

# W oczekiwaniu na nowe życie

Ciąża - czyli dziewięć miesięcy w życiu kobiety, w czasie których rozwija się i kształtuje nowe życie, to czas nie tylko oczekiwania, ale i ogromnych zmian zachodzących w całym organizmie kobiety - mówi lek. med. Elżbieta Deńca-Radke, pediatra

## Co dzieje się w organizmie kobiety ciężarnej?

W jej organizmie zachodzą kolosalne zmiany. Zmiany te u niektórych kobiet mogą wywołać różne dolegliwości. Wszystkie układy zaangażowane są w procesie rozwoju nowego organizmu, a szczególnie:

- układ krążenia, gdzie dokonuje się zwiększenie masy osocza, masy krwinek czerwonych, zwiększenie pracy serca,
- układ oddechowy - zwiększenie wentylacji płuc,
- układ moczowy - poszerzenie moczowodów, zmiany w składzie moczu,
- układ pokarmowy - spowolnienie motoryki jelit, osłabienie działania zwieraczy,
- przemiana materii - masa ciała zwiększa się o około 20%, zwiększa się zapotrzebowanie energetyczne.

## Jakie są najczęstsze dolegliwości u kobiet w ciąży i czym są podyktowane?

W czasie ciąży powiększająca się macica uciska narządy wewnętrzne, co może wywoływać zgagę, zaparcia, hemoroidy, żylaki czy wysiłkowe nietrzymanie moczu. Częste uczucie zmęczenia i bóle pleców spowodowane są tym, że płód i łożysko rosną, również zwiększa się objętość wód płodowych i masa tkanki tłuszczowej. Rosnący płód ma coraz większe zapotrzebowanie na tlen, wapń i inne makroelementy oraz mikroelementy, a ich niedobory mogą być powodem anemii czy próchnicy.

## Czy przyszła matka powinna się przygotowywać, nim podejmie decyzję o zajściu w ciążę?

Oboje partnerzy, a nie tylko kobieta, powinni być przygotowani - fizycznie, psychicznie i ekonomicznie - do przyszłej roli matki i ojca. W momencie poczęcia oboje rodzice powinni być zdrowi, a zadbać o to

trzeba odpowiednio wcześniej, przynajmniej na 6 miesięcy przed planowanym poczęciem - wtedy komórki jajowe, plemniki i nienarodzone dziecko będą miały szansę prawidłowego rozwoju.

## Czego powinny unikać kobiety w ciąży?

Leki, używki, zanieczyszczenie środowiska, złej jakości woda, nadmierna temperatura, duża wilgotność, wibracje, hałas, toksyny przemysłowe, promieniowanie, zapylenie, praca tylko stojąca bądź tylko siedząca są olbrzymim obciążeniem i zagrożeniem zarówno dla kobiety, jak i rozwijającego się w niej dziecka.

Toksyny są wrogiem numer jeden dla kobiet ciężarnych i nienarodzonych dzieci. Toksyny, które znajdują się w organizmie przyszłej matki, mogą być powodem niedotlenienia płodu, co z kolei prowadzi do zmniejszonej odporności na infekcje i niskiej wagi urodzeniowej dziecka, powstawania anomalii i wad rozwojowych, odklejenia łożyska, przedwczesnych porodów, a nawet obumarcia ciąży i poronień.

## W jaki sposób przyszła matka powinna dbać o swoje zdrowie?

Kobieta, która już oczekuje dziecka, musi szczególnie dbać o swoje zdrowie, aby zapewnić je swojemu dziecku - czyli konieczne jest właściwe odżywianie, odpoczynek i mało forsowna aktywność fizyczna, szczególna dbałość o higienę i stan uzębienia.

Aby nie dopuścić do powstania niedoborów substancji odżywczych i chorób, diety należy uzupełniać witaminami i mikroelementami. Nie można nadużywać leków, niedopuszczalne jest robienie zdjęć rentgenowskich, poddawanie się szczepieniom.

Wspaniałym środkiem pomagającym organizmowi kobiety ciężarnej w donoszeniu ciąży w pełnym zdrowiu, w do-

## Czego potrzebuje kobieta ciężarna?

U kobiet ciężarnych i karmiących istnieje potrzeba zwiększonej podaży wszystkich, z wyjątkiem witaminy K, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach są: oleje roślinne, mleko i produkty mleczne, masło, żółtko jaj, warzywa i owoce karotenowe, warzywa zielone. Zawartość witamin rozpuszczalnych w tłuszczach w pokarmie kobiecym jest uzależniona także od rezerwy posiadanych przez matkę karmiącą. Spożywanie tych witamin w sposób niekontrolowany jest niebezpieczne, gdyż może prowadzić do wystąpienia objawów toksycznych. Bezpiecznym rozwiązaniem mogą być preparaty wielowitaminowe jak Alveo, gdyż zawierają one odpowiednie dawki ważnych dla organizmu witamin i minerałów.

Niezbędna w diecie kobiety ciężarnej witamina A reguluje procesy tworzenia nowych komórek, zapewnia prawidłową czynność tkanki nabłonkowej, potrzebna jest do rozwoju wzroku, skóry i błon śluzowych, wzrostu chrząstek i kości. U kobiet w ciąży i karmiących pierś zapotrzebowanie na witaminę A wzrasta o 60%.

