

Ishrana

Sve žene tokom trudnoće treba da dobiju na težini. Hrana koju jedete dok ste trudne je ono što Vaša beba koristi da poraste.

Koliko bi trebalo da dobijete na težini tokom trudnoće?

Koliko treba da dobijete tokom trudnoće zavisi od Vaše težine prije trudnoće. Zdravo dobijanje na težini za većinu žena je između 25 i 35 funti. Suviše mnogo ili suviše malo dobijanja na težini može izazvati zdravstvene probleme za majku i bebu.

Na Vašu bebu otpada samo dio težine koju dobijete. Vaše sopstveno tijelo mora dodati krv, tečnosti i tkivo, te pohraniti hranljive sastojke. Ako dobijete manje funti nego što se preporučuje, šanse Vaše bebe za dobro zdravlje smanjuju se kod rođenja i kasnije u životu.

Koliko je preporučljivo dobiti na težini?

Težina prije trudnoće	Preporučljivo dobijanje na težini
Prosječna ili normalna težina za odrasle u odnosu na visinu	25-35 funti
Ispod normalne težine	28-40 funti
Preko normalne težine	15-25 funti
Prekomjerna težina	15 funti

Izvor: Ishrana Tokom Trudnoće, 1990. Institute of Medicine, National Academy of Sciences, Washington, D.C.

Za trudnoću sa blizancima preporučuje se 35-45 funti dobijene težine. Kod trudnoće sa trojkama, ukupna dobijena težina trebala bi biti oko 50 funti.

Većina zdravih beba teška je između 7 i 8 funti. Neke bebe teške su malo više, a neke malo manje. Možda se pitate na šta odlazi dodatna težina. Težina se povećava zbog drugih promjena u Vašem tijelu, koje su potrebne da bi beba bila jaka i zdrava te da porođaj bude bezbjedan i zdrav za Vas i Vašu bebu.

Na šta odlazi težina?

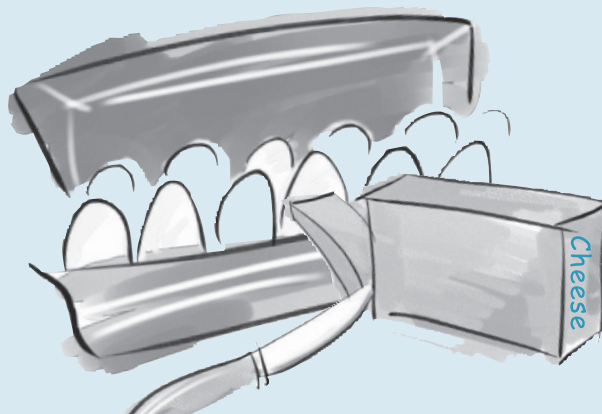
Beba	7 ½ funti
Placenta.....	1 ½ funti
Amnionička tečnost (voda oko bebe)	2 funti
Grudi.....	2 funti
Maternica.....	2 funti
Tjelesne tečnosti.....	4 funti
Krv	4 funti
Materinsko pohranjivanje proteina, Masnoća i drugi hranljivi sastojci	7 funti

Izvor: Vaša Trudnoća i Porođaj, 4-to izdanje, 2005. The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), Washington, D.C.

- Masnoća je potrebna da bi obezbjedila dodatne kalorije za dojenje.
- Trudnoća **nije** vrijeme za gubljenje na težini. Posle trudnoće i dojenja smijete početi unositi manje kalorija.

Kada treba da dobijete na težini?

- Vaše dobijanje na težini treba da bude ujednačeno tokom cijele trudnoće.
- Tokom prvih tri mjeseca (1-vo tromjesečje), većina žena može očekivati da će dobiti 2 do 4 funte na težini.
- Tokom posljednjih šest mjeseci (2-go i 3-će tromjesečje), možete dobiti još po 3 do 4 funte svakog mjeseca.
- Vaša beba dobija najviše na težini i ima ubrzan rast mozga tokom posljednjih sedmica trudnoće



Šta treba jesti da dobijete na težini?

Uvijek zapamtite da Vi jedete da biste hranili Vašu bebu – ne samo da dobijete na težini.

- Da biste Vašoj bebi dali najbolji mogući početak u životu, pametno birajte hranu iz plana MyPyramid. Više o ovome možete saznati putem www.mypyramid.gov.
- Težina koju dobijate treba da dolazi od zdrave hrane koja je dobar izvor vitamina i minerala.
- Ograničite drugu hranu kao što su bombone, kolači, torte, pite, gazirani napitci i kafa. Ova hrana ne sadrži sve hranljive sastojke potrebne za Vas i Vašu bebu.

Kako da se vratite u formu?

- Sa zdravom ishranom i umjerenim vježbama možete izgubiti većinu težine dobijene tokom trudnoće. Razgovarajte sa vašim pružaocem zdravstvene zaštite prije nego počnete program vježbi.
- Dojenje može pomoći da brže izgubite funte.

Ako imate pitanja o težini ili o težini koju ste dobili tokom trudnoće, postavite ih Vašem pružaocu zdravstvene zaštite ili dijetetičaru. Oni imaju iskreno interesovanje za Vaše zdravlje i zdravlje Vaše bebe.



