

Jeigu vargina toksikozė (pykinimas)...

- ✓ Prieš keldamasi iš lovos suvalgykite keletą sausainių ar sausos duonos.
- ✓ Iš lovos kelkitės lėtai. Venkite staigių judesių.
- ✓ Nevalykite dantų tuoj pat po valgio.
- ✓ Valgykite nedidelėmis porcijomis kas 2-3 valandas.
- ✓ Nepersivalgykite. Sriubas ir skysčius gerkite ne valgio metu. Luktelėkite apie pusvalandį.
- ✓ Venkite riebaus kepto maisto.
- ✓ Valgykite liesą, švelnų maistą (apdorotus ryžius, bulves, makaronus, skrudintą duoną, košes, virtas daržoves, minkštus vaisius (ypač bananus), virtus kiaušinius ir daug sriubos.
- ✓ Čiulpkite Jums patinkančio skonio saldinius.
- ✓ Gerkite rūgščius gėrimus.
- ✓ Kai kurioms nėščiosioms padeda žolelių arbatos. Tačiau neužmirškite, kad vaistažolių poveikis, taigi ir žala, gali prilygti vaistams.
- ✓ Pajutusi artėjantį pykinimo priepuolį, lėtai gurkšnokite vandenį.
- ✓ Venkite nemalonių vaizdų, skonių, kvapų.

- ✓ Po valgio kurį laiką pabūkite vertikaliajame padėtyje.
- ✓ Ilsėkitės. Venkite streso.
- ✓ Gali padėti ir grynas oras. Trumpai pasivaikščiokite, miegokite prie atviro lango. Gamindamos valgi atidarykite langus ir orlaides.
- ✓ Spėjama, kad pykinimą gali kelti mažas cukraus kiekis kraujyje, vitamino B6, kalio ir magnio trūkumas.

Jeigu tai nepadeda, be to:

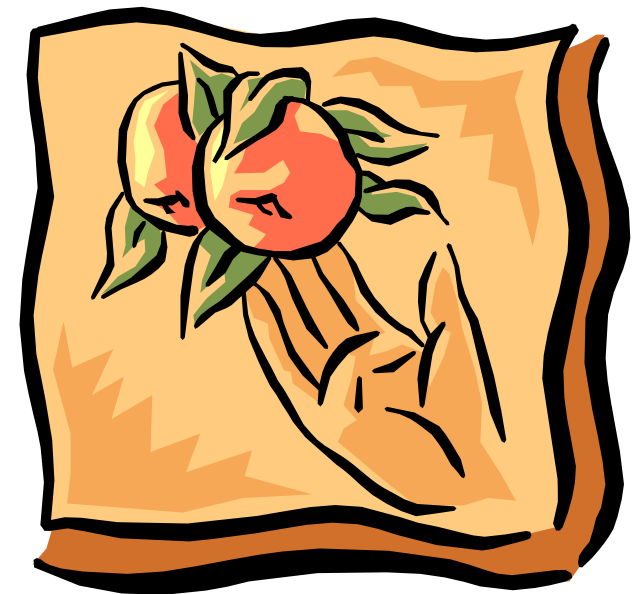
- ✓ jei jaučiate silpnumą, svaigsta galva,
- ✓ nejaučiate pagerėjimo,
- ✓ sparčiai krenta svoris,
- ✓ atsiranda dehidracijos požymiai: džūsta burna, retai ar visai nesišlapinate,
- ✓ vėmėte ilgiau nei 24 valandas,
- ✓ praradote daug skysčių,
- ✓ kyla temperatūra,
- ✓ vėmaluose pasirodė kraujo,
nedelsiant pasikonsultuokite su gydytoju!

Pagal metodinę literatūrą parengta
VšĮ Kėdainių PSCP, www.kedainiupspc.lt

BŪSIMOSIOS

MAMOS

MITYBA



Vaisius virkštele sujungtas su mamos kraujotakos sistema, iš kurios gauna visų reikalingų maisto medžiagų. Vadinasi, ką valgote Jūs, tą „valgo“ ir Jūsų kūdikis.

