

Książka napisana przez autorów bestsellerów  
*Twój organizm. Poradnik użytkownika czy Twoja dieta. Poradnik użytkownika*

# ZDROWA CIAŻA



**W poradniku:**  
wkładka z kalendarzem, który  
pomoże Ci się zorganizować  
interaktywna gra planszowa  
*Autostrada do narodzin*

Poradnik kochającej mamy

LEK. MED. MEHMET C. OZ  
LEK. MED. MICHAEL F. ROIZEN

Tytuł oryginału: YOU: Having a Baby:  
The Owner's Manual to a Happy and Healthy Pregnancy

Tłumaczenie: Joanna Krzemień-Rusche  
Skład: Ewa Galczak

ISBN: 978-83-246-3585-6

Copyright © 2009 by Michael F. Roizen, M.D., and Oz Works, LLC  
Originally published by Simon & Schuster, Inc.

Polish edition copyright © 2012 by Helion S.A.  
All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/twocia>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- **Lubię to!** » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie: Hej! Spodziewasz się dziecka?	7
Nasz test ciążyowy: kwiz o jakości życia	14
<b>CZĘŚĆ I: TY-OLOGIA: JAK Z 2 POWSTAJE 1</b>	
Rozdział 1. Geny, nasze geny.	25
Nowe odkrycia genetyki mówią nam, jak naprawdę powstaje dziecko	
Rozdział 2. Odżywianie.	46
Subtelna rola łożyska w odżywianiu Twojego dziecka	
<b>CZĘŚĆ II: TY MASZ WPŁYW NA SWOJE DZIECKO</b>	
Rozdział 3. Jeść za dwoje czy dla dwojga?	67
Kiedy masz ochotę pożreć wszystko albo w ogóle nic nie jeść	
Rozdział 4. Waga urodzeniowa.	87
Co zrobić, żeby dziecko nie urodziło się ani zbyt pulchne, ani zbyt wychudzone	
Rozdział 5. Przy zdrowych zmysłach.	108
Fascynujący świat zmysłów a zdumiewający rozwój mózgu	
<b>CZĘŚĆ III: JAK DZIECKO WPŁYWA NA CIEBIE</b>	
Rozdział 6. Twój ciężarny mózg.	133
Jak radzić sobie ze stresem, spać lepiej i odnaleźć siebie	
Rozdział 7. Porozmawiajmy o seksie.	162
W jaki sposób zmiany hormonalne mogą Ci wywinąć niezły numer	

<b>Rozdział 8.</b>	<b>Cielesne przypadłości.</b>	<b>182</b>
	Jak poradzić sobie z nieprzyjemnymi, uciążliwymi i czasem groźnymi skutkami ubocznymi ciąży	

## **CZĘŚĆ IV: TY WYDAJESZ DZIECKO NA ŚWIAT**

<b>Rozdział 9.</b>	<b>Twój poród.</b>	<b>207</b>
	Podążaj własną ścieżką przygody, jaką jest poród i narodziny Twojego dziecka	
<b>Rozdział 10.</b>	<b>Na dobry początek.</b>	<b>237</b>
	Wyzwania i radości pierwszego miesiąca po porodzie	
<b>Rozdział 11.</b>	<b>Plan lotu przez ciążę.</b>	<b>264</b>
	Co możesz zrobić, żeby bezpiecznie wylądować i dowieźć dziecko do celu	
<b>Rozdział 12.</b>	<b>Twój ciążowy „Narzędziownik”.</b>	<b>287</b>
	Co możesz zrobić dla zdrowia własnego i dziecka	
	<b>NARZĘDZIOWNIK. CZĘŚĆ 1.</b>	
	Ćwiczenia fizyczne	<b>288</b>
	<b>NARZĘDZIOWNIK. CZĘŚĆ 2.</b>	
	Wybór opieki medycznej	<b>308</b>
	<b>NARZĘDZIOWNIK. CZĘŚĆ 3.</b>	
	Wskazówki dotyczące leków i toksyn	<b>312</b>
	<b>NARZĘDZIOWNIK. CZĘŚĆ 4.</b>	
	Przygotowanie domu na przyjęcie dziecka	<b>316</b>
	<b>NARZĘDZIOWNIK. CZĘŚĆ 5.</b>	
	Ciążowe przepisy dla tatusiów	<b>320</b>
	<b>NARZĘDZIOWNIK. CZĘŚĆ 6.</b>	
	Tylko dla tatusiów	<b>338</b>
<b>Dodatki</b>		
	Załącznik 1. Twój plan przedciążowy	<b>341</b>
	Załącznik 2. Płodność	<b>345</b>
	Załącznik 3. Szczepienia	<b>353</b>
	Załącznik 4. Podstawowe informacje o wcześniakach i ciążach mnogich	<b>374</b>
	Załącznik 5. Skala depresji poporodowej	<b>378</b>
	Załącznik 6. Tabela średniej wielkości i masy płodu w poszczególnych tygodniach ciąży	<b>380</b>
<b>Skorowidz</b>		<b>383</b>

# *Jeść za dwoje czy dla dwojga?*

Kiedy masz ochotę pożreć wszystko  
albo w ogóle nic nie jeść

**P**ojawienie się na świecie dziecka nagle czyni z nas speców od matematyki. Mamy sporo do czynienia z mnożeniem (8 pieluch dziennie przez dwa i pół roku daje 7 tysięcy przewijań na jedno dziecko). Jest całe mnóstwo dzielenia („ja wykąpię ją dzisiaj, a ty jutro”). No i niestety zmuszeni jesteśmy wykonywać aż nazbyt dużo odejmowania (siedem godzin snu w nocy minus trzy karmienia równa się przynajmniej jeden skonany rodzic). Mimo to wielu z nas popełnia straszliwy błąd w podstawowym ciążowym równaniu.

Otóż kiedy zachodzisz w ciążę i zaczynasz myśleć o odżywianiu, instynktownie albo całkiem świadomie kalkulujesz w ten sposób: moje potrzeby żywieniowe plus potrzeby żywieniowe dziecka równa się: „Zaraz zjem kanapkę z tłuczonymi ziemniakami i serem. Ale nie jedną, tylko dwie”.

Najlepiej od razu umówmy się, tu i teraz, że w tej chwili powiedzenie „jedz za dwoje” niczym zużyta pielucha jednorazowa ląduje w Twoim myślowym odpowiedniku kosza na śmieci i go stamtąd pod żadnym pozorem nie wyciągamy. Jeśli podejmiemy do sprawy naukowo i obliczymy ilość kalorii potrzebną nam do wychodowania zdrowego dziecka, bardziej precyzyjną wskazówką dla kobiet ciężarnych będzie powiedzenie „jedz za 1,1”. (Ładnie brzmi, prawda?)

Innymi słowy, kiedy jesteś w ciąży, musisz spożywać tylko o 10% kalorii więcej, niż jadłabyś normalnie, utrzymując stałą wagę. Zaraz wyjaśnimy, co ta liczba oznacza w praktyce. Następnie powiemy Ci, w jaki sposób możesz sobie poradzić z dwiema skrajnościami żywieniowymi: chwilami, kiedy masz ochotę pochłonąć

zawartość całej lodówki i kiedy jest Ci tak niedobrze, że jedzenie jest ostatnią rzeczą, na którą miałabyś ochotę. Chodzi o to, żeby zachować równowagę. Z jednej strony musisz zapewnić dziecku wystarczającą liczbę kalorii i składników odżywczych, z drugiej natomiast musisz pilnować, aby nie utopić łożyska i dziecka w tłuszczu, bo miałyby to negatywny wpływ na jego zdrowie. Sprawę komplikuje fakt, że Twoje samopoczucie może nie być zsynchronizowane z potrzebami organizmu. Kiedy jest Ci niedobrze i nie masz ochoty na jedzenie, możesz właśnie tego jedzenia potrzebować. Ale kiedy umierasz z głodu i bierze Cię ochota na pizzę, to najwyższy czas, żeby wyhamować.

Jak zapewne pamiętasz z naszych wywodów na temat łożyska, praktycznie wszystko, co spożywa matka, spływa do dziecka. Zaznajomiwszy się ze wstępem do epigenetyki, wiesz już, że Twoje postępowanie w ciąży wywiera wpływ na zdrowie dziecka nie tylko w macicy, lecz także w jego dorosłym życiu. Coraz więcej badań naukowych wskazuje, że choroby i zaburzenia występujące w wieku dorosłym, takie jak nadciśnienie, otyłość i cukrzyca (a nawet słabość do salami), mają powiązanie ze złymi nawykami żywieniowymi matki w czasie ciąży. Naszym zdaniem to nie przypadek, że występuje coraz więcej cięć cesarskich, komplikacji porodowych i wad wrodzonych, podczas gdy nawyki żywieniowe społeczeństwa można ocenić na minus 37 w skali od 1 do 10. To właśnie dlatego w tym rozdziale, jak i w całej książce, podkreślamy rolę odżywiania, dzięki któremu Ty funkcjonujesz, a dziecko prawidłowo przygotowuje się do przyjścia na świat.

## Pilnowanie wagi a zachcianki w czasie ciąży

Pewnie jeszcze się zastanawiasz, skąd u licha wzięliśmy tak dziwną liczbę jak 1,1. No i niby jak jesteś w stanie się upilnować, by nie przekroczyć tego 0,1? Na szczęście cała sprawa jest dość prosta. Zgodnie z wynikami badań oto, jak prezentuje się zwiększenie zapotrzebowania na kalorie w czasie ciąży. Ogólnie staraj się zwiększyć spożycie kalorii tylko o około 10%. W pierwszym trymestrze oznacza to dodanie do normalnej dziennej liczby kalorii, którą powinnaś spożywać, około 100 kalorii — co odpowiada dodatkowej szklance mleka odtłuszczonego. W drugim trymestrze normalną dzienną dawkę kalorii zwiększamy o 250, czyli odpowiednik zdrowego podwieczorku w postaci dziesięciu orzechów włoskich i jabłka. W trzecim trymestrze normalną dzienną dawkę kalorii zwiększamy o 300 kalorii, co odpowiada trzem porcjom owoców.

Teraz wyjaśnijmy sobie parę spraw. Podane powyżej ilości dodatkowych kalorii traktuj jedynie jako wytyczne, gdyż na co dzień ilości te mogą się między sobą różnić. Będą być może takie dni, że z powodu mdłości lub wyczerpania Twoje spożycie kalorii spadnie poniżej normy. Będzie dobrze, jeśli przez większość czasu będziesz się mieścić w dopuszczalnych granicach. Dlaczego? Ponieważ liczy się efekt — utrzymanie zdrowej wagi przez całą ciążę, co zapewni Ci dobre samopoczucie, a Twemu dziecku jak najlepsze środowisko rozwoju.

Oczywiście w kategoriach wagowych ten efekt zależeć będzie od Twojej wagi przed ciążą. Choć w większości przypadków wcale nie jesteśmy fanami stosowania wag<sup>1</sup>, to jednak w czasie ciąży urządzenie to okazuje się przydatne dla celów kontrolnych. Zamiast pieczołowicie liczyć kalorie, przy swoich codziennych decyzjach żywieniowych kieruj się lepiej wynikami ważenia (spadkami i przyrostami wagi). Poniższa tabela podaje przybliżone wartości przyrostów wagi w czasie ciąży (tylko jednej trzeciej kobiet udaje się zmieścić w tych granicach, więc staraj się kontrolować postępy).

