



WSPIERAJ
ROZWÓJ MÓZGU



WSPIERAJ
ODPORNOŚĆ

Poradnik przyszłej mamy

Gratulacje! Jesteś w ciąży!

To **wyjątkowe miesiące**, pełne nadziei i oczekiwań. Wybiegasz myślami w przyszłość i zastanawiasz się, jakie będzie Twoje dziecko... **Już dziś chcesz zapewnić mu wszystko**, co niezbędne, by cieszyło się zdrowiem przez całe życie.

1000 pierwszych dni życia – okres ciąży i pierwsze lata życia dziecka – **to niepowtarzalny czas, w którym możesz zadbać o jego zdrowie teraz i w przyszłości**. Twoje samopoczucie, dieta, styl życia – wszystko ma wpływ na rozwój fizyczny i umysłowy Twojego dziecka.

Zależność między prawidłowym żywieniem a zdrowiem dziecka, także w dorosłym życiu, nazywa się **Programowaniem żywieniowym we wczesnym okresie życia** (Early-life Nutritional Programming, **w skrócie ENP**).

Jeśli zaprzyjaźnisz się z zasadami Programowania żywieniowego na co dzień, pomożesz swojemu dziecku wykorzystać potencjał zapisany w jego genach, a tym samym zadbasz o swoje zdrowie i dobre samopoczucie. Jak to zrobić?

Dowiesz się z lektury naszego poradnika, stworzonego przez ekspertów BebiProgramu!

Pamiętaj – **przyszłość** Twojego dziecka **zaczyna się dziś!**

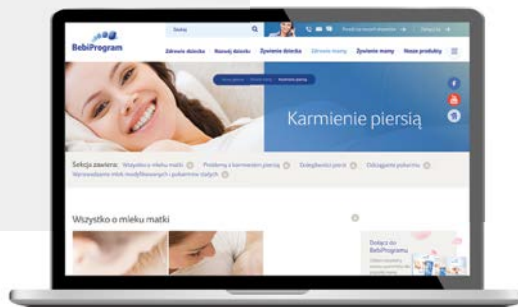
Specjalnie dla Ciebie

Specjalnie dla Ciebie stworzyliśmy **BebiProgram.pl**, który **będzie Cię wspierać** w drodze do macierzyństwa i kiedy już będziesz mamą. **Wejdź i dowiedz się więcej!**



www.bebiprogram.pl

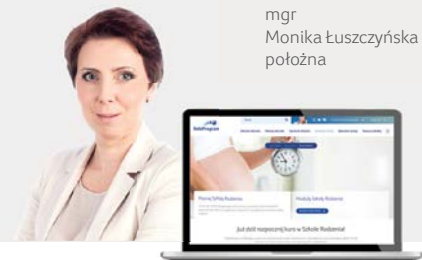
WEJDŹ I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ! →



Wejdź na www.bebiprogram.pl/benefity

Zapisz się do internetowej **Szkoły rodzenia!**

- przygotuj się do porodu
- sprawdź swoją dietę
- czytaj, oglądaj, korzystaj z narzędzi!



mgr
Monika Łuszczczyńska
położna

Poradź się **eksperta**

- pediatra, ginekolog oraz położna do Twojej dyspozycji
- zawsze indywidualna odpowiedź



dr hab. n. med.
Jarosław Kwiecień
specjalista
pediatra-gastroenterolog



Korzystaj z **kalendrza ciąży**

- ✓ obserwuj rozwój dziecka
- ✓ monitoruj zmiany w Twoim ciele
- ✓ na tablecie, komputerze, telefonie



Odbierz bezpłatne upominki

- ✓ **zestaw powitalny dla przyszłej mamy** z kołysankami oraz pudełko na dokumenty z przebiegu ciąży
- ✓ **Poradnik Ekspertów** dla rodziców pełen praktycznych porad na każdy etap macierzyństwa



Pobieraj darmowe poradniki i jadłospisy

Czy wiesz, że **1000 pierwszych dni życia** Twojego dziecka, już od poczęcia, **ma fundamentalne znaczenie dla jego zdrowia** teraz i w dorosłym życiu?

Jeszcze długo po narodzinach, w okresie karmienia piersią i rozszerzania diety dziecka:



W tym czasie także **kształtują się nawyki żywieniowe**. Poprzez prawidłowe żywienie w okresie tego intensywnego rozwoju i wzrostu, masz realny oraz długotrwały wpływ na zdrowie dziecka teraz i w przyszłości.

