

## 4.2. Zasady żywienia kobiet w ciąży i karmiących

### 4.2.1. Materiał nauczania

#### Dieta w ciąży

Podczas ciąży należy przestawić sposób odżywiania się na nowy. Nie oznacza to jednak rezygnacji z ulubionych potraw. Bardzo ważna jest obecnie właściwa dieta w ciąży, czyli odpowiednie zestawienie składników odżywczych. Białko, tłuszcze, węglowodany płynne i składniki mineralne dostarczane w odpowiednich proporcjach spowodują spokojny i prawidłowy rozwój Twojego dziecka. W tym okresie nie powinno się ograniczać tylko do trzech posiłków na dobę. Powiedzenie jeść za dwoje oznacza spożywanie mniej obfitych posiłków ale za to 5–6 razy na dobę. Duży problem stanowi w odżywianiu dieta wegetariańska. Spożywanie tylko produktów roślinnych może nie dostarczyć ani kobiecie ani dziecku odpowiednich składników odżywczych. Przygotowując posiłki należy pamiętać, aby w ciągu dnia zawsze starać się jeść owoce, warzywa, dania z twarogu, jogurty, chude mięso. Należy urozmaicać jadłospis.

#### Białko

Białko jest najważniejszym składnikiem dla rosnącego młodego dziecka. Od czwartego miesiąca ciąży zapotrzebowanie na białko wzrasta do ok. 80–100 g na dzień. Produkty dostarczające białko są pochodzenia zwierzęcego i roślinnego, przy czym białko pochodzenia zwierzęcego jest najefektywniejsze. Zaliczamy do nich: mięso, ryby, jajka, mleko i przetwory mleczne. Do produktów roślinnych zawierających dużo protein zaliczamy:

- zboża i produkty zbożowe takie jak płatki owsiane, kukurydza, ryż, chleb gruboziarnisty,
- rośliny strączkowe takie jak biała fasola, groch, soczewica, soja.
- ziemniaki,
- słonecznik,
- orzechy.

#### Tłuszcze

Spożywanie tłuszczów powinno być ograniczone tak, aby nie odkładała się zbędna tkanka tłuszczowa. Należy uważać na tłuszcz ukryty w mięsie, rybach w tłustych wędlinach w niektórych gatunkach sera, śmietanie i tortach. Duże ilości tłuszczu zawierają również produkty smażone takie jak frytki, chipsy. Najlepiej jest spożywać chude mięso (wołowinę, wieprzowinę lub drób), ryby (pstrąg, dorsz, łosoś), chude mleko, chudy jogurt, maślanekę.

#### Węglowodany

Do węglowodanów głównie należą różne cukry, (proste, złożone) glukoza, celuloza, fruktoza.. Jednak zbyt duże spożycie węglowodanów może prowadzić do otyłości. Organizm ludzki nie przyjmuje cukrów złożonych, ale tylko proste. Tak, więc cukry złożone są rozkładane na cukry proste, a ich nadwyżka zamieniana jest w tłuszcze doprowadzając do otyłości. Ponadto zbyt duża ilość cukrów wpływa na rozwój próchnicy, na co kobieta w czasie ciąży jest bardzo narażona. Warto w czasie ciąży spożywać chleb chrupki, żytni i graham. W miejsce ziemniaków można do diety wstawić ryż, który zawiera duże ilości błonnika. Na śniadanie dobrze jest zjeść np. twaróg z owocami. Należy zwrócić uwagę, aby produkty nie zawierały dodatków chemicznych oraz aby owoce nie były poddawane chemicznym środkom ochrony roślin.

## **Witaminy**

Podczas całego życia, a w szczególności podczas ciąży, ważne jest, aby zaopatrzyć organizm w odpowiednią dawkę witamin. Wśród różnego spektrum witamin możemy rozróżnić witaminy rozpuszczalne w wodzie (B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, kwas foliowy, biotyna, kwas pantotenowy, B<sub>12</sub>, witamina C), witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K). Należy pamiętać, aby podczas ciąży nie przyjmować samemu żadnych preparatów farmakologicznych. Przedawkowanie witamin również może zaszkodzić rozwojowi dziecka. Ponadto wszystkie te witaminy można uzupełnić poprzez odpowiednie odżywianie się. Należy spożywać dużą ilość świeżych owoców, surowych warzyw w formie sałatek, świeżych soków (najlepiej wyciśniętych z owoców), również mrożonki. W codziennym jadłospisie kobiety w ciąży powinny się znaleźć: mleko, jajka, ser, warzywa, owoce, mięso lub ryby. Ważne jest, aby przed przyjmowaniem witamin w postaci tabletek lub płynów wzmacniających zawsze skonsultować się ze swoim lekarzem ginekologiem.