<b>Charakterystyka Twojego ciała</b>	<b>Przyrost wagi w poszczególnych trymestrach (kg)</b>	<b>Łączny przyrost wagi w ciąży (kg)</b>
Niedowaga przed ciążą (wskaźnik BMI* poniżej 18,5 kg/m <sup>2</sup> )	I: 2 – 3 II: 6 – 9 III: 4,5 – 6	12,5 – 18
Normalna waga przed ciążą (wskaźnik BMI pomiędzy 18,5 a 24,9 kg/m <sup>2</sup> )	I: 2 – 3 II: 4,5 – 6 III: 4,5 – 7	11 – 16
Nadwaga przed ciążą (wskaźnik BMI pomiędzy 25 a 29,9 kg/m <sup>2</sup> )	I: 1 – 2 II: 3,5 – 6 III: 2 – 3,5	6,5 – 11,5
Otyłość przed ciążą (wskaźnik BMI 30 kg/m <sup>2</sup> lub wyższy)	I: 1 – 2 II: 2 – 3,5 III: 2 – 3,5	5 – 9
Ciąża bliźniacza	I: 2 – 3 II: 8 – 10 III: 5,5 – 7	15,5 – 20

\* Aby obliczyć swój wskaźnik wagi BMI, należy podzielić masę ciała podaną w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Możesz też skorzystać z wykresu znajdującego się poniżej i tam znaleźć swój zakres wagowy.

W większości przypadków dodatkowe kilogramy przybywają głównie w drugim i trzecim trymestrze, a najmniej w pierwszym. We wczesnej ciąży większość przyrostów wagowych dotyczy Twojego organizmu, a nie dziecka. Przykładowo zwiększa się ilość krwi w celu zapewnienia dostaw składników odżywczych do płodu — przyrost ten wyniesie mniej więcej dwa kilogramy i zakończy się na początku drugiego trymestru.

<sup>1</sup> W normalnych okolicznościach nie tyle sama liczba kilogramów, ile obwód talii pozwala przewidzieć problemy zdrowotne, ale jak się łatwo domyślić, nie będzie on wiarygodny w przypadku kobiety szukającej w sklepach spodni typu ogrodniczki.

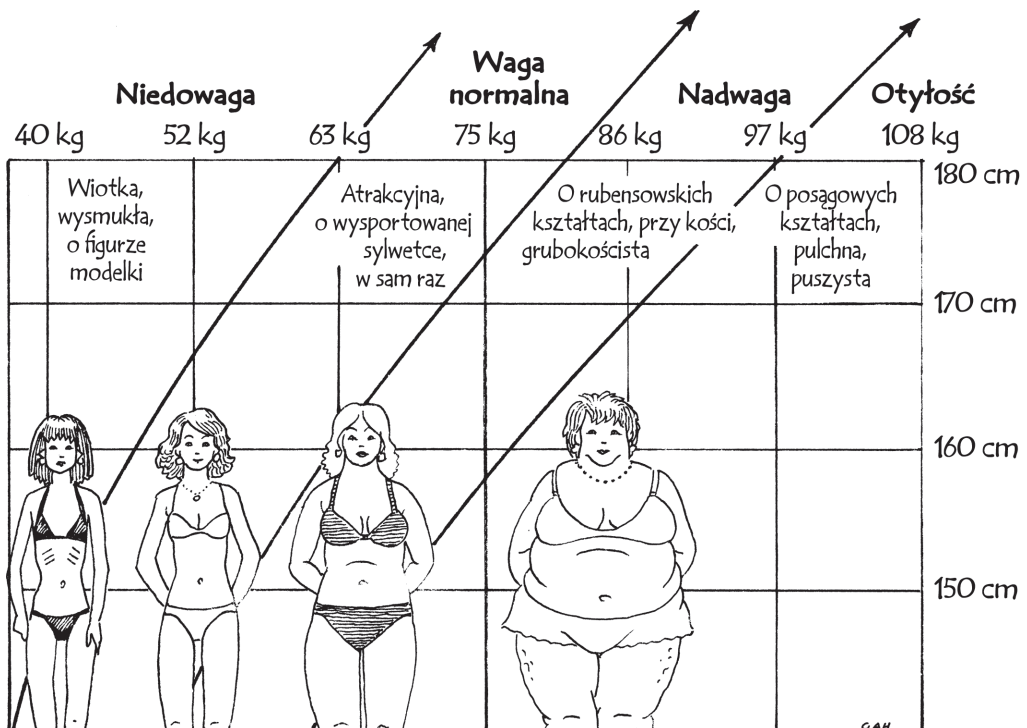
# Jak się pozbyć niemowlęcego tłuszczu

Niektóre szczęściary mają tak dobre geny, że wchodzi w swe przedciążowe ubrania niemal od razu po porodzie, ale większości kobiet potrzeba więcej czasu na pozbycie się ciężowych kilogramów. Skoro przybranie na wadze zajęło Ci dziewięć miesięcy, na jej zrzucenie daj sobie tyle samo czasu. Pamiętaj, że karmienie piersią to świetny sposób na pozbycie się zapasów tłuszczu, choć czas karmienia to niekoniecznie dobry czas na odchudzanie (więcej na ten temat w rozdziale 10.).

Z kolei pod koniec ciąży na wadze będzie przybierać dziecko, i to w tempie około 200 gramów tygodniowo. Twoje ciało będzie ulegać zmianom, a przyrosty wagi z tygodnia na tydzień będą różne. Ważne, abyś kontrolowała swoją wagę raz lub dwa razy w tygodniu. Najlepiej jeśli przyrost wagi jest regularny — wszelkie duże zmiany zarówno w górę, jak i w dół mogą być oznaką jakichś anomalii.

Oczywiście ciąża to nie jest właściwy czas na dietę odchudzającą, ale na pewno warto się zastanowić, gdzie gromadzą się Twoje zapasy. O wiele

lepiej się dzieje, jeśli tłuszcz odkłada Ci się na udach, ponieważ taki tłuszcz jest o wiele bogatszy w kwasy tłuszczowe omega-3 (których potrzebuje dziecko), natomiast tłuszcz gromadzący się na brzuchu może prowadzić do oporności insulinowej. Tymczasem pożądanym jest stan odwrotny (czyli wrażliwość insulinowa), który umożliwia dziecku uzyskanie maksymalnej ilości energii. Choć nie jesteś w stanie złożyć zażalenia na swój





kod genetyczny i wybrać miejsca, gdzie ma się odkładać tłuszcz, możesz wykorzystać tę wiedzę i odpowiednio dostosować swoje zachowanie. Jeśli przed zajściem w ciążę miałaś figurę jabłka (tzn. więcej nadprogramowych kilogramów mieściło się w Twojej talii niż w udach), spróbuj przeciwdziałać możliwym skutkom oddziaływania niebezpiecznego tłuszczu brzuszego na organizm. Ponieważ otyłość brzuszna powoduje oporność insulinową, zalecamy, abyś w czasie ciąży starała się kontrolować swoją wagę i utrzymać ją w dolnym zakresie Twojego indeksu BMI, co pozwoli obniżyć ryzyko dalszej oporności insulinowej i jej objawienia się w postaci cukrzycy ciężarnych (więcej na ten temat na stronie 92). Ponadto znaczące przybieranie na wadze we wczesnej ciąży ma zły wpływ na środowisko metaboliczne płodu. Daje mu to do zrozumienia, że gromadzisz zapasy przed nadchodzącym głodem, i znacząco zwiększa ryzyko porodu przedwczesnego.

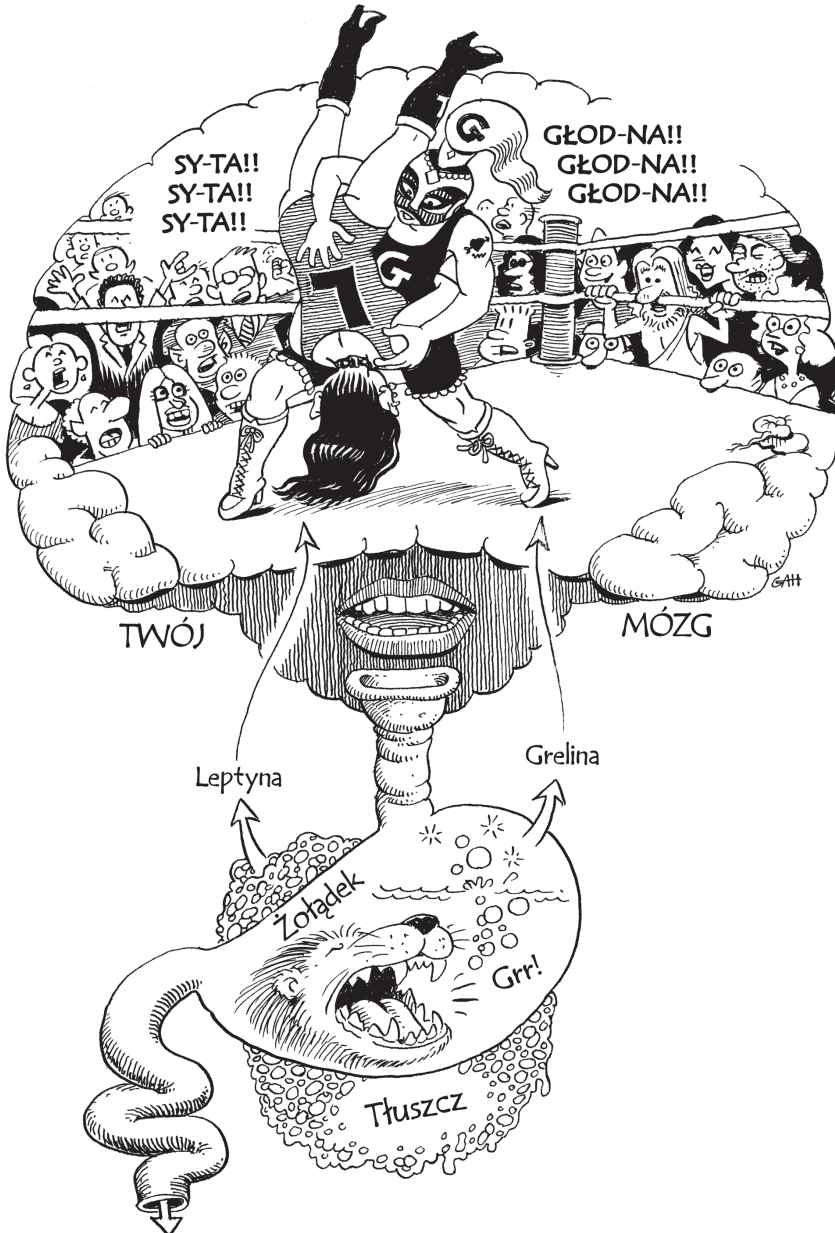
Twoim nadrzędnym celem jest zapewnienie wystarczającego przyrostu wagi potrzebnego do zbudowania niezbędnej dziecku „infrastruktury” (łożysko, macica, piersi itd.), ale nie w takim stopniu, żeby ludzie pytali, czy już jedziesz do szpitala, podczas gdy to dopiero piąty miesiąc. Mówisz, że łatwo się mówi, ale jak masz tego dokonać? Zaraz wytłumaczmy Ci, skąd to się bierze.

W ciąży czeka Cię wiele sprzeczek (jak chociażby w kwestii wyboru modelu łożeczka i czy aby na pewno to drugie imię jest konieczne), ale szczególnie jedna z nich ma dla Ciebie życiowe znaczenie. Sprzecзка ta ma miejsce gdzieś w głębi Twego mózgu. Krótko mówiąc, o Twoim apetycie decyduje komunikacja prowadzona pomiędzy dwoma hormonami wiążącymi się z uczuciem głodu: leptyną i greliną. Jeśli czytałaś już w innych książkach o kontrolowaniu obwodu talii, pewnie już wszystko o nich wiesz, ale nie zaszkodzi powtórzyć jeszcze raz, żeby przypomnieć sobie, jak działa mechanizm powstawania głodu i jak sobie z nim radzić.