Taigi kaip turėtumėte maitintis, kad nėštumas praeitų be komplikacijų, o vaikelis gimtų stiprus ir sveikas?

Mityba turi būti racionali

Jeigu pastebėjote, kad per trumpą laiką priaugote labai daug, pirmiausia susirūpinkite savo mityba. Galbūt manote, kad tapusi nėščia, nuo pat pirmos dienos privalote valgyti už du? Tačiau Jūs neteisi. Jūsų svoris turi didėti tolygiai. Kasdien reikia suvartoti po 3000-3200 kilokalorijų. Svarbu, kad būsimosios mamos racione netrūktų baltymų, riebalų ir angliavandenių.

Svarbiausia - baltymai

- Jie būtini besivystančiam vaisiui. Baltymai - visų organizmo ląstelių ir audinių pagrindas. Todėl:
- kasdien reikėtų suvalgyti ne mažiau kaip 200 g mėsos (vištiena, veršiena, kalakutiena, jautiena);
 - du kartus per savaitę mėsą patartina pakeisti neriebia žuvimi.



Jei nemėgstate mėsos, baltymų gausite iš kiaušinių ir pieno produktų.

Būsimoji mama kasdien turėtų suvalgyti:

- ✓ vieną kiaušinį;
- ✓ 100 g varškės;
- ✓ 50 g sūrio;
- ✓ išgerti mažiausiai pusę litro pieno ar rūgpienio.

Daržovės ir vaisiai suteikia angliavandenių

- ✓ Kasdien reikėtų suvalgyti 600 g šviežių daržovių;
- ✓ 300-400 g šviežių vaisių;
- ✓ daug vitaminų lieka ir šviežiai spaustose sultyse.



Jei negalite nusipirkti šviežių vaisių, juos galite pakeisti džiovintais (razinomis, slyvomis, abrikosais);

- ✓ ilgai laikomose ar apvytusiose daržovėse vitaminų beveik nelieka.

Organizmui reikia ir riebalų

Kasdien išgerkite po valgomąjį šaukštą augalinio aliejaus (jis turi būti nerafinuotas). Tačiau ne kiekviena moteris tai gali. Tuomet aliejaus reikėtų pilti į salotas ir mišraines. Laukiantis kūdikio, duonos riekelę patartina užtepti ne margarinu, bet sviestu. Tai natūralus, gero skonio produktas, nesvarbu, kad jame yra sočiųjų riebiųjų rūgščių.

Vitaminai ir mineralinės medžiagos

- Nėščios moters organizmui jų reikia daugiau nei paprastai, todėl tų, kurių gaunate iš daržovių ir vaisių, nepakanka...
- Patartina vartoti nėščioms moterims skirtus **polivitaminus**, kuriuose idealiai subalansuoti **vitaminai ir mikroelementai**...
- Labai svarbus ir **kalcis**. Jeigu šio mineralo trūksta, vaisius jo pasiima iš motinos kauluose esančių atsargų...
- Jeigu anksti sužinojote apie savo nėštumą (2-3 savaitę), gerkite polivitaminų, turinčių **seleno**. Tyrimais nustatyta, kad jis būtinas normaliam vaisiaus nervų sistemos (nervinio vamzdelio) formavimuisi. Daug seleno yra jūros žuvyse, jūros vėžiuose, moliškuose, javų grūduose, nevalytuose ryžiuose, kiaušiniuose, piene...
- Kad nepritrūktų **geležies**, daugiau vartokite bulvių, morkų, burokėlių, ridikėlių, salotų, pomidorų, juodųjų serbentų, braškių, aviečių...
- Reikalingo **jodo** yra salotose, česnakuose, slyvose, morkose, burokėliuose...