

„PRAVILNO JESTI U TRUDNOĆI I ZA VRIJEME DOJENJA“

Pravilno jesti u trudnoći i za vrijeme dojenja je veoma važno za majku i dijete. Najbolje je da jedete razne zdrave namirnice, raspoređene u toku dana. Tako ćete Vi i Vaše dijete konzumirati mnogo vitamina i mineralne tvari. K tome može Vaše dijete dodatno upoznati različite okuse već u majčinoj utrobi, te kasnije prilikom dojenja preko majčinog mlijeka. To će Vašem djetetu također pomoći i kasnije da se navikne na nove okuse.

Koliko trudnice i dojilje trebaju sada više jesti?

Na početku trudnoće nije nužno da se jede više nego prije trudnoće.

Tek od 13. sedmice trudnoće se povećava potreba za energijom. Ovdje je dovoljna jedna dodatna užina.

Primjeri za malu užinu:

- 1 mala zdjela mislija (pahuljice od žitarica) s 200 ml nemasnog mlijeka
- 1 pakovanje mlaćenice (Buttermilch) 500 ml i 1 jabuka

Od 28. sedmice trudnoće treba tijelo još nešto više. To može da bude jedna daljnja dodatna mala užina.

Umjesto te 2 male užine može da se pojede također i jedan veći obrok. Primjeri za veći obrok:

- 1 porcija juhe od leće
- 1 porcija ribe s palentom i salatkom od rajčice

Savjet: Recepte možete pronaći u brošuri „Richtige Ernährung von Anfang an! Schwangerschaft und Stillzeit“.

Za vrijeme dojenja majka treba (kada se beba u potpunosti doji) isto toliko mnogo da jede, kao na kraju trudnoće. Ukoliko se samo povremeno doji, dovoljno je manje.

Savjet: Pripremite prilikom dojenja nešto za jelo (na primjer voće, orahe, namaze na kruh) i za piće (na primjer vodu).

Što trudnice i dojilje trebaju piti i jesti?

- **To trebate više puta dnevno:**
 - Vodu, mineralnu vodu, nezašćerani voćni čaj, jako razrijeđene 100%-tne voćne sokove, jako razrijeđene 100%-tne sokove od povrća
 - Voće, povrće, ili mahunarke (na primjer leću, grah, grašak)
 - Krumpir ili žitarice (na primjer dinkel-pšenicu, rižu, palentu, proso), kruh, tjesteninu – najbolje od punog zrna
 - Mlijeko* i mliječne proizvode* (na primjer jogurt, sir)
 - U malim količinama: Biljna ulja (na primjer ulje od uljene repice, maslinovo ulje, suncokretovo ulje), orahe i sjemenke
- **To trebate više puta sedmično:**
 - Ribu* (na primjer pastrmku, alpsku zlatulju/Saibling, losos, haringu)
 - Nemasno meso, ili nemasne kobasice*
 - Jaje*
- **To biste trebali štedljivo koristiti:**
 - Maslac, margarin, mast, vrhnje, kiselo vrhnje, ili crème fraîche
- **To možete rijetko jesti:**
 - Slastice (na primjer čokoladu, čokoladni prutić, kekse), kolače, limunade, slane i masne grickalice (na primjer čips, popcorn, prženi krumpir)

** sirove proizvode ne jesti*

Napomena: Razgovarajte sa svojim liječnikom/svojom liječnicom najbolje još i prije trudnoće u vezi s konzumiranjem folne kiseline. Folna kiselina je važna za optimalni razvoj Vašeg djeteta.

Pažnja: Na što moraju paziti trudnice i dojilje?

- Ne piti nikakav alkohol, niti jesti jela koja sadrže alkohol
- Ne piti previše kave, crnog ili zelenog čaja (dnevno maksimalno 2 – 3 šalice kave, ili 4 šalice čaja), ne piti nikakve energetske napitke
- Ne piti sirovo mlijeko, niti jesti sir od sirovog mlijeka (moraju se prije jela dobro zagrijati). Pripazite na oznaku „proizvedeno od sirovog mlijeka“ (mit Rohmilch hergestellt)!
- Namirnice poput sirove kobasice, meso, riba, jaja, ili plodova mora se moraju dobro zagrijati prije konzumiranja (to znači: Ne jesti steak medium, ne suši, ne nezagrijanu salamu i ne meko kuhano jaje)
- Duboko zamrznuto bobičasto voće i klice jesti samo dobro zagrijano
- Ne jesti dimljenu ribu i ribu iz paca (na primjer dimljeni losos)
- Ne jesti iznutrice
- Ne jesti ribe grabljivice, poput tune, sabljarke, iverka, ili štuke
- Ne pušiti
- Lijekove uzimati samo onda kada ih je prepisao liječnik
- Ne raditi dijete za mršavljenje, ne postiti

Što možete učiniti protiv tegoba u trudnoći?

- Kod mučnine/povraćanja: Na primjer pojesti više malih obroka, ujutro u krevetu pojesti neku sitnicu (1 krišku dvopeka, tost, ...), popiti 1 šalicu čaja od ingvera
- Kod probavnih tegoba: Na primjer pojesti više malih obroka, dobro sažvakati, kretanje
- Kod žgaravice: Na primjer pojesti više malih obroka, dobro sažvakati, ne jesti kisela ili jako začinjena jela, ne jesti premasna ili slatka jela, nakon obroka malo prileći (pripaziti na to da gornji dio tijela bude lagano uzdignut)

Koliko trudnice trebaju dobiti na težini?

Koliko se u trudnoći može dobiti na težini ovisi o tome kolika je bila tjelesna težina prije trudnoće.

- Ukoliko ste prije trudnoće bili normalno teški, možete se u trudnoći udebljati 11,5 – 16 kg.
- Ako ste bili preko normalne težine, onda 7 – 11,5 kg.

Ovako ćete doznati da li ste bili normalno teški, ili ste bili preko normalne težine:

$$\text{BMI (Body Mass Index)} = \frac{\text{tjelesna težina prije trudnoće [kg]}}{\text{visina [m]} \times \text{visina [m]}}$$

Normalna težina: BMI (kg/m²) = 18,5 do 24,9 Prekomjerna težina: BMI (kg/m²) = više od 25

Koliko dojilje smiju smršaviti?

Sasvim je normalno da se smršavi za vrijeme dojenja. Važno je međutim, da se ne smršavi prebrzo, da se ne drži dijete i da se ne posti. Svi kilogrami koji su se dobili za vrijeme trudnoće mogu se u periodu dojenja ponovo izgubiti.

Daljnje informacije možete pronaći na internet stranici: www.richtigessenvonanfangan.at