Nasza kochana leptyna, białko wydzielane przez tłuszcz (tak, tkanka tłuszczowa to nie tylko przechowalnia zapasów, to żywy twór wydzielający między innymi leptynę), pomaga hamować apetyt, a ostatnie badania wskazują, że może ona również przyczyniać się do rozwoju nadciśnienia ciążowego. Grelina, ten gremlin wśród hormonów, budzi u Ciebie chęć do jedzenia, wywołując burczenie w brzuchu (zobacz rysunek 3.1). Obydwie zawodniczki wagi ciężkiej toczą ze sobą wieczną neuro-

**Faktoid:** Są kobiety, które w czasie ciąży produkują tak nadmierne ilości śliny, że mogą iść w zawody z buldogiem. Biedulki mają taką potrzebę odpluwania tej śliny, że muszą nosić ze sobą kubek. Nie są w stanie jej połykać — po pierwsze dlatego, że jest jej za dużo, a po drugie, że może ona wywoływać mdłości. Wraz ze śliną kobiety te tracą tak dużo wodorowęglanów, iż zostaje zakłócona równowaga kwasowo-zasadowa w ich organizmie. Pomocne może być stosowanie gumy do żucia, mięty i landrynek, a także plastrów transdermalnych ze skopolaminą.

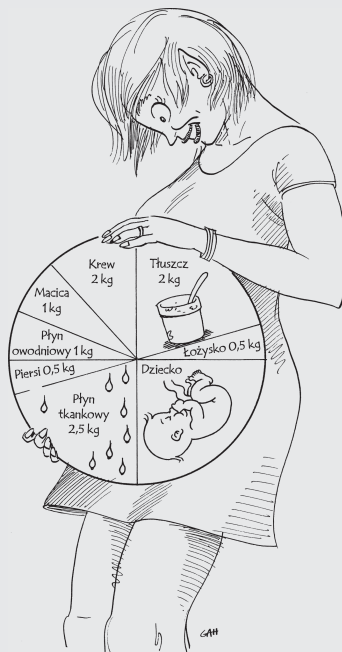
**Rysunek 3.1. Walka o żarcie** Oto dwa hormony w największym stopniu odpowiedzialne za panowanie nad głodem: nasza superbohaterka leptyna i występująca w roli szwarczaka grelina. Niezdrowe jedzenie nie hamuje wydzielania greliny, przez co tworzy się błędne koło hedonistycznego obżarstwa. Jeśli nauczysz się zwiększać poziom leptyny poprzez spożywanie zdrowych pokarmów, będzie to nokaut w walce pomiędzy skonanym żołądkiem a żądnymi doznań kubkami smakowymi.



## Co mieści się w Twoim brzuchu?

Kiedy podliczasz przyrosty wagi w czasie ciąży, myślisz pewnie, że większość tej dodatkowej masy to dziecko lub tłuszczyczek zgromadzony po ostatniej wyzerce. Wcale nie. Oto, jak mniej więcej rozkłada się przeciętny trzynastokilogramowy przyrost wagi w ciąży:

Dziecko: 3,5 kg  
Łożysko: 0,5 kg  
Macica: 1 kg  
Płyn owodniowy: 1 kg  
Piersi: 0,5 kg  
Krew: 2 kg  
Tłuszcz: 2 kg  
Płyn tkankowy: 2,5 kg  
Razem: około 13 kg



logiczną walkę o przewagę. A co się dzieje, kiedy któraś z nich zwycięża? Twój mózg może otrzymać zasadniczo dwa sygnały: albo jesteś głodna i masz ochotę schrupać całą paczkę płatków czekoladowych<sup>2</sup>, albo jesteś syta i zamiast do lodówki wolałabyś iść na spacer bądź oddać się rozmyślaniom o przyszłości i o tym, który proszek do prania jest najlepszy na plamy po soczku marchewkowym.

Wbrew temu, co sądzi większość ludzi, silna wola nie decyduje o uczuciu głodu w takim stopniu jak komunikaty wysyłane do mózgu przez wspomniane hormony. Grelina działa krótkodystansowo — wysyła sygnały dwa razy na godzinę, kusząc Cię i ciągnąc w kierunku spiżarni, podczas gdy działanie leptyny jest długodystansowe. Jeśli będziesz potrafiła wzmocnić sygnały leptyny, nauczysz się ignorować kusicielskie zapędy greliny, dzięki czemu zyskasz kontrolę nad głodem — i tym samym groźbą niekontrolowanego wzrostu wagi w ciąży.

<sup>2</sup> A najlepiej to, co jest w środku.

**Faktoid:** Potrzebujesz więcej dowodów na to, że śmieciowe jedzenie jest niezdrowe? I do tego uzależnia? Naukowcy przeprowadzili badanie na szczurach, w którym jedną grupę szczurów karmiono normalnym jedzeniem, a drugą normalnym i śmieciowym. Szczury, którym zasmakowało śmieciowe jedzenie, pożarły go o 40% więcej wagowo i pochłonęły o 56% więcej kalorii w porównaniu ze szczurami jedzącymi normalnie. Co gorsza, potomstwo żarłocznych szczurów także ulubiło sobie śmieciowe jedzenie, jadło go więcej i tyło bardziej niż normalne szczurzątko. Reasumując, jeśli chcesz mieć spaśne dzieci, karm się śmieciowym jedzeniem w czasie ciąży.

**Faktoid:** Jednym z powodów, dla których możesz odczuwać lekki głód w czasie ciąży, jest fakt, że regulująca uczucie głodu leptyna jest nieco wyciszona w czasie ciąży. Receptory mózgowe starają się stłumić substancje chemiczne tłumiące głód — przez co robisz się bardziej głodna — chcąc tym samym zapewnić dziecku wystarczające dostawy składników odżywczych.

białko zwierzęce — Twój mózg wyda organizmowi rozkaz: zamykamy interes, ta pani ma już dość.

W normalnych okolicznościach jesteś w stanie utrzymać obydwa te hormony w równowadze — i tym samym utrzymać swoją wagę w ryzach — poprzez jedzenie przetworzonych jak najmniej, odżywczych pokarmów. Problem w tym, że stan ciąży oznacza szaleństwo hormonów, co ma wpływ na Twój apetyt, i to czasem taki, że w życiu byś się nie spodziewała.

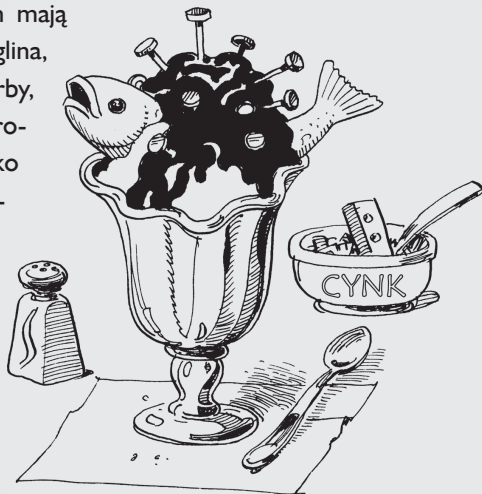
Weźmy chociażby zachcianki, które dopadają trzy czwarte ciężarnych. Choć przed ciążą miałaś bzika na punkcie zdrowej żywności, teraz masz ochotę na frytki pływają

Ach, jak by to było miło, gdyby tak można było pogrzebać w mózgu i przestawić jakąś dźwignię, dzięki której leptyna miałaby wiecznie zielone światło, a grelina nie dochodziłaby do głosu! Okazuje się, że mamy możliwość włączania i wyłączania zarówno greliny, jak i leptyny poprzez spożywane przez nas pokarmy. Poszczególne pokarmy po dotarciu do układu pokarmowego i dalej do krwiobiegu wywołują reakcje chemiczne, które mogą nasilić albo osłabić działanie leptyny i greliny. Przykładowo fruktoza, która znajduje się w syropie kukurydzianym oraz w diabelsko zdradliwych produktach typu słodzone napoje i niskotłuszczowe sosy do sałatek, może spowodować, że Twoje sensory w ogóle nie dostaną żadnej wiadomości od leptyny. Wynika to stąd, że wiele spośród wysokoprzetworzonych produktów żywnościowych spotykanych na rynku to hochsztaplerzy — nasz mózg po prostu nie postrzega ich jako żywność. Skutek: poziom leptyny spada, wzrasta poziom greliny, a Ty sięgasz po czwarte go kabanosa.

Ale kiedy będziesz jeść prawdziwe jedzenie — orzechy, warzywa, pieczywo pełnoziarniste oraz chude

## Dziwne zachcianki

Myślisz, że Twoja chętką na deser lodowy ze śledziem jest, no, nieco dziwna? To jeszcze nic w porównaniu z zachciankami innych kobiet. Kobiety cierpiące na przypadłość nazywaną łaknieniem spaczonym mają ochotę zjadać takie rzeczy, jak ziemia, glina, lód z zamrażalnika, papier, odpryski farby, kreda, piasek, mydło czy popiół z papierosów. To wcale nie oznacza, że oszalały, tylko prawdopodobnie cierpią na niedobór żelaza lub cynku. (W niektórych populacjach łaknienie spaczone dotyka nawet 70% ciężarnych). Spożywanie niejadalnych rzeczy tego rodzaju stanowi zagrożenie samo w sobie, ale największy problem tkwi w tym, że żywiąc się węglem drzewnym, nie odżywimy dziecka jak należy. Te dziwne zachcianki zazwyczaj mijają po włączeniu odpowiednich suplementów z żelazem i cynkiem. Jeszcze jedna dobra wiadomość: poza tym, że kobieta z łaknieniem spaczonym może wzbudzić podejrzliwość kelnera\*, przypadłość ta nie ma wpływu na wagę urodzeniową dziecka.



\* „Poproszę sałatkę, zupę i średnio wysmażoną plastelinę. Najlepiej niebieską, a jeśli nie macie, to zieloną”.

jące w majonezie. Byłaś wegetarianką, a teraz zachciewa Ci się zasmażanej kaszanki. Najprawdopodobniej winowajcą całego tego zamieszania są hormony, podobnie jak w przypadku przedmiesiączkowych zachcianek obejmujących czekoladę i węglowodany (także wśród kobiet przyjmujących progesteron w ramach antykoncepcji lub łagodzenia objawów menopauzy).

Ale zanim zrzucisz na hormony całą winę za swoje uzależnienie od batonów w czekoladzie, pomyśl: może poprzez te zachcianki organizm chce Ci coś powiedzieć? Naukowcy przypuszczają, że kobiety mają ochotę na pokarmy zawierające brakujące im składniki (takie jak witamina C lub potas) lub po prostu kalorie, co może być akurat potrzebne do rozwoju płodu. Brzmi to rozsądnie. Twój organizm zwraca Twoją uwagę na pewne niedobory, abyś mogła lepiej zadbać o swoje dziecko albo o siebie (żebyś potem mogła lepiej zadbać o swoje dziecko). Weź to pod rozwagę:

- Kobiety mogą nabrać ochoty na sól, bo ich organizm potrzebuje sodu z uwagi na zatrzymanie większej ilości płynów w organizmie.

- Chęć na suche pokarmy bogate w skrobię w pierwszym trymestrze może mieć na celu zwalczanie nudności.
- Podobnie wiele innych zachcianek ciążowych może być uzasadnionych chęcią uniknięcia porannych nudności, ponieważ częściej występują one przy pustym żołądku.

Niemniej jednak nie daj się zwieść, że robisz swojemu organizmowi i dziecku przysługę, pochłaniając kilogramową paczkę chipsów tylko dlatego, że masz na nie wielką ochotę. Producenci wysokoprzetworzonych przekąsek kuszą nas wszystkimi, abyśmy jedli przesadnie dużo nasyconych tłuszczów, cukru i soli. I czasami poddajemy się tym pokusom. Tymczasem chodzi o to, aby umieć natychmiast wrócić na właściwą drogę, kiedy tylko zdamy sobie sprawę, że zбочyliśmy z kursu. To, co rujnuje nasz plan, to wcale nie to pierwsze zjedzone ciasteczko, tylko te wszystkie następne. Pod koniec rozdziału znajdziesz kilka porad, jak trzymać w ryzach swoje zachcianki — i tym samym kontrolować swoją wagę.