## **Minerały i pierwiastki śladowe**

Minerały i pierwiastki śladowe są niezbędne dla organizmu. Jednakże większa część jest dostarczana wraz z pożywieniem. Podczas ciąży organizm potrzebuje przede wszystkim fosforu wapnia i żelaza. Wapno można znaleźć w serach twardych, mleku, jogurcie, brokułach, szpinaku, kalarepie, szczypiorku, pietruszce. Fosfor występuje praktycznie we wszystkich produktach spożywczych. Żelazo jest produktem dosyć trudno wchłanianym przez organizm, a co za tym idzie jest utrudnione jego dostarczanie. Źródłem żelaza może być mięso, ryby, szklanka świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy. Niestety wiele używek utrudnia przyswajanie żelaza przez organizm (herbata, kawa, duże ilości wapnia). Należy, więc unikać używek takich jak kawa i mocna herbata. Dziecko również pochłania duże ilości żelaza dla pokrycia własnych potrzeb. Może się, więc okazać, że ilość żelaza jest niewystarczająca w organizmie. Wtedy należy uzupełnić dawkę farmakologicznie. Jednak nie wolno tego robić samemu. Zawsze pod kontrolą lekarza. Podczas ciąży należy również zmniejszyć dzienne zapotrzebowanie na sól kuchenną do minimum. Należy unikać produktów mocno posolonych, marynowanych, salami, śledzi, wędzonych szynek, serów topionych i słonych orzeszków ziemnych. Jeśli już sięga się po sól to najlepiej taką, która zawiera niezbędny dla organizmu jod.

## **Napoje**

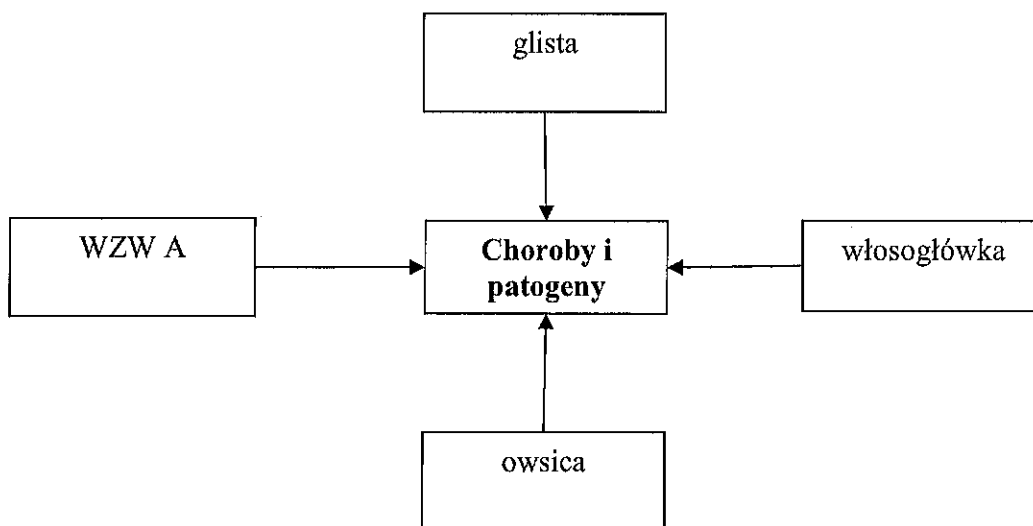
Dziennie powinno się spożywać minimum 1,5 litra płynów. Można też miksować napoje z mleka i świeżych owoców. Powinno się pić również soki owocowe, wodę mineralną (ale ubogą w sól), herbatki (malwowa, owocowa, ziołowa, pomarańczowa). Powinno się zminimalizować ilość wypijanej kawy (z kofeiną). Dzienna dawka nie powinna przekraczać 2 filiżanek dziennie. Kofeina zawarta w kawie może być szkodliwa dla dziecka, więc lepiej jest pić kawę bezkofeinową. Herbata pita do posiłków hamuje przyswajanie żelaza przez organizm.

## **Zatrucia pokarmowe**

Zatrucia pokarmowe wywoływane są najczęściej przez pałeczki z rodzaju Salmonella. Zapobieganie zatruciom pokarmowym zwłaszcza wywołanym bakteriami Salmonella, nie wymaga szczególnych nakładów. Wystarczy przestrzegać podstawowych zasad higieny podczas sporządzania potraw, dokładnie myć ręce przed posiłkiem, dokładnie czyścić surowce, przestrzegać czasu i temperatury procesów termicznych. Ważne jest postępowanie z surowcami silnie zanieczyszczonymi, często posiadającymi na swojej powierzchni drobnoustroje chorobotwórcze. Do takich zaliczamy drób, mięso, jaja oraz ryby i warzywa. Surowcem wymagającym specjalnych zabiegów są jajka. Jeżeli będą poddawane dalszej obróbce termicznej, wystarczającym zabiegiem będzie umycie ich w ciepłej wodzie.

Przestrzeganie wymagań sanitarno-epidemiologicznych podczas przygotowania posiłków jest bardzo istotne zarówno dla zdrowia kobiety w ciąży jak i dla dziecka. Mycie rąk oraz warzyw i owoców chroni przed różnymi pasożytniczymi chorobami. Głównymi chorobami, które mogą rozwinąć się u człowieka są:

- glista ludzka,
- owsica,
- WZW A,
- włosogłówka.



