



Egészségtár - Hogy egészséges gyermekünk szülessen

2009 november 23. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

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 megelőzően 2-3 hónapban tisztítsuk ki a szervezetünket minden mérgező anyagtól. Elsősorban a gyógyszeres fogamzásgátlóktól, de az egyéb környezeti mérgektől is. Hagyjuk abba a dohányzást és az alkohol fogyasztást. Egy jó méregtelenítő, tisztító kúra, vastagbél tisztító kúra jót tesz mindkét jövőbeli szülőnek.

A méregtelenítés után tankoljuk fel szervezetünket vitaminokkal és ásványi anyagokkal, elsősorban sok zöldség és gyümölcs fogyasztásával, de egy jó multivitamin táplálékkiegészítő is jót tehet. Lehetőleg tiszta buborékmentes ásványvizet vagy szűrt vizet fogyasszanak.

Nagyon fontos, hogy lelkileg is készüljenek fel a kis ember fogadására. Nagy változásokat fog hozni az életükbe, ami sokszor nem is olyan zökkenőmentes. A szeretett teljes, nyugodt környezet biztos háttérrel jelent majd az újdonsült szülőknek és az újszülöttnak is.

Egy egészséges gyermek születésének alapfeltétele, hogy az anya egészséges legyen. Ne kapjon el fertőzéseket a terhesség idején és mindvégig kiegyensúlyozottan élje a mindennapi életét. Természetesen elsősorban egy egészséges életmód kialakításával és azon belül is, rendszeres és változatos táplálkozással érheti el azt, hogy a szervezetében elegendő mennyiségű vitamin és ásványi anyag kerüljön, raktározódjon el.

A terhesség és a szoptatás idején jelentősen megnő a szervezet igénye bizonyos vitaminok és ásványi anyagok iránt. Esetenként szükséges táplálék kiegészítőkkel 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 lehetőleg tartósítószer és egyéb kémikáliáktól mentes ételek fogyasztásával biztosítjuk a megnövekedett vitamin és ásványi anyag szükségletet.

A mai fejlődő világunkban, már sok mindent tehetünk az egészséges babavárás érdekében. Léteznek például magzatvédő vitaminok, amelyek rendszeres fogyasztásával már sokféle fejlődési rendellenesség kockázatát csökkenthetjük, ezen felül a mama szervezetét is támogatják, erősítik.

Javasolt vitaminok és ásványi anyagok a várandósság idején:

- a fogamzás idején és a magzati élet első heteiben kiemelten fontos szerepe van a folsavnak, mivel jelentősen csökkenti például a nyitott gerinc vagy a koponyahiány kialakulásának lehetőségét. Valamint szükséges még a vérképzés, a központi idegrendszer megfelelő fejlődéséhez is.
- A csontfejlődéshez 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 fejlődéséhez szükséges, hanem az immunrendszer kialakulásában, valamint az allergia gyógyításában is jelentős szerepe van.
- a B-Vitaminok, amelyek a vörösvérsejtek kialakulását, valamint az idegrendszer megerősödését segítik elő.
- a C-Vitamin a méhlepény megfelelő működésében, a vas szervezetbe való beépülésében játszik fontos szerepet, valamint ellenállóbbá teszi a szervezetet a különféle fertőzésekkel szemben.
- az E-Vitamint szabályozza a hormontermelést és hozzá segíti a vérkeringést a megfelelő működésben.
- Várandósság idején a szervezet jódióigénye is megnövekszik, ezért fontos hogy erre az ásványi anyagra is odafigyeljünk táplálkozásunk során. Az anyai jódióhiány a magzat pajzsmirigy működésének zavarát okozhatja, amely károsítja az idegrendszer fejlődését. Természetes forrásai a hering, a garnélarák, a tőkehal, 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 várandósságuk alatt, egészen a szoptatás végéig 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 küzdő sportokra kell gondolni. Végezhetünk könnyű 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 megőrizni a szervezet fizikai és lelki egyensúlyát. Amitől jó hangulatba kerülünk és ezzel tesszük a legjobbat a kisbabánknak.

Egy teljesen panasz mentes terhesség alatt mozoghatunk rendszeresen. Azonban mielőtt 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 egyszerűen nem esik jól. Hagyjuk abba, és pihentessük a dolgot néhány napig, vagy válasszunk egy még könnyedebb mozgás lehetőséget.

Ha tehetjük minden torna után relaxáljunk meditáljunk, legyen az kismamatorna, esetleg más könnyedebb gyakorlatsor vagy jóga. Erősítve ezzel a bennünk fejlődő kis élettel való kapcsolatunkat. Számos tudományos kísérlet igazolta, milyen fontos a még meg nem született magzattal való kapcsolat megerősítése. Hiszen a 21-22. héttől a baba már hallja a külső zajokat, ingereket, a mama belső feszültségét, vagy nyugalmát pedig már sokkal hamarabb érzékeli.

Ezért is fontosak a relaxációs gyakorlatok, amikor a mama és a baba teljesen egymásra hangolódhat. Elősegítve 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