## Mdłości a odżywianie

Dla wielu kobiet ciąża to doskonała wymówka, która ich zdaniem daje im wolną rękę w doborze pokarmów, więc jedzą wszystko, na co tylko przyjdzie im ochota, po prostu dlatego, że noszą w brzuchu dziecko. Ale jest też wiele innych kobiet (często są to te same kobiety), które pragną jedzenia tak samo jak dziury w moście. Dostają mdłości, zbiera im się na wymioty, no i wymiotują. I jakby tego było mało, obwiniają się, że przez te wymioty nie spożywają dość składników odżywczych potrzebnych dziecku.

Oto cała prawda o porannych<sup>3</sup> nudnościach: około 80% kobiet zachodząc w ciążę, dostaje w pakiecie nudności i wymioty gratis, a 20% kobiet nie może pracować z powodu ich uciążliwości. W większości przypadków problem ten mija do czternastego tygodnia ciąży i z czasem staje się coraz mniej dokuczliwy (zazwyczaj w kolejnych ciążach jest z tym lepiej). Ponadto zdaje się, że skłonność do nudności i wymiotów może być genetyczna, ponieważ zazwyczaj przechodzi z matki na córkę.

Podobnie jak w przypadku innych mechanizmów biologicznych również nudności i wymioty u ciężarnych mogą mieć swoje uzasadnienie. W czasach, gdy ludzie jedli bynajmniej nie sterylą żywność, która mogła być skażona np. bakteriami, wymioty (najczęściej występujące w pierwszym trymestrze, kiedy dziecko jest najbardziej narażone na infekcje) pozwalały rozwijającemu się płodowi uniknąć narażenia na działanie toksyn, ponieważ o ile organizm matki poradziłby sobie z zatruciem,

<sup>3</sup> Nazwa „poranne nudności” jest błędna, ponieważ nudności i wymioty ciążowe mogą mieć miejsce o dowolnej porze dnia.



## Ciąża zaśniadowa

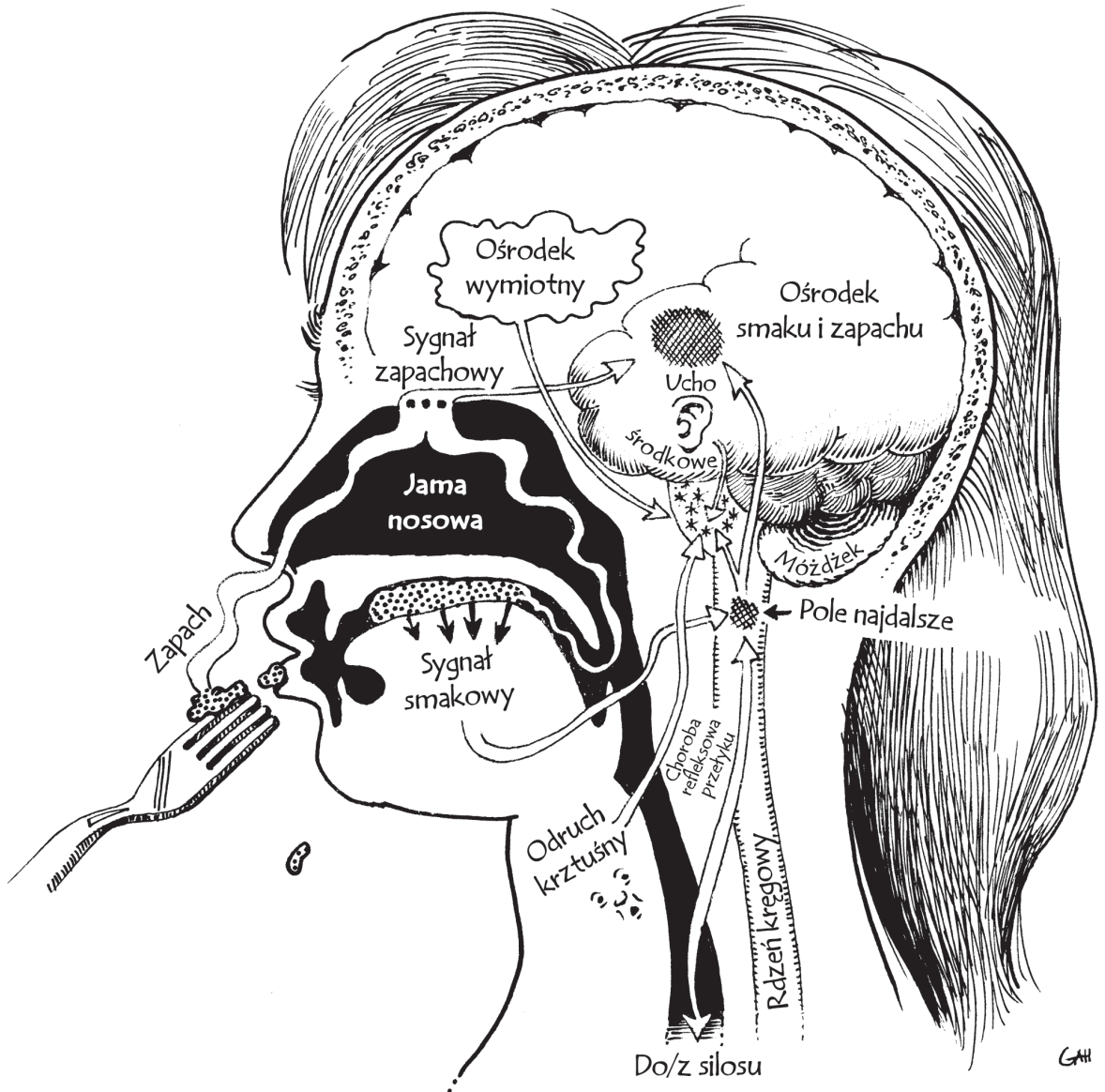
o tyle nie byłoby to takie pewne w przypadku dziecka. Jeśli kobiecie było zbyt niedobrze, żeby cokolwiek przełknąć, albo mogła jeść tylko proste, mdłe produkty, z punktu widzenia płodu oznaczało to zmniejszenie ryzyka narażenia na choroby przenoszone z jedzeniem. Lepiej, żeby matka wymiotowała, niż żeby straciła ciążę. Nawet w dzisiejszych czasach kobiety doświadczające porannych/popołudniowych/wieczornych nudności są obciążone mniejszym ryzykiem poronienia niż kobiety niemające takich problemów. Natura bywa wyrachowana, a to może być jeszcze jedna z jej zimnych kalkulacji: chronić życie potomka kosztem samopoczucia matki.

Tak naprawdę do końca nie rozumiemy rzeczywistej, biologicznej przyczyny nudności i wymiotów u ciężarnych. Wygląda na to, że w czasie ciąży coś zdaje się pobudzać do działania ośrodek wymiotny (nigdy przedtem nie domyślałaś się jego istnienia, co?) znajdujący się w mózgu (zobacz rysunek 3.2). Ponadto nudności ciążowe mogą być powiązane z wyższym poziomem estrogenu i/lub wysokim poziomem hormonu hCG w początkowym okresie ciąży. Do tego w czasie ciąży dochodzi do rozluźnienia układu trawienego, przez co mięśnie stojące na straży zwieracza między przełykiem a żołądkiem nie działają tak dobrze jak zawsze, a to skutkuje zwiększonym cofaniem się kwasów żołądkowych do przełyku. Wszystkie te czynniki plus zwiększona wrażliwość na zapachy odczuwana w czasie ciąży wprowadzają taki zamęt w organizmie, że wiele przyszyłych mam czuje dosłownie wstręt na samą myśl o jedzeniu. (À propos, kiedy lansowano pogląd, jakoby poranne nudności miały podłoże psychologiczne, co jest nieprawdą, a jeśli już, to dotyczy jakiegoś mikroskopijnego promila kobiet).

Niektórzy naukowcy uważają, że mdłości i awersja do pewnych pokarmów pełnią funkcję ochronną. Niechęć do mięsa lub surowych warzyw można tłumaczyć jako sposób zabezpieczenia organizmu przed bakteriami. Inni badacze twierdzą, że mdłości i wymioty u ciężarnych rzadziej występują w społeczeństwach, w których nie spożywa się mięsa i kofeiny. Niestety, żadne z tych wyjaśnień nie jest pomocne, kiedy zastanawiasz się, jak masz odżywiać swoje dziecko, skoro Twój organizm odmawia odżywiania nawet siebie. Oprócz zapewnienia właściwych ilości składników odżywczych kolejnym problemem jest ryzyko odwodnienia. Około 1% do 3% ciężarnych jest hospitalizowanych z powodu konieczności nawadniania dożylnego. Musisz się pogodzić z tym, że nie jesteś w stanie całkowicie wyeliminować nudności i wymio-

Wzmożone nudności i wymioty wiążą się nie tylko z jazdą kolejką górską i całonocną balangą. Ostre wymioty mogą być też symptomem ciąży zaśniadowej (zwanej też zaśniadem groniastym). Ma ona miejsce wtedy, gdy kosmki kosmówki (rafa koronowa omówiona w poprzednim rozdziale) narzmiwiają i funkcjonują pomimo braku zdolnego do przeżycia płodu. Zaśniad groniasty, który może rozprzestrzeniać się poza macicę niczym nowotwór i do tego powodować silne krwawienia, można wykryć w badaniu USG, a rozrastającą się tkankę usuwa się wtedy z macicy.

**Rysunek 3.2. Jedziemy do Rygi!** Jeśli cierpisz na nudności i wymioty w związku z ciążą, oznacza to, że w Twoim ciele dzieje się parę rzeczy. Ośrodek wymiotny w Twoim mózgu jest bardziej wrażliwy, a układ pokarmowy bardziej rozluźniony, przez co jedzenie równie łatwo może lecieć w górę, jak i w dół. Pewne produkty żywnościowe mogą pomóc Ci pokonać nudności i zapewnić dziecku potrzebne substancje odżywcze. Rada: spróbuj jeść zimne potrawy, ponieważ dania gorące zbytnio drażnią zmysł węchu. I trzymaj się — na szczęście to tylko stan przejściowy, a dolegliwości tego rodzaju zazwyczaj ustępują z końcem pierwszego trymestru.





## Uciążliwe wymioty

Jeśli zwracasz wszystkie płyny, które wypijaś w ciągu ostatniej doby, może to być objaw zaburzenia zwanego niepowściągliwymi wymiotami ciężarnych. Jest to dość rzadka przypadłość dotycząca od 1% do 3% wszystkich cięż, wymagająca niekiedy położenia ciężarnej w szpitalu i nawadniania dożylnego. Nikt nie zna przyczyn tej dolegliwości, ale do czynników ryzyka zalicza się ciążę mnogą, cukrzycę, nadczynność tarczycy i chorobę lokomocyjną w wywiadzie. Wniosek: problem z wymiotami w ciąży nie zawsze rozwiązuje się sam. Jeśli uważasz, że Twoje dolegliwości są wyjątkowo zastrzone, lepiej skontaktuj się z lekarzem.

tów, i obrać bardziej realistyczny cel: znaleźć jakiś sposób na złagodzenie tych dolegliwości. Choć wiele kobiet źle wspomina nudności i wymioty w czasie ciąży, niemal wszystkie prędzej czy później jakoś sobie z tym radzą.

Twoim zadaniem jest znalezienie jakiegoś sposobu na mdłości, który zadziała w Twoim przypadku. W tym celu przygotowaliśmy dla Ciebie garść popularnych i bezpiecznych porad — znajdziesz je na końcu rozdziału.

**Faktoid:** Najnowsze badania wskazują, że odżywianie się matki w czasie ciąży wpływa nie tylko bezpośrednio na zdrowie płodu, ale także na jego zdrowie na długie lata po narodzinach. Ostatnio badacze zwrócili uwagę na zależność pomiędzy niedoborami żywieniowymi w czasie ciąży a rozwojem schizofrenii u dorosłych. Choć na pierwszy rzut oka to skojarzenie wydaje się dziwne, może tu być coś na rzeczy, biorąc pod uwagę wpływ odżywiania prenatalnego na rozwój mózgu.