Rys. 2. Choroby „brudnych rąk” i patogeny [opracowanie własne]

Glistą ludzką zakaża się przez spożycie pokarmów zanieczyszczonych jajeczkami z larwami. Jaja pasożyta znajdują się zwykle w kale innego żywiciela. Do zakażenia dochodzi drogą pokarmową przez połknięcie jaj.

Owsica to choroba, którą wywołuje owsik. Dostaje się do organizmu człowieka drogą pokarmową poprzez jaja owsika, które dostają się do organizmu po zjedzeniu zakażonego pokarmu (niemyte warzywa i owoce), wkładanie brudnych rąk do ust (np. po kontakcie z piaskiem, ziemią, po wyjściu z toalety).

Włosogłówką człowiek zaraża się po spożyciu produktów zanieczyszczonych jajeczkami zawierającymi już rozwinięte larwy. W zarażeniu pośredniczą muchy, które przenoszą jajeczka z larwami z odchodów i gleby na produkty spożywcze. Innym ogniskiem zarażeń jest droga nie przestrzegania higieny rąk.

Wirusowe zapalenie wątroby typu A jest nazwane chorobą brudnych rąk, dlatego, że wirus rozwija się przez nieprzestrzeganie zasad higieny. Objawem tej choroby są mdłości, gorączka i zabarwienie skóry na kolor żółty. Wirus ten często dotyczy dzieci i rozprzestrzenia się w przedszkolach głównie. Nie powoduje marskości wątroby.

Leczenie kobiet w ciąży jest dość specyficzne i powinno składać się z:

- podjęcia leczenia stomatologicznego u pacjentek w okresie ciąży wymaga przeprowadzenia ukierunkowanego badania podmiotowego i przedmiotowego,
- terapii farmakologicznej, która wymaga wiedzy o bezpieczeństwie leków i ich względnym działaniu na płód,
- objęciem kobiet w ciąży planowaną opieką stomatologiczną ze szczególnym uwzględnieniem zabiegów higienicznych,

- postępowaniem stomatologicznym ukierunkowanym na zwalczanie lęku, który ma wpływ na psychikę pacjentki oraz pośrednio na płód,
- przypadkach wątpliwości istnieje konieczność konsultacji ginekologicznej przed podjęciem leczenia stomatologicznego u pacjentek w ciąży.

Naukowcy z Nowojorskiego Uniwersytetu wykazali, że pewien rodzaj bakterii jamy ustnej może być powiązany z porodem przedwczesnym i niską masą urodzeniową. Wcześniej donoszono, że rozwój zapalenia dziąseł może być czynnikiem zwiększającym ryzyko porodu przedwczesnego i niskiej masy urodzeniowej. Badacze oceniali poziom bakterii w ślinie 297 kobiet w trzecim tryestrze ciąży. Stwierdzono, że wysoki poziom bakterii *Actinomyces naeslundii* w ślinie jest związany z niską masą urodzenia oraz porodem przedwczesnym, podczas gdy wysoki poziom bakterii *Lactobacillus* podczas ciąży pozytywnie wpływa na masę noworodka.

Ciąża od wczesnych tygodni trwania wywołuje zmiany fizjologiczne w organizmie kobiety. Charakteryzując sferę emocjonalno-motywacyjną pacjentki w ciąży i karmiącej, jako pierwszy nasuwa się stres i strach.

Strach powoduje wzrost wydzielania endogennej adrenaliny oraz przyspieszenie podstawowej przemiany materii, zwiększając zapotrzebowanie na tlen i wzmacnia oporność na znieczulenie. U takich chorych środki miejscowo znieczulające nie działają, a każdy dotyk jest odczuwany jako ból. Poziom odczuwanego bólu zależy także od stresu, na jaki pacjent jest narażony. Dlatego też przyjmując pacjentów, a szczególnie kobiety ciężarne, należy zwrócić uwagę na aspekt psychologiczny wizyty, ogromnie ważny element w relacji pacjent – lekarz.

W świadomości społecznej istnieje utrwalony obraz wizyty w gabinecie stomatologicznym, którego nieodłącznymi elementami są strach i ból. Zmiana tego wizerunku zależy od higienistki stomatologicznej oraz jej indywidualnego podejścia do każdego pacjenta, stwarzania ciepłej atmosfery, poinformowaniu pacjentki o planowanych działaniach.

#### **4.2.2. Pytania sprawdzające**

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Dlaczego dieta kobiet w ciąży powinna zawierać dużo białka?
2. Na czym polega racjonalna dieta kobiety w ciąży?
3. Jak powinno się chronić przed infekcjami spowodowanymi brudnymi rękoma?
4. Czy w ciąży można pić kawę i palić papierosy?
5. Czy dieta wegetariańska jest odpowiednia podczas ciąży?