

Egészségtár - Hogy egészséges gyermekünk szülessen

2009 november 23. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása
Még nincs értékelve

Mérték

Bár még ma is születnek szép számmal „véletlenkék” azért egyre több a tudatosan tervezett baba. Lehet, hogy a népszaporulat szempontjából nem túl jó, hogy a fiatalok nagyon meggondolják, hogy mikor állnak készen egy kis jövevény fogadására, de a baba és a mama egészsége és kiegyensúlyozottsága szempontjából biztosan sokkal jobb.

Ha tervezzük a családalapítást mind az apa, mind az anya felkészítheti testét és lelkét a nagy eseményre.

A legfontosabb, hogy a fogamzást megel?z? 2-3 hónapban tisztítsuk ki a szervezetünket minden méreg anyagtól. Els?sorban a gyógyszeres fogamzásgátlóktól, de az egyéb környezeti mérgekt?l is. Hagyjuk abba a dohányzást és az alkohol fogyasztást. Egy jó méregtelenít?, tisztító kúra, vastagbél tisztító kúra jót tesz mindkét jövend?beli szül?nek.

A méregtelenítés után tankóljuk fel szervezetünket vitaminokkal és ásványi anyagokkal, els?sorban sok zöldség és gyümölcs fogyasztásával, de egy jó multivitamin táplálékkiegészít? is jót tehet. Lehet?leg tiszta buborékmentes ásványvizet vagy sz?rt vizet fogyasszanak.

Nagyon fontos, hogy lelkileg is készüljenek fel a kis ember fogadására. Nagy változásokat fog hozni az életükbe, ami sokszor nem is olyan zökken? mentes. A szeretett teljes, nyugodt környezet biztos hátteret jelent majd az újdonsült szül?knek és az újszülöttnek is.

Egy egészséges gyermek születésének alapfeltétele, hogy az anya egészséges legyen. Ne kapjon el fert?zéseket a terhesség idején és mindvégig kiegyensúlyozottan élje a mindennapi életét.
Természetesen els?sorban egy egészséges életmód kialakításával és azon belül is, rendszeres és változatos táplálkozással érheti el azt, hogy a szervezetében elegend? mennyiség? vitamin és ásványi anyag kerüljön, raktározódjon el.

A terhesség és a szoptatás idején jelent?sen megn? a szervezet igénye bizonyos vitaminok és ásványi anyagok iránt. Esetenként szükséges táplálék kiegészít?kkel is pótolni a szükséges tápanyagokat. Kérjük ki orvosunk tanácsát, hogy milyen vitaminokra lehet szükségünk.
Itt is mint mindenben az életben a mértékletesség legyen a tanácsadó.

A legjobb ha sok zöldség és gyümölcs, valamint lehet?leg tartósítószer és egyéb kemikáliáktól menetes ételek fogyasztásával biztosítjuk a megnövekedett vitamin és ásványi anyag szükségletet.

A mai fejl?d? világunkban, már sok mindent tehetünk az egészséges babavárás érdekében. Léteznek például magzat véd? vitaminok, amelyek rendszeres fogyasztásával már sokféle fejl?dési rendellenesség kockázatát csökkenthetjük, ezen felül a mama szervezetét is támogatják, er?sítik.