## Podstawowe cegiełki: składniki odżywcze dla mamy i dziecka

Jak dotąd w tym rozdziale zajmowaliśmy się dwoma biegunami odżywiania w czasie ciąży: przejadaniem się i niedojadaniem. Żeby pomóc Ci utrzymać równowagę, dokładamy więc jeszcze trzecią nogę i uzyskujemy coś w rodzaju żywieniowego trójnogu. Chcemy teraz koniecznie zwrócić Twoją uwagę na to, że w zbilansowanej diecie liczy się nie tylko odpowiednia ilość, lecz także jakość tego, co jesz. Jeśli na przykład zjadasz wprawdzie tyle kalorii, ile trzeba, ale głównym ich źródłem jest podwójny hamburger z ogromną porcją frytek zakupiony w budce na rogu, to raczej nie stwarzasz idealnych warunków rozwoju swojemu dziecku.

Od tej chwili masz zacząć traktować żywność jak lekarstwa (jeśli dotąd tego nie robiłaś). Wszystko, co jesz, ulega rozdrobnieniu na mikroskopijne molekuly,

**Faktoid:** W badaniu analizowano dzieci kobiet, które w pierwszej ciąży były otyłe, po czym zrzuciły nadwagę dzięki diecie lub operacji bariatrycznej i urodziły kolejne dziecko. Okazało się, że dzieci urodzone przez tę samą matkę przed odchudzaniem były cięższe niż te urodzone przez odchudzoną matkę. Dlaczego? Tu kłania się epigenetyka — środowisko w brzuchu otyłej matki spowalnia metabolizm dziecka i uczy je, że do przetrwania konieczne jest gromadzenie tłuszczu.

które dostaną się najpierw do Twojej krwi, a potem poprzez łożysko (omówione w rozdziale 2.) do krwi Twojego dziecka. Odpowiedz sobie więc na pytanie, co chcesz dać swojemu dziecku: witaminy, minerały i składniki odżywcze wchodzące w skład normalnej żywności czy też toksyny, tłuszcze i sztuczne substancje udające żywność i odpowiadające za jedne z najgorszych zdrowotnych zbrodni przeciw ludzkości? Tak właśnie myśleliśmy.

Podstawy są bardzo proste do opamiętania (więcej szczegółów znajdziesz

we „Wskazówkach dla Ciebie”). Aby dać dziecku to, co najlepsze, kieruj się poręcznym systemem świateł ulicznych:

Zielone światło	Czerwone światło
Owoce, warzywa, ryby o niskiej zawartości rtęci (łosoś i pstrąg stanowią cenne źródło zdrowych tłuszczów), chude mięso, drób (niesmażony), rośliny strączkowe, orzechy, groch i fasola, ziarna zbóż, niskotłuszczowe produkty mleczne, soja, chleb z pełnego przemiału.	Tłuszcze nasycone (niektóre tłuszcze zwierzęce plus olej palmowy i kokosowy) i tłuszcze trans, cukry proste, syropy, wzbogacona lub biała mąka, wszystko, co smażone, napoje słodzone, syrop kukurydziany, ryby o wysokiej zawartości rtęci.

Skoro już mowa o odżywianiu, warto wspomnieć o witaminach i minerałach oraz o konkretnej roli, jaką odgrywają w rozwoju dziecka.

**Witamina A:** Witamina A jest pomocna w rozwoju komórek i wspomaga wzrost mózgu, ale ma też jeden minus. Nadmiar witaminy A w ciąży wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wad wrodzonych, w szczególności wad cewy nerwowej. Uważaj na spożywane suplementy diety i odżywki (w tym np. batony sportowe), które mogą zawierać nawet 100% dziennego spożycia tej witaminy. Wyrób w sobie nawyk czytania etykiet ze składem na produktach żywnościowych. Twoja dzienna dawka witaminy A podczas ciąży lub przed zajściem w ciążę nie powinna przekraczać 15 000 j.m., podczas gdy nie będąc w ciąży, powinnaś ograniczać się do dawki 3500 j.m. dziennie z suplementów lub produktów gotowych.

**Witamina B<sub>6</sub>:** Niski poziom witaminy B<sub>6</sub> wiąże się z opóźnieniem rozwoju układu nerwowego dziecka. Do tego niedobór tej witaminy może mieć nieprzyjemne skutki dla matki, takie jak poranne nudności, stan przedrzucawkowy i komplikacje podczas porodu.

**Witamina B<sub>9</sub>:** Znana pod nazwą kwasu foliowego — bardzo ważnego składnika w rozwoju prenatalnym. Odpowiednie ilości tej witaminy obniżają ryzyko wad wrodzonych takich jak rozszczep kręgosłupa. Dostarczanie swojemu organizmowi odpowiedniej dawki kwasu foliowego w czasie ciąży — przynajmniej 400 mikrogramów z suplementów diety oraz w ogólnej dawce dziennej wynoszącej 800 mikrogramów (włączając pobór tego składnika z żywności) — obniży także ryzyko rozwoju raka u Twojego dziecka w ciągu pierwszych sześciu lat życia.

**Wapń:** Donoszone dziecko gromadzi w swoich kościach około 30 gramów wapnia, więc przyszła mama musi zapewnić sobie codziennie trzy – cztery porcje pokarmu bogatego w wapń, co pozwoli jej zachować wapń we własnych kościach i jednocześnie dostarczyć ten budulec dziecku. Zalecamy zażywanie trzy razy dziennie suplementów zawierających 600 miligramów cytrynianu wapnia plus 200 miligramów magnezu dwa razy dziennie. (Warto pilnować tych proporcji, ponieważ wapń bez jednej trzeciej części wagowej magnezu prowadzi do powstawania zaporć).

**Żelazo:** Ponieważ organizm mamy musi przekazać dziecku około 1000 miligramów żelaza i dodatkowo musi jeszcze zwiększyć liczbę czerwonych krwinek w krwi matki o 20 – 30%, należy zwrócić szczególną uwagę na zaopatrzenie go w ten pierwiastek.

**Kwas DHA:** Kwas tłuszczowy DHA (kwas dokozaheksaenowy) należący do rodziny niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych NNKT, czyli omega-3, stanowi główny składnik budulcowy mózgu w czasie, gdy mózg płodu intensywnie się rozwija. Wskazany jest dzienny pobór w ilości od 200 do 300 miligramów kwasu DHA w postaci ryb, wzbogaconych produktów spożywczych lub suplementów diety. Ostatnie badania wskazują, że jeszcze lepszy skutek zdrowotny osiągniemy, spożywając od 600 do 900 miligramów. My zostalibyśmy jednak przy 600 miligramach.

**Cynk:** Niska podaż cynku jest wiązana ze zwiększonym występowaniem wad wrodzonych i niskiej wagi urodzeniowej, z poronieniami, a nawet problemami behawioralnymi dziecka długo po jego narodzinach.

Tak naprawdę nie musisz liczyć każdego miligrama każdego składnika odżywczego w każdym spożywanym posiłku. Jeśli codziennie będziesz brała jedną tabletkę preparatu z kwasem DHA dla kobiet w ciąży, to najprawdopodobniej pokryjesz podstawowe zapotrzebowanie na to, co najważniejsze. Ale nie myśl, że upoważnia Cię to do jedzenia byle czego przez kolejne czterdzieści tygodni. Postaraj się odżywiać zdrowo i nie wiń się, jeśli zdarzy Ci się zboczyć z obranej ścieżki — w końcu nikt nie jest doskonały. Małe odstępstwa od zdrowego sposobu odżywiania na pewno mniej zaszkodzą Tobie i dziecku niż zamartwianie się z powodu każdego zabłąkanego ciasteczka, które jakimś dziwnym trafem znalazło się w Twoim żołądku.

# W S K A Z Ó W K I D L A C I E B I E

W ciągu kolejnych kilku miesięcy nie zawsze będzie Ci łatwo podejmować decyzje, także te żywieniowe. Będą sterować Tobą szalejące hormony, a ich działanie nieraz Cię zaskoczy. I nie ma w tym nic złego. Choć Twoim zadaniem jest zapewnienie swojemu dziecku dobrego środowiska rozwoju i dobrego wyżywienia, nie musisz wpadać w poczucie winy tylko dlatego, że zdarza Ci się odejść od naszych zaleceń. Ważne, abyś przez większość czasu dobrze się odżywiała. Niech dobre decyzje zadowolą i ukoją Twoje ciało i umysł.

**Próbuj utrzymać równowagę.** Zdajemy sobie sprawę, że Twoje nawyki żywieniowe w ciąży mogą się zmieniać niczym chorągiewka na wietrze. Jak już zaznaczyliśmy, powinnaś spodziewać się chwil, kiedy dopadnie Cię chęć na wielkie żarcie, jak i takich momentów, kiedy najchętniej dołączyłabyś do strajku głodowego. Dlatego warto ustanowić sobie jakiś standard żywieniowy, którego należy się trzymać (bez wpadania w poczucie winy, jeśli nie uda się go dzień w dzień realizować). Powinnaś starać się spożywać:

- 9 lub więcej porcji (wielkości pięści) owoców i warzyw,
- 3 porcje lub więcej porcji produktów zbożowych z pełnego przemiału,
- 3 porcje lub więcej porcji chudego białka w postaci chudego mięsa, kurczaka bez skóry, ryby o niskiej zawartości rtęci, jaj, orzechów, fasoli, innych roślin strączkowych i tofu.

Powinnaś hołdować takiej oto filozofii żywieniowej: należy jeść taką żywność, która wygląda tak samo jak wtedy, gdy rosta. (Jakoś nigdy nie zauważyliśmy, żeby frytki wyrastały z ziemi). Dlaczego? Ponieważ takie pokarmy są rozpoznawane przez łożysko jako prawdziwe jedzenie, i takie właśnie prawdziwe jedzenie ma najlepszy wpływ na rozwój ciąży.

**Jeśli wypadniesz z toru, nie rób z tego tragedii.** Gdy podążasz ścieżką zdrowego odżywiania, może się zdarzyć, że skręcisz nie tam, gdzie trzeba. Jeśli zdarza się to okazjonalnie, nie w tym złego, pod warunkiem że takie skoki w bok nie staną się Twoim nawykiem. Musisz umieć pogodzić się z tym, że po drodze napotkasz przeszkody, i zamiast wpadać w defetystyczny nastrój i rzucać w diabły całą dietę tylko dlatego, że zdarzyło Ci się pofolgować, musisz zadziałać niczym GPS, obrać właściwy kierunek i wykonać zwrot o 180 stopni. Czyli jeśli zdarzy Ci się dzień słabości i totalnego obżarstwa, powiedz sobie, że ten jeden dzień Ci nie zaszkodzi, ale teraz pora wracać do zdrowych nawyków. To, co niszczy nasz plan zdrowego jedzenia — dla jednej tak samo jak dla 1,1 osoby — to wcale nie okazjonalny deser albo pizza, tylko kaskada zachowań następujących po chwili słabości.

