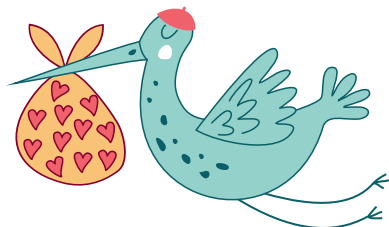


ZDRAVÍ ZAČÍNÁ JEŠTĚ PŘED NAROZENÍM

V těhotenství a při kojení má maminka zvýšenou potřebu mikronutrientů

- a to zejména**
- JÓDU 250 µg/den
 - VÁPŇÍKU 1000–1300 mg/den
 - VITAMÍNU D 800–2000 IU/den
 - VITAMÍNU C 100 mg/den



Hlavní zdroje JÓDU

- tučnější mořské ryby jíst 2x týdně
 - mléčné výrobky např. vanička tvarohu a jedno vejce denně
 - doplňky stravy nebo Jodid v tabletách po dohodě s lékařem

Jód je nezbytný pro vývoj mozku a růst dítěte.



Hlavní zdroje VITAMÍNU C

- 3 porce zeleniny a 2 porce ovoce denně
- porce je velikosti pěsti
- vitamín C je teplotně nestabilní a ničí jej var
- nejlepší je konzumace za syrova nebo vaření v páře

Podporuje imunitní systém matky i dítěte, vstřebávání železa, tvorbu kolagenu a chrání buňky před stresem.



Hlavní zdroje VÁPŇÍKU

- mléčné výrobky, tofu
- listová zelenina
- sezamová semínka, mandle
- chia semínka, sušené fíky
- fazole černé, bílé, mungo
- rostlinná mléka obohacená vápníkem

Vápník je důležité kombinovat s vitamínem D, který umožňuje jeho vstřebávání.

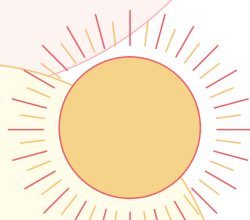
Je potřebný pro pevné kosti a zuby.



Hlavní zdroje VITAMÍNU D

- tučnější mořské ryby jíst 2x týdně
- sluneční záření 15 minut denně, obličej a paže nebo nohy bez opalovacího krému
- od října do března užívat vitamín D3 kapky nebo kapsle

Podporuje u maminky a dítěte pevné kosti a imunitu.



ZDRAVÝ KROK DNES JE DAREM PRO ZÍTŘEK

NEJVHODNĚJŠÍ NÁPOJE pro maminku jsou nealkoholické

- ovocné šťávy s perlivou vodou a čerstvými bylinkami
- kombinace limetky, zázvorové limonády a medu
 - smoothie z ovoce a medu
- bylinkové čaje jako heřmánek máta, rooibos, meduňka
- voda s plátky citronu, okurky, jahod, pomeranče, borůvek
- kefir a kysané mléčné nápoje
 - ovocné čaje neslazené



RIZIKOVÉ NÁPOJE

Alkohol poškozuje všechny orgány a může vyvolat až fetální alkoholový syndrom.

Kofein zvyšuje riziko předčasného porodu, snižuje porodní váhu a může způsobit poruchy srdečního rytmu.

Je v kávě, černém čaji, energetických nápojích a někdy i v čokoládě.

ČISTÝ VZDUCH bez chemických látek z cigaret a vapování

- vzdát se kouření, vapování i nikotinových sáčků
- vyhýbat se prostředí, kde se kouří a vapuje
 - nejen vdechovaný kouř nebo aerosol, ale také vydechovaný vzduch při kouření i vapování obsahuje rakovinotvorné látky

Nikotin

- zhoršuje prokrvení všech orgánů miminka
 - narušuje jeho růst a vývoj
 - vyvolává předčasný porod
- způsobuje podrážděnost a poruchy spánku u matky i kojence
- snižuje tvorbu mateřského mléka
 - zvyšuje riziko dýchacích obtíží
 - snižuje imunitu

Tipy pro lepší SPÁNEK

- pravidelný denní režim
- fyzická aktivita během dne
- přes den spát max. 20 min
- hodina před spaním bez mobilu/PC
 - teplá koupel před spaním
 - tmavá, tichá ložnice
 - těhotenský polštář

Dostatek spánku snižuje stres, únavu, riziko předčasného porodu i těhotenské cukrovky.

• více na vszdrav.cz