Javasolt vitaminok és ásványi anyagok a várandósság idején:
- a fogamzás idején és a magzati élet els? heteiben kiemelten fontos szerepe van a folsavnak, mivel jelent?sen csökkenti például a nyitott gerinc vagy a koponyahiány kialakulásának lehet?ségét. Valamint szükséges még a vérképzés, a központi idegrendszer megfelel? fejl?déséhez is.
- A csontfejl?déshez elengedhetetlen a D-és a K-vitamin, valamint a magnézium és a kalcium.
- az A-vitamin nemcsak a látás, a fogzománc, a haj és a köröm fejl?déséhez szükséges, hanem az immunrendszer kialakulásában, valamint az allergia gyógyításában is jelent?s szerepe van.
- a B-Vitaminok, amelyek a vörösvérsejtek kialakulását, valamint az idegrendszer meger?södését segítik el?.
- a C-Vitamin a méhlepény megfelel? m?ködésében, a vas szervezetbe való beépülésében játszik fontos szerepet, valamint ellenállóbbá teszi a szervezetet a különféle fert?zésekkel szemben.
- az E-Vitamint szabályozza a hormontermelést és hozzá segíti a vérkeringést a megfelel? m?ködésben.
- Várandósság idején a szervezet jódigénye is megnövekszik, ezért fontos hogy erre az ásványi anyagra is odafigyeljünk táplálkozásunk során. Az anyai jódhiány a magzat pajzsmirigym?ködésének zavarát okozhatja, amely károsítja az idegrendszer fejl?dését. Természetes forrásai a hering, a garnélarák, a t?kehal, a tej.

Az elmúlt évek kutatásai arra az eredményre jutottak, hogy különösen fontos az omega-3 zsírsav bejuttatása is a szervezetbe ezekben a hónapokban. Több formája ismeretes, de ezek közül is a DHA ami a legértékesebb számunkra. Bebizonyosodott, hogy azoknak a kismamáknak a gyermekei, akik a várandóságuk alatt, egészen a szoptatás végig 200mg DHA-t fogyasztottak, négy éves korukban (az utolsó tesztek elvégzése során) átlagosan

4%-al magasabb IQ-val, élesebb látással és fejlettebb koncentráció képességgel rendelkeztek.

Azon kívül, hogy egészségesen táplálkozunk, elengedhetetlen a rendszeres mozgás. És ilyenkor nem kifejezetten a küzd? sportokra kell gondolni. Végezhetünk könny? torna gyakorlatokat, jógázhatunk, de egy kellemes séta vagy egy kirándulás is jótékony hatással van az egész szervezet számára. Biztosítja a vérkeringés kiegyensúlyozottságát és segít szinten tartani az izmok tónusát egész terhesség alatt. A rendszeres mozgás segít meg?rizni a szervezet fizikai és lelki egyensúlyát. Amit?l jó hangulatba kerülünk és ezzel tesszük a legjobbat a kisbabánknak.

Egy teljesen panasz mentes terhesség alatt mozoghatunk rendszeresen. Azonban miel?tt elkezdenénk a kismama tornát, feltétlenül kérjük ki orvosunk véleményét és igazolását arról, hogy nyugodtan járhatunk tornára.

A lényeg, hogy mindig figyeljünk a testünk jelzéseire, ha szúr, fáj, begörcsöl vagy egyszer?en nem esik jól. Hagyjuk abba, és pihentessük a dolgot néhány napig, vagy válasszunk egy még könnyedebb mozgás lehet?séget.

Ha tehetjük minden torna után relaxáljunk meditáljunk, legyen az kismamatorna, esetleg más könnyedebb gyakorlatsor vagy jóga. Er?sítve ezzel a bennünk fejl?d? kis élettel való kapcsolatunkat. Számos tudományos kísérlet igazolta, milyen fontos a még meg nem született magzattal való kapcsolat meger?sítése. Hiszen a 21-22. hétt?l a baba már hallja a küls? zajokat, ingereket, a mama bels? feszültségét, vagy nyugalmát pedig már sokkal hamarabb érzékeli.

Ezért is fontosak a relaxációs gyakorlatok, amikor a mama és a baba teljesen egymásra hangolódhat El?segítve ezzel is a szülés és a születés utáni események könnyebb feldolgozását.

Egy egészséges életmód kialakításával megkönnyíthetjük az egész terhességet és rengeteget tehetünk annak érdekében, hogy egészséges, kiegyensúlyozott kisbabát hozzunk a világra.

http://www.hazipatika.com/articles/Az_egeszseges_terhesseg_es_a_vitaminok
http://www.vitaminsziget.com/cikk.php?id=1034
http://www.sikeresfogyas.hu/kismama/kismamaktaplalkozasa.html



Ajánló