**Jedz często.** To zalecenie może wydawać się niekonsekwentne po tym wszystkim, co powiedzieliśmy na temat konieczności kontrolowania wagi w czasie ciąży, ale prawda jest taka, że lepiej jeść pięć – sześć *małych* posiłków dziennie niż tradycyjne trzy duże. To pozwoli Ci również uniknąć spadku poziomu cukru we krwi i powstawania zachcianek. Utrzymanie wyrównanego poziomu cukru we krwi pomoże Ci także uniknąć nudności. Co najważniejsze, będziesz przez to bardziej syta i nie odczujesz nieodpartej chęci pochłonięcia czekoladowego tortu w całości. Ale jeśli dopadnie Cię zachcianka, sięgnij po takie jedzenie, które zaspokoi Twoje łaknienie bez szkody dla organizmu. Parę przykładów:

Zamiast tego...	...zjedz to:
Frytki	Pieczony ziemniak (zobacz strona 330)
Lody	Kefir lub jogurt z żywymi kulturami bakterii
Chipsy	Kawałki marchewki lub selera naciowego
Potrawy smażone	Potrawy grillowane, pieczone lub duszone
Ciastka czekoladowe	15 g ciemnej czekolady dobrej jakości
Chipsy ziemniaczane	Kukurydza prażona bez tłuszczu
Cukierki M&M	Orzechy włoskie
Toffi, karmelki	Orzechy lub kawałki owoców
Chrupki serowe	Nitki serowe (o niskiej zawartości tłuszczu)
Chipsy kukurydziane	Przekąski z mąki z pełnego przemiału, kawałki selera naciowego lub jabłek
Gotowy sos do sałatek	Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia wymieszana z octem winnym albo sokiem z cytryny (albo jednym i drugim, jeśli nie potrafisz się zdecydować)

**Trzymaj się z dala od jedzenia.** Tak, łatwo powiedzieć, ale jak tu trzymać się z dala od jedzenia, kiedy nasz mózg się go domaga? Folgowanie swoim zachciankom od czasu do czasu to nic złego, problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy folgujesz sobie na okrągło. Na pewne produkty musisz jednak zwracać szczególną uwagę — poniżej przedstawiamy Ci dwa żywieniowe demony<sup>4</sup>, których, podobnie jak alkoholu omówionego w poprzednim rozdziale, powinnaś się wystrzeżać.

- **Kofeina:** Ogranicz napoje gazowane i słodzone oraz wszystko, co zawiera kofeinę, szczególnie w pierwszym trymestrze, kiedy zagrożenie poronieniem jest największe. Potem możesz wypijać nie więcej niż 200 miligramów kofeiny dziennie (co równa się filiżance kawy lub dwom filiżankom czarnej herbaty).

<sup>4</sup> Oksymoron jakich mało.

- **Ryzykowne ryby:** Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków radzi kobietom ciężarnym i karmiącym ograniczyć spożycie pewnych rodzajów ryb z uwagi na występujący w nich potencjalnie wysoki poziom toksyn takich jak rtęć, którego zwiększone stężenie może zaburzyć rozwój układu nerwowego płodów i noworodków. Wszystkie ryby mogą zawierać śladowe ilości rtęci, ale szczególnie dużo mają jej gatunki duże, żyjące bliżej dna, takie jak rekiny, mieczniki, makrela królewska, tuńczyk i malkanik jednokolec, a to dlatego, że zjadają one inne ryby i żyją dłużej, przez co akumulują rtęć. Ale i tak najgorsze dla zdrowia są ryby łowione w wodach znajdujących się w pobliżu elektrowni węglowych. Kobiety w ciąży powinny unikać ryb o zwiększonej zawartości rtęci i zjadać do 30 dekagramów (dwie nieduże porcje) różnych ryb tygodniowo (poleca się popularnego łososia i pstrąga z uwagi na zawartość kwasów omega-3, a także dorsze i śledzie) oraz okazjonalnie owoce morza (mają mniej rtęci). Jeśli planujesz jeść ryby złowione w lokalnej rzece, jeziorze czy zatoce morskiej, dowiedz się najpierw w sanepidzie, czy jest to bezpieczne. Dobrze też wiedzieć, że ryby pochodzące z hodowli również mogą zawierać sporo zanieczyszczeń, tak więc najlepiej wybierać „dzikie” gatunki.

**Poznaj słodką prawdę.** Wiele osób z pewnością zastanawia się, czy w ciąży można stosować sztuczne słodziki, które kuszą brakiem kalorii. Prawda jest taka, że o sztucznych zastępnikach cukru nie jesteśmy w stanie powiedzieć niczego dobrego, ale też i niczego złego. Mimo że nie udowodniono ich złego wpływu na rozwój płodu, spójrz na to w ten sposób: skoro praktycznie wszystko przechodzi przez łożysko, to dlaczego miałybyś wprowadzać do krwi własnego dziecka jakieś chemiczne świństwa<sup>5</sup>? Wiemy, że uważasz na kalorie i unikasz cukru — to Ci się chwali. Ale zamiast tego może lepiej wykaż się jakąś kreatywnością w kuchni. W wielu przypadkach przyjemną alternatywą są soki owocowe, które ugaszą Twoją tęsknotę za słodczami bez konieczności faszeringowania się chemią lub obrabiania tłuszczem. Inna ciekawa opcja: syrop z agawy, niefermentowany (w przeciwnym razie nazywalibyśmy go „tequila”). W stanie niefermentowanym daje on kubek słodyczy za cenę połowy łyżeczki kalorii (i to nawet kalorii z fruktozy).

**Postaw na ekologię.** Jeśli miałby kiedyś nadejść ten jeden moment w Twoim życiu, w którym powinnaś zaszaleć i kupić sobie droższą żywność ekologiczną, to ten moment nadszedł właśnie teraz. Spożywanie produktów z upraw ekologicznych pozwala uniknąć toksyn i pestycydów zazwyczaj obecnych w „normalnych” produktach kupowanych w sklepach. Ale nawet ekologiczne owoce i warzywa myj trzykrotnie i odwirowuj w wirówce do sałaty, aby pozbyć się między innymi resztek naturalnych nawozów. Kolejna rada, której warto przestrzegać bez względu na to, czy się jest w ciąży, czy nie: unikaj produktów woskowanych. Jak to poznać? Wystarczy powąchać np. ogonek lub szypułkę owocu. Jeśli nie pachnie jak owoc, prawdopodobnie został zawoskowany. Problem z woskiem polega na tym, że zamyka on w środku owocu pestycydy, dotyczy to najczęściej owoców typu jabłka, gruszki i nektarynki. Inni pestycydowi przestępcy to

<sup>5</sup> Aspartam krąży po organizmie przez 36 godzin. Blee!

różne owoce jagodowe, ziemniaki, papryka, brzoskwinie, szpinak, sałata i seler naciowy. Kiedy jesteś w ciąży, lepiej poszukaj ich ekologicznych odpowiedników. Z kolei zimą wybierz lepiej mrożonki owocowe i warzywne, ponieważ świeże owoce i warzywa sprzedawane zimą pochodzą zapewne z odległych krajów i są nafaszerowane chemią. Natomiast owoce i warzywa przeznaczone do mrożonek są zbierane z pól w szczycie sezonu i natychmiast zamrażane, dzięki czemu mają o wiele więcej wartości odżywczych niż produkty świeże, które zrywa się niedojrzałe i przewozi na duże odległości. Mrożenie pozwala lepiej zachować wartości odżywcze niż puszkowanie. Podczas puszkowania owoce i warzywa często tracą nawet 20% swoich wartości odżywczych.

Jeśli jednak z jakichś względów nie będziesz mogła korzystać z produktów ekologicznych, oto lista owoców i warzyw o najniższej i najwyższej zawartości pestycydów.

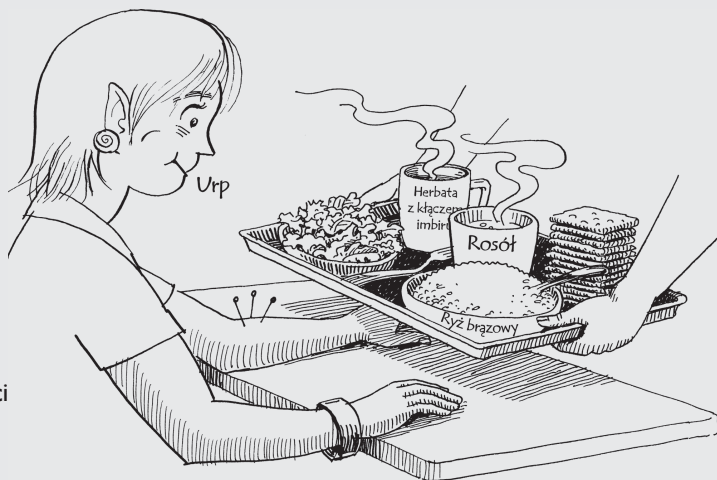
Najwyższa		Najniższa	
brzoskwinie	truskawki	cebula	szparagi
jabłka	wiśnie	awokado	zielony groszek
papryka	jarmuż	kukurydza	kiwi
seler naciowy	sałata	ananas	kapusta
nektarynki	importowane winogrona	mango	bakłażan

**Przeciwdziałaj porannym nudnościom.** Długa lista to często dobra rzecz — pomaga Ci się zorganizować w ferworze dnia codziennego, a jeśli jest zamieszczona w czasopiśmie, wzrasta jego sprzedaż. Natomiast w medycynie długa lista rozwiązań oznacza tylko jedno: nie istnieje jeden pewny i skuteczny sposób. Tak niestety wygląda nasza wiedza na temat ciężowych nudności i wymiotów. Jest wiele metod, które *mogą* Ci pomóc poczuć się lepiej, ale nie masz na to żadnej gwarancji. Tak więc niestety przez jakiś czas, na szczęście niedługi, będziesz musiała pobawić się w szalonego naukowca i poeksperymentować, co okaże się najbardziej skuteczne w Twoim przypadku. Oto parę sposobów, które niejednej kobiecie przyniosły ulgę:

- Na nocnym stoliku trzymaj zapas krakersów pełnoziarnistych, zjedz parę natychmiast po przebudzeniu, żeby jeszcze przed wstaniem mieć coś w żołądku.
- Zadbaj, by Twoja dieta zawierała dużo białka i węglowodanów złożonych.
- Popijaj rosół — dostarczy Ci zarówno płynu, jak i kalorii.
- Jedz zimne pokarmy, gdyż potrawy gorące mają silniejszy zapach, który może powodować mdłości.
- Witamina B<sub>6</sub> (10 mg).
- Zielone warzywa liściaste, ponieważ zawierają witaminę K, która zdaje się pomagać.
- Brązowy ryż.
- Akupunktura (igły w przedramieniu przez dwa dni).
- Akupresura — opaska noszona na nadgarstku uciskająca odpowiednie punkty.
- Świeży korzeń imbiru w kubku herbaty (albo kapsułka 300 mg).



- Lekkie ćwiczenia fizyczne.
- Po wymiotach (jak i po każdym posiłku) wypłucz jamę ustną płukanką. Pozwoli Ci to zachować świeżość, zmniejszyć mdłości i ograniczyć ryzyko niszczenia szkliwa zębów przez kwasy żołądkowe.
- Medytuj, aby utrzymać stres pod kontrolą. Poranne nudności częściej zdarzają się bardziej zestresowanym kobietom.



- Choć na temat terapii homeopatycznej w kręgach lekarskich toczą się zaciekle spory, na pewno nie jest ona szkodliwa. Preparat o nazwie Nux vomica zdaje się pomagać na mdłości i drażliwość.

**Leki z apteki.** Jeśli nudności i wymioty są naprawdę uciążliwe, poproś lekarza prowadzącego o przepisanie leku (np. Buscolysin, Diphergan, Polfergan, Chloropernazinum lub Torecan). Jeżeli chodzi o leki bez recepty, dostępny jest Mamarin (na bazie imbiru i witaminy B), lekarze polecają również leki zobojętniające kwasy żołądkowe (np. Alugastrin, Rennie).

**Nie taki orzech twardy do zgryzienia.** Chodzi tu nie tyle o np. bardzo zdrowe orzechy włoskie, ile o orzeszki arachidowe zwane też ziemnymi. Otóż było sporo deliberacji na temat związku pomiędzy jedzeniem orzeszków ziemnych w czasie ciąży a alergią na te orzeszki i astmą u dzieci. Badania wskazują, że unikanie orzeszków ziemnych nie ma wpływu na rozwój alergii na orzechy, chyba że w rodzinie występowały ekstremalne przypadki tej alergii. Jednakże znaleziono korelację między jedzeniem orzeszków ziemnych w czasie ciąży a wzrostem zachorowań na astmę. Jeśli masz powody, aby zachować zwiększoną ostrożność, możesz zdecydować się unikać orzeszków ziemnych (oraz produktów je zawierających), ale na ogół nie ma obaw przed ich spożywaniem w czasie ciąży. Ale ważniejsze jest spożywanie takich produktów, jak jabłka, ryby i kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, jak DHA, które znajdziesz w łososiu i pstrągu, żywności wzbogaconej i suplementach diety. Udowodniono bowiem, że pomagają one zapobiegać astmie i oddalić ryzyko alergii występujących w rodzinie. Jedzenie tych produktów w czasie ciąży pomoże wzmocnić delikatny układ odpornościowy dziecka, zanim zostanie ono narażone na ataki ze strony środowiska zewnętrznego.