Dbaj o jakość i bezpieczeństwo wybieranych produktów oraz komponowanie diety dziecka przez **1000 pierwszych dni życia** ze względu na jego wyjątkowo wrażliwy organizm:

- karm swoje dziecko wyłącznie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia,
- wybieraj bezpieczną żywność przeznaczoną specjalnie dla niemowląt i małych dzieci, która posiada oznaczenie wieku na opakowaniu,
- jeśli chcesz zaspokoić pragnienie dziecka, podawaj mu do picia wyłącznie wodę.

1000 pierwszych dni to niepowtarzalne okno możliwości dla rozwoju Twojego dziecka!

Dowiedz się więcej na: www.1000dni.pl

To Ty masz wpływ na przyszłość dziecka!

Czy wiesz, że **Twoje działanie ma większy wpływ** na przyszłe zdrowie dziecka niż czynniki genetyczne? Najnowsze badania naukowe wskazują, że **zdrowie jest determinowane przez geny tylko w niewielkim stopniu**. Znacznie większy wpływ na przyszłe zdrowie dziecka mają czynniki środowiskowe, a wiele z nich zależy właśnie od Ciebie.



Czynniki zewnętrzne nie wpływają bezpośrednio na kod genetyczny, **oddziałują jednak na elementy tzw. drugiego kodu, czyli epigenomu**. Epigenom, który odpowiada za adaptację organizmu do otoczenia, pod wpływem czynników zewnętrznych może wpływać na zmianę aktywności konkretnych genów.

To mechanizmy epigenetyczne sprawiają, że komórki i narządy organizmu adaptują się do warunków zewnętrznych, ulegając między innymi wpływom takich czynników, jak **ilość i jakość zapewnianych dziecku substancji odżywczych**.



W przypadku tego samego DNA to sposób żywienia w najwcześniejszym okresie życia może determinować prawidłową masę ciała lub skłonność do nadwagi u dorosłego człowieka; podobnie ma się rzecz z ryzykiem wystąpienia alergii czy cukrzycy typu 2.

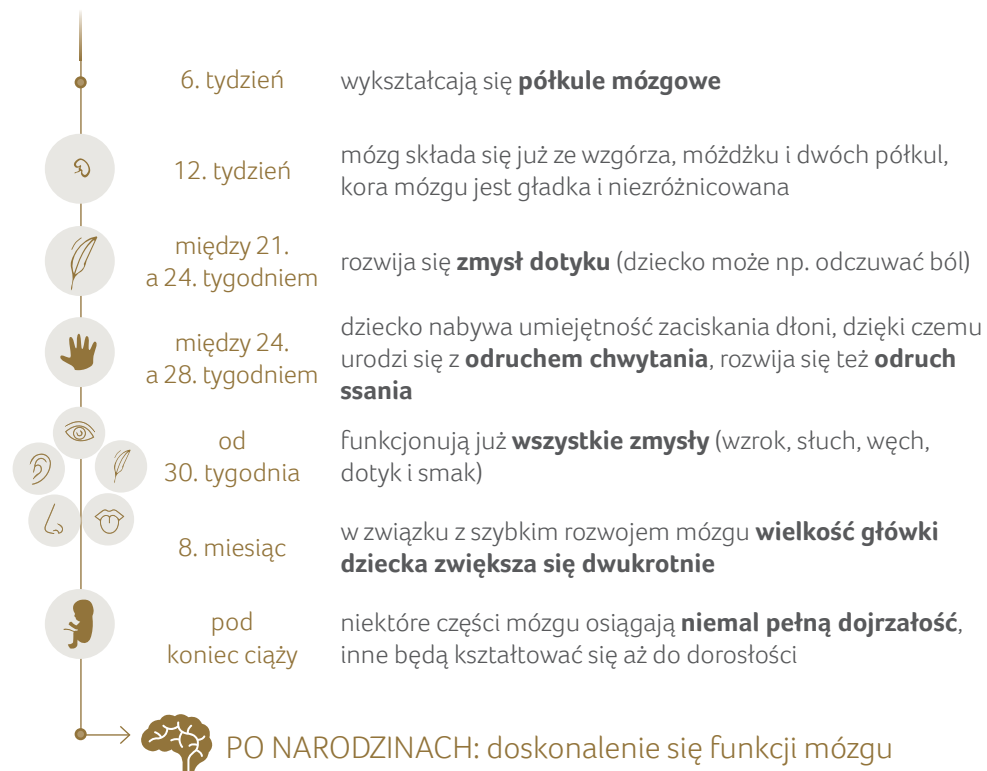
Wspieraj rozwój mózgu

Mózg Twojego dziecka **rozwija się już od chwili poczęcia** – to organ, który musi szybko przygotować się do sterowania całym układem nerwowym i organizmem. To dlatego już w czasie ciąży rozwój tego wyjątkowego organu przebiega bardzo intensywnie.