Witamina D jest niezbędna w prawidłowym przyswajaniu wapnia. Odpowiednia jej podaż jest szczególnie ważna w czasie ciąży, aby zapewnić prawidłowy rozwój kości płodu. Zapotrzebowanie na witaminę D w czasie ciąży wzrasta aż o 100%.

Witamina E, zwana witaminą płodności, jest potrzebna do prawidłowego przebiegu ciąży, działa ochronnie na komórki i naczynia krwionośne. Zapotrzebowanie na tę witaminę wzrasta o 50%.

Dieta kobiet ciężarnych i karmiących powinna zawierać także zwiększoną ilość witamin rozpuszczalnych w wodzie, głównie witaminy C i witamin z grupy B (w tym kwasu foliowego). Ich ilość w pokarmie kobiecym zależy w dużym stopniu od diety matki.

Witamina C (kwas askorbinowy) odgrywa ważną rolę w procesach syntezy kolagenu i wzrostu kości. Także dzięki tej witaminie wchłanianie żelaza i innych składników odżywczych przebiega bezproblemowo. Co warto podkreślić, kwas askorbinowy nie jest magazynowany w organizmie, należy więc regularnie dostarczać go do ustroju.

Witaminy z grupy B (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> i B<sub>12</sub>) pełnią niezwykle ważną rolę w podziałach komórkowych i przemianach hormonalnych, dlatego są bardzo istotne dla prawidłowego rozwoju dziecka. Niedobór niektórych witamin z grupy B może być przyczyną niedokrwiłości.

Kwas foliowy należy do witamin z grupy B. Współuczestniczy z witaminą B<sub>12</sub> w regulacji tworzenia i dojrzewania czerwonych krwinek. W okresie ciąży dochodzi do obniżenia zapasów kwasu foliowego w organizmie, co związane jest przede wszystkim ze zwiększonym zapotrzebowaniem rozwijającego się dziecka. Niedobory kwasu foliowego w organizmie matki mogą powodować ciężkie zaburzenia rozwojowe płodu (wady cewy nerwowej, wady kręgosłupa, np. rozszczep kręgosłupa).

brym samopoczuciu jest Alveo, które dzięki synergii ziół w nim zawartych, poprawia, podtrzymuje pracę wszystkich układów i narządów, usuwając z nich toksyny, a następnie zapewnia dostarczenie substancji mineralnych i mikroelementów, a tym samym zapewnia zachowanie homeostazy w tych specyficznych dla kobiety warunkach. A zdrowa kobieta, to zdrowe dziecko!

## Co jeszcze jest ważne dla kobiet w ciąży, w jaki sposób powinny o siebie dbać?

Do codziennej dawki Alveo konieczne trzeba dodać dawkę aktywności fizycznej, spacerów. Najbardziej „wartościowe” jest słońce między godziną ósmą a dziesiątą.

Słońce jest potrzebne, aby pobudzić wytwarzanie przez organizm witaminy D, która chroni kości i serotoniny - substancji wywołującej dobre samopoczucie, będącej pomocną w radzeniu sobie ze stresem.

## W jaki sposób Alveo działa na kobiety ciężarne?

Wśród konsumentów Alveo jest już gro- no par, które doświadczyły dobroczynnych działań Alveo w przebiegu ciąży. Preparat pomagał obciążonemu organizmowi tych kobiet w systematycznym odkwaszaniu organizmu, dzięki czemu mogła być zachowana równowaga kwasowo-zasadowa. Alveo wspomagało

reakcje enzymatyczne, funkcje trawienne organizmu, co z kolei pozwalało odbudować sprzyjającą organizmowi „dobrą” florę bakteryjną, a potem utrzymać ją na prawidłowym poziomie. Również przebieg samego porodu i potem połogu był dzięki wspomnianym czynnikom znacznie łagodniejszy.

Kobiety pijące Alveo przez całą ciążę nie borykały się z większością wspomnianych wcześniej problemów, bardzo szybko wracały po porodzie do pełnej formy dzięki temu, że Alveo, utrzymując prawidłową homeostazę (dotlenienie i odżywienie tkanek), pomaga w szybkim gojeniu się ran i regeneracji całego organizmu po okresie wzmożonej pracy, jakimi są ciąża i poród.

Poród to nie tylko wielkie przeżycie dla matki, ale również dla rodzącego się dziecka, któremu po 9 miesiącach pełnej symbiozy z matką, w stosunkowo krótkim czasie zmienia się środowisko, warunki życia. Z przyjściem na świat, odcięciem pępowiny dziecko samo musi oddychać, samo pracować, aby się odżywiać.

Dzieci matek uzupełniających w ciąży swoją dietę ziołami Alveo łatwiej się rodzą, nie są porodem tak bardzo zmęczone i szybko „aklimatyzują się” w nowym życiu, a to dzięki temu, że przez cały czas ich życia płodowego były przez

swoje mamy systematycznie dożywiane wszystkimi niezbędnymi do prawidłowego rozwoju elementami.

Dzieci z takim potencjałem, dodatkowo otoczone miłością rodziców, są zdrowe, silne i prawidłowo się rozwijają.

• Rozmawiała Beata Nowacka