# SKOROWIDZ

## A

acetylacja, 38  
ADD, 115, 139  
ADHD, 115  
adiponektyna, 95  
adrenalina, 139, 140, 146  
akson, 114, 117  
ALA, *Patrz:* kwas ALA  
alfa-fetoproteina, 283  
alkohol, 41, 53, 83, 142, 241, 270, 273, 351  
allele, 34  
amniocenteza, 56, 200, 284  
amniopunkcja, *Patrz:* amniocenteza  
androgeny, 173  
anemia, 55, 282  
anomalia chromosomowa,  
    *Patrz:* chromosom anomalie  
antybiotyk, 121, 191, 231  
antydepresant, 155, 256, 276, 344, 352  
antygeny, 55  
aspartam, 84  
astma, 86, 187, 343  
autyzm, 30, 117, 121, 139, 356

## B

badanie  
    diagnostyczne, 283  
    prenatalne, 56, 276  
    przesiewowe, 282

    przezierności fałdu karkowego, 56, 282  
    USG, *Patrz:* USG  
bakterie streptococcus, 281, 343, 368  
bariera łożyskowa, 52  
bezpłodność, 345, 347  
bezsenność, 11  
białko histonowe, 32  
biegunka, 200  
bilirubina, 44, 252  
biopsja kosmówki, *Patrz:* CVS  
bisfenol-A, 41, 244, 273  
blastocysta, 29, 33, 47, 48, 50, 53, 54, 348  
bliźnięta, 376  
jednojąjowe, 32, 376  
błona płodowa, 212  
BMI, 69, 71, 341, 347  
ból  
    głowy, 199  
    pleców, 12, 194, 196, 204  
brodawki, *Patrz:* sutki

## C

cesarskie cięcie, 53, 68, 88, 169, 180, 221,  
    226, 227, 228, 344, 377  
chia, *Patrz:* szalwia hiszpańska  
chlamydia, 180, 231  
chodzenie, 124  
choroba  
    Hirschsprung, 259  
    lokomocyjna, 79

choroba

Taya-Sachsa, 56  
weneryczna, 180, 282, 343, 352  
zakaźna, 354, 369

chromosom, 30, 31, 33

anomalie, 345

X, 115

ciałko żółte, 26, 49, 50

ciąża, 12, 26, 69, 90, 143, 343

fizjologia, 9, 13

mnoga, 69, 79, 123, 374

pozamaciczna, 200, 348

przenoszona, 102

cięcie cesarskie, *Patrz:* cesarskie cięcie

cukrzyca, 37, 49, 79, 89, 92, 94, 95, 100, 105,

106, 107, 186, 201, 226, 280, 343, 344

CVS, 56, 283

cynk, 75, 81, 272

czarna linia, 173

czerniak złośliwy, 178

czynnik krzepnięcia, *Patrz:* fibrynogen

czynnik Rh, 55

ćwiczenia

przygotowujące do porodu, 301

w czasie ciąży, 288

w położu, 305

## D

dendryt, 112, 116

depresja, 133, 135, 144, 152, 159

poporodowa, 11, 94, 145, 254, 255, 378

DHA, *Patrz:* kwas DHA

DNA, 30, 32, 40, 273, 351

dopamina, 145, 152, 167

dotyk, 118

doula, 146, 181, 214, 264, 277

drożdżycy, 191

dryf epigenetyczny, 376

dwojaczki, *Patrz:* bliźnięta

dysleksja, 139

## E

Edynburska Skala Depresji

Poporodowej, 378

efekt piętna, *Patrz:* wdrukowanie

ejakulacja, 352

embrion, 43

endometrioza, 343

endometrium, 348

endorfina, 151, 168

EPA, *Patrz:* kwas EPA

epigenetyka, 8, 10, 11, 12, 25, 32, 36, 39,

40, 80, 351

epinefryna, *Patrz:* adrenalina

erekcja, 352

estrogen, 41, 50, 77, 93, 114, 137, 138, 145,

163, 164, 165, 171, 168, 173, 174, 185,

197, 238, 245

## F

feminizacja, 140, 270

fenotyp, 25, 37

fenyloketonuria, 231, 343

fibrynogen, 164, 197, 198

fitoestrogeny, 270

fluorotelomery, 41

folany, 110

fruktoza, 74

ftalany, 41, 42

## G

gastrula, 33

geny, 25, 28, 115

ekspresja, 8, 25, 27, 34, 36

imprintowane, 27

glukoza, 89, 90, 92, 93, 106, 139, 140, 280

głód, 71

gonadotropina kosmówkowa hCG, 50, 77,

93, 343

grasica, 55, 58

grelina, 71, 74

gruczoł, 2, 2  
mleczny, 168, 238  
Montgomery'ego, 169  
nadnerczowy, 140

## H

halucynacje, 255  
hCG, *Patrz:* gonadotropina  
kosmówkowa hCG  
hemofilia, 56  
hemoroidy, 189, 190, 193, 202, 259  
heparyna, 51, 198  
HIV, 180, 280  
hormon, 26, 50, 71, 92, 137, 162  
dobrego samopoczucia,  
*Patrz:* endorfina, oksytocyna  
hCG, *Patrz:* gonadotropina  
kosmówkowa hCG  
hPL, *Patrz:* laktogen łożyskowy hPL  
luteinizujący, 349  
oksytocyna, *Patrz:* oksytocyna  
prolaktyna, *Patrz:* prolaktyna  
relaksyna, *Patrz:* relaksyna  
sterydowy, 145, 146  
stresu, *Patrz:* kortyzol, adrenalina  
stymulujący tarczycę, *Patrz:* TSH  
tarczycy, 93, 261  
wysokiego ciśnienia, *Patrz:* leptyna  
wzrostu, 92, 142  
zmniejszający stan zapalny,  
*Patrz:* adiponektyna

## I

IGF 2, 27  
immunoglobulina, 51, 55, 227, 281  
immunosupresja, 54, 63, 164  
insulina, 44, 51, 90, 91, 93, 94, 97, 100,  
104, 105, 106, 152  
oporność, 70, 95, 104

insulinopodobny czynnik wzrostu typu 2,  
*Patrz:* IGF 2  
izotretynoina, 171

## J

jajnik, 26, 29  
jajowód, 26, 28, 29, 348  
jądra nowotwór, 351

## K

kangurowanie, 257, 375  
kardiotokograf, *Patrz:* KTG  
kariotyp, 284  
karmienie  
piersią, 238-246, 286  
sztuczne, 246  
kąpiel, 263  
kiła, 180  
kleszcze, 224  
kofeina, 83, 151, 199, 241, 270  
kolagen, 179  
komórka  
glejowa, 114  
jajowa, 25, 26, 28, 376  
komplikacje porodowe,  
*Patrz:* poród komplikacje  
konflikt serologiczny, 55, 281, 344  
kortykosteroidy, 201, 375  
kortyzol, 95, 139, 140, 347  
koryna, 50  
kosmki, 47, 49, 63  
krew pępowinowa, 232, 285  
krwinki  
białe, 44, 164  
czerwone, 55  
KTG, 100, 214  
kwas  
ALA, 154  
alfa-linolenowy, *Patrz:* kwas ALA  
deoksyrybonukleinowy, *Patrz:* DNA

kwas  
DHA, 81, 86, 110, 116, 117, 124, 125,  
137, 152, 154, 241, 273, 286, 351, 375  
dokozaheksaenowy, *Patrz:* kwas DHA  
eikozapentaenowy, *Patrz:* kwas EPA  
EPA, 154  
foliowy, 40, 81, 110, 152, 261, 344, 375  
kwasy tłuszczowe omega-3, 70, 81, 84, 86,  
106, 137, 152, 270,  
*Patrz też:* kwas DHA, kwas ALA  
kwercytyna, 273

## L

laktogen łożyskowy hPL, 50, 92, 93, 94, 95  
laktoza, 152  
lanolina, 243  
lateralizacja, 112, 139  
leptyna, 71, 74, 95  
LH, *Patrz:* hormon luteinizujący  
libido, 164, 165  
likopen, 272  
limfocyty  
B, 44, 55, 57, 58  
T, 44, 54, 55, 57, 58, 60  
luteina, 272

## Ł

łaknienie spaczone, 75  
łechtaczka, 173  
łożysko, 11, 26, 36, 40, 43, 46, 47, 48, 50,  
51, 57, 63, 92, 93, 167, 94, 193, 228,  
231, 253, 376  
część płodowa, 47  
odklejanie się, 53, 201, 344, 375  
przodujące, 53, 344, 375  
ze zwapnieniami, 57

## M

macica, 41, 63, 343, 376  
szyjka, 29, 99, 166, 212, 344, 375, 377  
wyściółka, 26, 47, 50, 164, 345, 348

magnez, 152, 202, 236, 272  
marker epigeniczny, 27  
masaż, 127, 129, 148, 151, 179, 199, 204,  
247, 277  
maska ciążowa, *Patrz:* ostuda  
mdłości, *Patrz:* nudności  
melasma, *Patrz:* ostuda  
metale ciężkie, 41, 82  
metylacja, 38, 351  
metylany, 41, 273  
mielinizacja, 117  
mięsień Kegla, 203, 305  
migrena, 199, 201  
mikroelementy, 272  
mocz, 191, 214, 343  
morula, 29, 33  
mukowiscydoza, 56

## N

nadciśnienie, 49, 50, 54, 62, 96, 201, 215,  
226, 253, 276, 343  
ciążowe, 71  
nadwaga, 37  
nerczak płodowy, 27  
nerw kulszowy, 196  
neurohormon, *Patrz:* hormon  
neuron, 112, 113, 115, 117, 137  
neuroprzekaźnik, 112, 145, 187  
niacyna, 179  
niepowściągliwe wymioty ciężarnych, 79  
niewydolność ciśnieniowo-szyjkowa, 99  
nitrofurantoina, 191  
nowotwór, 40, 81, 175, 178  
jądra, 351  
okrężnicy, 27  
prostaty, 27  
nudności, 12, 51, 54, 76, 77, 78, 80, 83, 85

## O

obrzęki, 198  
oczy, 199

odciski palców, 118  
odporność, 54  
    odporność pasywna, 54  
odruch, 2  
    kroczenia, 124  
    Moro, *Patrz:* odruch obejmowania  
    obejmowania, 124, 251  
    wzdrygnięcia, 126  
odwodnienie, 77, 200, 250  
odżywianie, 11, 18, 25, 46, 67, 79, 90, 240,  
    268, 280  
okrężnicy nowotwór, 27  
oksytocyna, 102, 138, 143, 151, 215, 223,  
    226, 231  
oocyt, 29, 30  
opiaty, 218  
oporność insulinowa,  
    *Patrz:* insulina oporność  
opryszczka narządów płciowych, 180  
orgazm, 28  
orientacja seksualna, 140  
orzeszki arachidowe, 86  
osłona mielinowa, 116, 117, 125  
osteoporoza, 37  
ostuda, 173, 261  
oś HPA, 140, 146  
otyłość, 37, 69  
    brzuszna, 71  
owulacja, 28, 30, 114, 346, 348, 349, 350