Rozwój mózgu to fascynujący i dynamiczny proces. W ciągu zaledwie 9 miesięcy z jednej komórki powstaje aż **100 miliardów** komórek nerwowych (neuronów), z których każda w szczytowym okresie rozwoju **tworzy około 15 000 połączeń** (synaps).

W procesie rozwoju mózgu na początku kształtują się funkcje odpowiedzialne za podstawowe procesy życiowe, na końcu zaś rejonu odpowiadające za złożone aktywności (np. mowę).

PRZED NARODZINAMI: kształtowanie się funkcji mózgu



W czasie ciąży prawidłowy rozwój dziecka wspierasz, troszcząc się o... siebie. Dla rozwoju jego mózgu niezwykle **ważne jest Twoje zdrowie i dobre samopoczucie**. Dlatego pamiętaj o prawidłowym odżywianiu, dbaj o kondycję fizyczną i znajdź czas na relaks.

Dbaj o prawidłowo zbilansowaną dietę

Jako przyszła mama masz zwiększone zapotrzebowania na niektóre składniki odżywcze. Jeśli chcesz wspierać rozwój mózgu dziecka, w Twojej diecie powinna znaleźć się odpowiednia ilość kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, szczególnie kwasu DHA – to składnik, który stanowi główny budulec mózgu.

Zalecana suplementacja DHA w czasie ciąży:



Kwas DHA korzystnie wpływa nie tylko na **rozwój mózgu**, ale całego układu nerwowego oraz **narządów mowy i wzroku dziecka**.

Także podczas karmienia piersią warto zadbać o prawidłową podaż DHA, by niemowlę otrzymywało optymalną ilość tego składnika. Jego naturalnym źródłem są **ryby morskie, oleje roślinne, jaja i suszone owoce**.



Wejź na chat

Niedożywienie

w czasie ciąży i po narodzinach może negatywnie wpływać na rozwój mózgu dziecka i wiązać się z ryzykiem zaburzeń poznawczych, emocjonalnych i fizycznych. Stosując się do zasad Programowania żywieniowego we wczesnym okresie życia, możesz korzystnie wpłynąć na rozwój mózgu Twojego dziecka.

dr hab. n. med. Jarosław Kwiecień, specjalista pediatra, gastroenterolog

Również takie składniki, jak **żelazo, witaminy z grupy B czy kwas foliowy** są niezbędne do rozwoju mózgu oraz układu nerwowego dziecka. Nie może ich teraz zabraknąć w Twoich posiłkach. Nawet jeśli odżywasz się prawidłowo i dbasz o odpowiednią dietę, może być potrzebna suplementacja pewnych składników niezbędnych dla prawidłowego rozwoju dziecka.

Czy wiesz, że...

Podczas posiłków bogatych w żelazo **lepiej nie pić herbaty i kawy** – to napoje, które ograniczają wchłanianie tego składnika.



Chcesz wiedzieć więcej o zdrowej diecie w czasie ciąży?

Zajrzyj na naszą stronę i przeczytaj porady ekspertów – jak „odżywiać” mózg dziecka w czasie ciąży oraz kiedy stosować suplementację diety.

www.bebiprogram.pl



WEJDŹ I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ! →



Mów do brzuszka

Już w 24. tygodniu ciąży **dziecko nie tylko słyszy, ale nawet odróżnia dźwięki z zewnątrz**. Wyczuwa Twoje emocje, słyszy i rozróżnia Twój głos, jego brzmienie i ton. Dlatego warto „rozmawiać” z brzuszkiem, puszczać mu muzykę i śpiewać. To korzystnie stymuluje rozwój mózgu dziecka.

Dźwięki zapamiętane w brzuchu mamy pozostają w pamięci także po urodzeniu – na początku będzie to głównie bicie Twojego serca i Twój głos, który maluszek słyszał przez ponad połowę życia prenatalnego. Często zdarza się, że niemowlęta stają się ożywione lub uspokajają się przy melodiach, które „znają” z czasu ciąży.

