

Saugus maistas ...

Nėštumo metu ir maitinant krūtimi reikia saugotis maisto infekcijos. Kai kurie mikroorganizmai gali būti labai pavojingi vaisiaus ir mamos sveikatai!

- nevalgyti žalių ir trumpai virtų kiaušinių (gerai išvirto kiaušinio baltymas ir trynys yra kieti);
- kiaušinius prieš vartojimą nuplauti;
- nevalgyti paštetų, kepenų, bri, kamambero sūrių ir sūrių su mėlynuoju pelėsiu;
- gerti tik pasterizuotą pieną, nepirkti pieno produktų turgavietėse;
- valgyti tik gerai išvirtą mėsą ir paukštieną;
- mėsą laikyti šaldytuve, atskirai nuo kitų produktų;
- baigus doroti žalią mėsą gerai išplauti indus, stalo paviršius, rankas;
- švariai nuplauti daržoves ir vaisius po tekančiu vandeniu;
- visada patikrinti ant pakuočių užrašytą produkto vartojimo laiką;
- nevalgyti maisto, kurio vartojimo terminas pasibaigęs.

- Neperdozuoti retinolio (vitamino A);
- nevalgyti žemės riešutų (saugantis alergijos);
- nevalgyti ryklienos, kardžuvių, kitų stambių žuvų, o ilgapelekių tunų, tunų kepsnių – ne daugiau kaip 170g/sav. (dėl užterštumo gyvsidabriu ir kitais sunkiaisiais metalais). Konservuotų tunų kiekis neribojamas.

Rytinis pykinimas ...

- valgyti dažnai, bet po nedaug (kas 2val.);
- vengti maisto ir kvapų, kurie sustiprina pykinimą;
- dažniau valgyti džiovintų, dribsnių, daržovių salotų, vaisių;
- vengti riebaus ir/ar saldaus maisto.

Vidurių užkietėjimas ...

- gerti daug skysčių;
- valgyti turintį skaidulinių medžiagų maistą (skaldytų grūdų ir rupaus malimo miltų duoną; grikių, avižų, miežinių, kvietinių kruopų košes, dribsnius; daržoves ir vaisius, ypač džiovintas slyvas).

Rėmuo ...

- vengti šokolado, riebaus maisto, alkoholio, ypač prieš miegą;
- vengti rūgštaus ir aštraus gleivinę dirginančio maisto (pomidorų, acto, citrinų, pipirų ir t.t.);
- pienas ir jo produktai gali laikinai sumažinti rėmens simptomus;
- valgyti lėtai, skysčius geriau gerti tarp valgių, bet ne valgant;
- valgyti dažnai ir po nedaug;
- rūgštingumą mažinančius vaistus vartoti pasitarus su gydytoju!

Pagal metodinę literatūrą parengta

VšĮ Kėdainių PSPC, www.kedainiupspc.lt



Parengta pagal:
„Sveikos mitybos patarimai nėščiosioms ir krūtimi maitinančioms moterims“

Nėštumas – emocijų ir naujų potyrių kupinas metas, kuomet mama išnešioja vaisių. Nėštumo metu organizme vyksta dideli pokyčiai – jis ruošiasi būsimam gimdymui ir žindymo periodui. Moters organizmas mitybinėmis medžiagomis turi aprūpinti ne tik save, bet ir besivystantį vaisių, todėl labai paspartėja medžiagų apykaita – kaupiamos baltymų, vitaminų, mineralinių medžiagų atsargos.

Visavertė mityba nėštumo metu – ypač svarbi. Todėl čia sudėliotos geriausių Lietuvos dietologų sveikos mitybos rekomendacijos nėščiosioms ir krūtimi maitinančioms moterims.

Maitinimosi taisyklės ...

- **Mityba:** visavertė, subalansuota, pagrįsta sveikos mitybos principais.
- **Valgymo režimas:** 3 – 4 pagrindiniai valgymai (pusryčiai, pietūs, vakarienė), tarp jų – užkandžiai.
- **Vakarienė** – 4val. iki miego.
- **Paskutinis užkandis** – 2 val. iki miego.
- **Tarp pagrindinių valgymų** 5 – 6 val. pertrauka.

Patariame!

Patariama rinktis iš šių maisto produktų grupių

Produktų grupės	Kiek suvalgyti	1 porcijos dydis
Grūdų ir duonos gaminiai / per dieną	6 – 9 porcijos	duona – 1 riekutė; dribsniai – 30g; makaronai - ½ stiklinės (virtų); ryžiai - ½ stiklinės (virtų); kitos košės - ½ stiklinės (virtų);
Daržovės	3 - 5 porcijos	daržovių sultys - ¾ stiklinės; šviežios daržovės - ½ stiklinės; šviežios lapinės daržovės – 1 stiklinė; virtos daržovės - ½ stiklinės; bulvės – 1 (vidutinio dydžio);
Aliejus (alyvuogių, saulėgražų, rapsų, linų sėmenų)	2 – 3 porcijos	1 valg. šaukštas aliejaus
Vaisiai	3 – 5 porcijos	vaisių sultys - ¾ stiklinės; vaisiai (žali, virti, konservuoti) - ½ stiklinės; obuolys – 1; persikas – 1; greipfrutas - ½;

Produktų grupės	Kiek suvalgyti	1 porcijos dydis
Pienas ir jo produktai	2 – 4 porcijos	pienas – 1stiklinė; jogurtas – 1 stiklinė; kefyras – 1 stiklinė; sūris – 40g;
Mėsa, paukštiena, žuvis (nevalgyti stambių žuvų), ankštiniai, kiaušiniai, riešutai	2 ir daugiau porcijų	liesa mėsa, vištiena, žuvis – 55-85g; kiaušinis – 1; virtos pupelės - ½ stiklinės; 45g riešutų;
Gyvūniniai riebalai, cukrus, saldumynai		

Vartokite saikingai!

Skysčiai ...

per parą rekomenduojama išgerti **6 – 8 stiklines skysčių (1,5 – 2l)**. Žindančios moterys turėtų gerti tiek, kad nejaustų troškulio. Atsigerti geriausiai tinka vanduo, nesaldžios sultys. Skysčiams priskiriamos ir sriubos. Arbatžolių arbatos ir kavos reikėtų gerti saikingai (ne daugiau kaip 3 puodelius/d.), tarp pagrindinių valgymų. Būtina žinoti, kad šiuose gėrimuose esančios medžiagos slopina geležies įsisavinimą žarnyne. Be to, kofeino poveikis vaisiui nėra gerai ištirtas. Nepatariama gerti limonado ir kitų saldžiųjų gėrimų. Pravartu atsisakyti cukraus.