## P

paciorekocce grupy B, 212  
paznokcie, 169  
penis, 28, 173  
pepowina, 43, 57  
peptycydy, 84  
pepowina, 43, 50, 57, 99, 222, 223, 230, 263  
piersi, 50, 165, 168  
pierścień ognia, 223

placenta, *Patrz:* łożysko  
plaster transdermalny, 71  
plemnik, 25, 26, 28, 351  
pleśniawki, 241  
płodność, 345  
płyn owodniowy, 100, 101, 103, 118, 119,  
    193, 212, 226  
płytką nerwową, 111, 112  
płytki krwi, 164  
pochwa, 28, 29, 56, 164, 166  
    zapalenie bakteryjne, 193  
poczucie, 9  
podwzgórze mózgowie, 140  
połóg, 11, 143, 253, 278, 286  
poronienie, 30, 49, 56, 81, 83, 99, 198,  
    235, 345  
poród, 47, 119, 121, 123, 207, 220, 233  
    indukowany, 225  
    kleszczowy, 224  
    komplikacje, 68, 80, 88, 123, 224  
    poślądkowy, 121, 123, 221  
    przedwczesny, 71, 94, 99, 139, 166, 186,  
    193, 200, 236, 374, 375, 376  
    w kucki, 220  
    w wodzie, 219  
    wywoływanie, 102, 103  
    wywoływany, 225  
potas, 75, 272  
pozycja, 350  
progesteron, 26, 50, 75, 137, 146, 163,  
    164, 168, 185, 189, 349  
prolaktyna, 167, 238, 245  
promieniowanie, 41  
prostaglandyna, 226  
prostaty nowotwór, 27  
próżniociąg, 224  
przeciwciała, 55  
przepuklina pępkowa, 252  
przerostowe zwężenie odźwiernika, 252

przewężenie Ranviera, 116  
przewijanie, 262  
przewody mleczne, 50  
przezierność fałdu karkowego,  
    *Patrz:* badanie przezierności fałdu  
    karkowego  
przygięcie, 222  
przygnębianie poporodowe, 255  
przysadka mózgowa, 140  
psychoza poporodowa, 255  
pulsoksymetr, 169

## R

radon, 41  
rak, *Patrz:* nowotwór  
receptor TLR, 55, 57, 58, 60  
refluks kwasów żołądkowych, *Patrz:* zgaga  
relaksyna, 182, 183, 186, 188, 191, 192,  
    194, 195, 197, 199  
respirator, 375  
rodzeństwo, 256, 257  
rozstęp mięśnia prostego brzucha, 261, 306  
rozstępy, 171, 179  
rozzszczep kręgosłupa, 40, 56, 81, 110  
rozwój  
    motoryczny, 126  
    sensoryczny, 108, 109, 119, 125  
równowaga kwasowo-zasadowa, 71  
rtęć, 41, 42, 63, 80, 82, 83, 84  
rwa kulszowa, 195  
rzeźączka, 180

## S

schizofrenia, 79  
seks, 162, 165, 177, 233, 280  
selen, 272  
sen, 136, 142, 151, 246, 247, 286  
serotonina, 145, 155, 187  
siara, 169, 170, 238

skala Apgar, 231  
skopolamina, 71  
skóra, 171  
skurcze, 200, 212  
    Braxtona-Hicksa,  
        *Patrz:* skurcze przepowiadające  
    przedwczesne, 200  
    przepowiadające, 200, 213  
słuch, 120  
smak, 121, 123, 126  
smółka, 226  
sorbitol, 202  
sód, 75  
sperma, 27  
spowijanie, 126  
stan  
    przedrzucawkowy, 11, 62, 80, 201, 204,  
        215, 226, 236, 281, 344, 376  
    zapalny nabłonka  
        naczyni krwionośnych, 201  
stawy, 195  
steroidy, 222  
stolec, 250  
stopy, 199  
streptococcus,  
    *Patrz:* bakterie streptococcus  
stres, 13, 57, 62, 128, 133, 134, 137, 138,  
    145, 148, 156, 167, 275, 347  
    czynniki pozytywne, 134  
    oksydacyjny, *Patrz:* test stresowy  
suchość oka, 199  
surfaktant, 100, 222  
sutki, 8, 102, 120, 127, 165, 168, 169, 227,  
    238, 243  
synapsa, 112, 120  
szałwia hiszpańska, 106  
szczepienia, 63, 273, 280, 353-373  
    WZW typu B, 230, 370, 371  
szczytowanie, 28  
szkoła rodzenia, 181

## Ś

śledziona, 58  
ślina, 71  
śluz szyjkowy, 348  
śmierć łożeczkowa, *Patrz:* zespół nagłej śmierci łożeczkowej

## T

talasemia, 343  
tarczycza, 49, 93, 96, 145, 261  
nadczynność, 79  
zaburzenia, 93, 343  
telomer, 30  
teoria programowania płodowego, 36  
test  
biofizyczny, *Patrz:* test Manninga  
depresji poporodowej, 378  
GBS, 212  
Manninga, 102  
niestresowy, 100, 102, 282  
oksytocynowy, *Patrz:* test stresowy  
poczwórny, 282  
stresowy, 101, 137  
testosteron, 114, 117, 120, 140  
tętno, 100  
tiomersal, 63  
tlenek azotu, 96, 137  
tłuszcze, 53, 168, 170  
omega-3, *Patrz:* kwasy tłuszczowe  
omega-3  
trans, 53, 80, 105, 350  
toczeń, 49  
toksoplazmoza, 59, 280  
toksyny środowiskowe, 37, 40  
toluen, 41  
transplantacja, 58  
trądzik, 171, 172  
tretinoina, 179  
triclosan, 186  
trofoblast, 48

tryptofan, 152  
trzustka, 44, 90, 91  
TSH, 93  
tymina, 40  
tytoń, 41, 53, 96, 142, 273, 351

## U

uderzenia gorąca, 174, 175, 180  
układ  
immunologiczny, 44, 49, 54, 57, 60, 63  
nerwowy, 112  
odpornościowy,  
*Patrz:* układ immunologiczny  
uracyl, 40  
urodzenie martwe, 235  
urojenia, 255  
USG, 98, 99, 123, 280, 281

## W

wada  
cewy nerwowej, 56, 80, 110, 112, 283  
genetyczna, 30, 49, 56, 99, 104, 282, 343  
rozwojowa, *Patrz:* wada wrodzona  
serca, 251  
wrodzona, 30, 40, 49, 68, 80, 81, 155,  
282, 344, 352  
waga, 69, 73, 87  
waga urodzeniowa  
niska, 37, 88, 94, 96, 186  
wysoka, 92, 94  
wapń, 81, 152, 203, 233, 272  
wargi sromowe, 173  
wątroba, 44, 55, 90, 91, 201, 250, 252  
wczesniak, 374  
wdrukowanie, 109  
węch, 119  
węglowodany, 105  
węzły chłonne, 58  
wielkość płodu, 380  
wieloraczki, 376

więzadła Coopera, 170  
witamina, 272, 273  
    A, 80, 272  
    B<sub>12</sub>, 203, 272  
    B<sub>6</sub>, 80, 85, 272  
    B<sub>9</sub>, *Patrz:* kwas foliowy  
    C, 75, 203, 241, 272  
    D, 201, 272  
    K, 85, 231  
włosy, 173, 179, 261  
wodorowęglany, 71  
wody płodowe, *Patrz:* płyn owodniowy  
wrażliwość na zapachy, 77  
wymioty chlustające, 252  
wzdęcia, 187, 193, 200, 202, 203  
wzrok, 120

**Z**

zabawki, 127  
zakażenie  
    dróg moczowych, 189, 191, 201  
    dróg rodnych, 189  
    grzybicze, 203  
zakrzepica żył głębokich, 198  
zapalenie powięzi podeszwy, 199  
zaparcia, 12, 189, 190, 193, 200, 202, 204

zespół  
    cieśni nadgarstka, 195  
    Downa, 30, 56, 99, 282  
    nadpobudliwości psychoruchowej  
        z deficytem uwagi, *Patrz:* ADHD  
    nagłej śmierci łóeczkowej, 246  
    niespokojnych nóg, 152  
    policystycznych jajników, 343, 347  
    zaburzeń koncentracji uwagi,  
        *Patrz:* ADD  
zęby, 186, 203, 273  
zgaga, 11, 186, 188  
zmysł równowagi, 121  
zmysły, 108, 118, 125  
znacznik epigenetyczny, 34  
znieczulenie  
    podpajeczynówkowe, 218  
    zewnątrzoaponowe, 217, 218, 219  
zwierzęta domowe, 258  
zygota, 29, 33

**Ż**

żel intymny, 350  
żelazo, 75, 81, 152, 241, 272  
żółć, 252  
żółtaczka, 252  
żylaki odbytu, *Patrz:* hemoroidy





# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

Czy plombowanie zębów w czasie ciąży jest bezpieczne?

Czy unikanie ostro doprawionych potraw przez mamę spowoduje, że dziecko będzie wybredne przy jedzeniu?

Czy można zwiększyć iloraz inteligencji pociechy jeszcze przed narodzeniem?

### Niech stres w ciąży Ci nie ciąży

Ciąża to niesamowity proces. W jednej chwili ogarniają Cię radość i uniesienie, już nie możesz się doczekać pierwszego uśmiechu maleństwa, a zaraz potem odczuwasz lęk przed milionem niewiadomych. Jednak niczego nie musisz się obawiać — ta książka ma sprawić, żebyś zwracała uwagę na ważne sygnały i nie przejmowała się niepotrzebnie.

W swoim przełomowym poradniku dwaj lekarze, Michael Roizen oraz Mehmet Oz, wcielią się w role pogromców mitów i odpowiedzą na setki Twoich pytań związanych z ciążą. Dowiesz się wszystkiego o cudzie natury, jakim jest rozwój płodu, o swoim zdrowiu w czasie ciąży i o sposobach zapewnienia maksymalnie korzystnego środowiska dla nienarodzonego maleństwa. Twoi nowi położnicy wyjaśnią Ci procesy biologiczne zachodzące w Twoim organizmie, dzieląc się zdumiewającymi odkryciami nowej dziedziny nauki — epigenetyki.

Od porannych nudności i zachcianek po instrukcję zmiany pieluszki i wybór pediatry — ta książka towarzyszy Ci będzie w jedynym w swoim rodzaju czasie, jakim jest ciąża. Ponadto poradnik nie tylko podpowie Ci, **co** masz robić, ale wyjaśni również **dlaczego**.

### Wszystko o ciąży i epigenetyce: naukowo i na wesoło

- Taktyki na zachcianki, chandry i niewygody dręczące niemal wszystkie kobiety ciężarne
- Przepisy na odżywcze i smaczne potrawy, które potrafi przyrządzić nawet tatuś (tak, tak!)
- Specjalne zestawy ćwiczeń dla kobiet w ciąży
- Tony porad i wskazówek, by zachować optymalnie dobre samopoczucie
- Wykorzystanie odkryć epigenetyki w kształtowaniu zdrowego i udanego rozwoju Twojego maluszka



**Lekarz med. Michael F. Roizen** jest autorem bestsellerów o tematyce zdrowotnej, zajmujących pierwsze miejsca na liście dziennika *New York Times*, oraz pomysłodawcą i współzałożycielem popularnej strony internetowej traktującej o problemach zdrowia i starzenia się organizmu: *RealAge.com*. Jest specjalistą w zakresie wellness. Stoi na czele *Wellness Institute* w Cleveland Clinic. Występuje także jako ekspert ds. zdrowia w *The Oprah Winfrey Show*.

**Lekarz med. Mehmet C. Oz** jest autorem książek na temat zdrowia, takich jak choćby popularne w Polsce *Twój organizm. Poradnik użytkownika* czy *Twoja dieta. Poradnik użytkownika* (*Sensus*). Prowadzi program *The Dr. Oz Show*. Jest wykładowcą i wiceprzewodniczącym Wydziału Chirurgii na Uniwersytecie Presbyterian-Columbia w Nowym Jorku oraz dyrektorem Instytutu Serca.

Wszyscy dążymy do wspólnego celu: zdrowe dziecko i zdrowa mama!



Hellon 5A  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: septem@septem.pl  
http://septem.pl

ISBN 978-83-246-3585-6



Cena: 49,00 zł