁHY

Zdroje: WHO, NHS, NIH, Mayo Clinic, ACOG, 1000 dní a ďalšie

Pripravila: PharmDr. Katarína Skybová, Inštitút redukcie a prevencie nadváhy kompliment®

Články sú uverejnené na www.rodinka.sk

O Inštitúte kompliment®

V Inštitúte redukcie a prevencie nadváhy kompliment® sa venujeme redukcii hmotnosti od roku 1992. V našich programoch chudnutia úspešne schudli tisícky žien, mužov aj juniorov.

Sú vhodné pre zdravých dospelých i juniorov, ale aj pre ľudí so zdravotnými obmedzeniami. Každý program chudnutia pozostáva z individuálneho výživového poradenstva, cvičenia na mieru, edukácie a odborného vedenia. Autorkou úspešnej metodiky zdravej a efektívnej redukcie hmotnosti a zakladateľkou Inštitútu kompliment® je PhDr., Mgr. Katarína Skybová, prvá koučka chudnutia a zdravého životného štýlu na Slovensku.

Ako pracujeme

Naším cieľom je identifikovať vaše problémy vo výžive a naučiť vás, ako správne kombinovať potraviny, ktoré vám chutia. Na každej návšteve skonzultujeme váš jedálniček a zodpovieme všetky vaše otázky. Budete tak nielen chudnúť, ale výžive aj rozumieť. A to všetko v zdravom tempe a bez hladovania.

Na každej návšteve si u nás aj zacvičíte. Na cvičenie máte vlastný priestor, ktorý vám poskytne intimitu. Cvičenie je aerobno-anaerobné a prispôsobíme ho vašim individuálnym potrebám a vybraným partiám. Naše cvičenie je bezpečné aj v prípade, že máte problémy s chrbtom, či kĺbmi, pretože prebieha na podložke s ľahkým závažím. Je efektívne, no nie príliš náročné. Je zamerané práve na chudnutie a formovanie postavy.



O mne

Inštitút kompliment® založila moja mama a dnes ho sama vediem. S princípmi zdravej výživy som vyrastala a inak ako zdravo sa u nás nikdy nejedlo a nevarilo.

Preto s istotou viem, že zdravá strava môže chutiť výborne, nemusí byť náročná na prípravu a nevyžaduje si špeciálne suroviny. Rovnako zdravý pohyb vie byť potešením a nie záťažou. Jeho začlenenie do bežného života je nenáročné, veď stačí aj 30 minút denne.

Ako mama cítim v rámci mojej výživy ešte väčšiu zodpovednosť, pretože je podstatou môjho zdravia. Moje dieťa bude po celý život čerpať zo stravovacích návykov, ktoré mu v detstve predám. Už teraz viem predísť jeho potenciálnym zdravotným problémom v dospelosti, alebo k nim naopak prispieť.

Prajem vám – mamičkám veľa zdravých a pestrých jedál na tanieri, dostatok pohybu na zdravom vzduchu a veľa radosti, zábavy a pevného zdravia.

PharmDr. Katarína Skybová





Zbavte sa kíl, ktoré vás ťažia. Doprajte si kompliment.


Túžite schudnúť pre krásu, pre zdravie, po pôrode alebo chcete len vyformovať postavu? Vhodný program chudnutia si u nás nájde každý.

- Výživové poradenstvo
- Cvičenie na mieru
- Edukácia v oblasti výživy a pohybu pre štíhlosť a zdravie

www.kompliment.sk

Bratislava / Košice / online

Infolinka: 0903 44 58 95

 Inštitút kompliment

 kompliment.sk

kompliment

INŠTITÚT REDUKCIE A PREVENČIE NADVÁHY