Nastaw się pozytywnie

Bądź dla siebie wyrozumiała. W Twoim życiu zaszło wiele zmian, a zachodzące w Twoim ciele procesy hormonalne także wpływają na kondycję psychiczną. Kiedy możesz, **odpoczywaj**. Staraj się zrelaksować i **myśl pozytywnie!**

Ćwiczenia fizyczne przygotują Cię do porodu, a także poprawią samopoczucie, pomogą się zrelaksować i wyciszyć, co ma korzystne działanie na **rozwój układu nerwowego** dziecka.

Ćwicz w domu z instruktorką fitness!

Zacznij już dziś w Szkole Rodzenia bebiprogram.pl. Zapisz się i **korzystaj ze specjalnego zestawu ćwiczeń dla kobiet w ciąży**, opracowanego przez Kasię Witek.

www.bebiprogram.pl



WEJDŹ I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ! →



„Troszcząc się o formę

już w trakcie ciąży, poprawiasz swoje samopoczucie i przygotowujesz się do porodu. Fitness w ciąży to także troska o przyszłe zdrowie Twojego dziecka. Zacznij ćwiczyć ze mną już dziś!”



Katarzyna Witek • Instruktorka fitness

Wspieraj odporność

Układ immunologiczny to system komórek, tkanek i narządów, które współdziałając, chronią organizm przed czynnikami chorobotwórczymi. Jest to układ działający inteligentnie – uczy się poprzez kontakt z otoczeniem już od pierwszych dni życia.

O tym, jak układ odpornościowy Twojego dziecka będzie działał w przyszłości, **decydują najwcześniejsze etapy rozwoju** – zaczynając od poczęcia i okresu ciąży.

Przed narodzinami dziecko ma idealną ochronę w postaci macicy, płynu owodniowego oraz mazi płodowej. Noworodek opuszcza bezpieczne warunki i musi zmierzyć się z patogenami w otoczeniu. Na dobry początek ma do dyspozycji tzw. **naturalną odporność bierną**, a więc przeciwciała, które przekazałaś mu jeszcze w czasie ciąży. Jeśli chcesz naturalnie wspierać odporność swojego dziecka także po narodzinach, karm je piersią od samego początku.

PRAWDŁOWE działanie

ochrona przed bakteriami, wirusami, pasożytami i grzybami



NIEPRAWDŁOWE działanie

choroby **alergiczne** (m.in. atopowe zapalenie skóry, astma, alergiczny nieżyt nosa i śluzówek)
choroby **autoimmunizacyjne** (m.in. Hashimoto, cukrzyca typu 1)

W chwili narodzin układ odpornościowy nie jest jeszcze w pełni gotowy do działania. Pełnię swoich możliwości osiągnie dopiero, gdy Twoje dziecko będzie mieć 12 lat!

Jak wspierać rozwój układu odpornościowego w czasie ciąży?

Wejź na czat



W okresie ciąży dla rozwoju układu odpornościowego dziecka **kluczowe znaczenie ma dieta przyszłej mamy**. Zadbaj o dietę bogatą w składniki odżywcze, w tym żelazo i kwasy omega-3. Pamiętaj też o wypoczynku i swoim dobrym samopoczuciu.

dr hab. n. med. Jarosław Kwiecień, specjalista pediatra, gastroenterolog

Przyszłość Twojego dziecka zaczyna się dziś

Troszcząc się o prawidłowe żywienie oraz swoje otoczenie przed poczęciem, **w czasie ciąży** i przez pierwsze lata życia dziecka, zmniejszasz ryzyko wystąpienia u niego chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, cukrzyca czy nadciśnienie tętnicze.

Komponując prawidłowo zbilansowaną **dietę w ciąży**:

- ✓ dostarczysz dziecku odpowiednią ilość składników odżywczych, m.in. kwasu **DHA** (z grupy omega-3) **dla rozwoju mózgu**
- ✓ zapewnisz mu kwasy omega-3 i żelazo dla **prawidłowego rozwoju układu immunologicznego**
- ✓ przygotujesz swój organizm do **karmienia piersią**, by już teraz mógł gromadzić substancje odżywcze potrzebne na czas karmienia

Wspieraj rozwój swojego dziecka!



myśl pozytywnie – to pomaga odnieść sukces w karmieniu piersią!



unikaj dymu papierosowego i alkoholu



bądź aktywna fizycznie (patrz str. 9)



Twoje żywienie w ciąży

Pamiętaj! **Tvoja dieta już w ciąży ma ogromny wpływ** na rozwój i zdrowie Twojego dziecka w przyszłości.



Czy wiesz, jak zdrowo odżywiać się w czasie ciąży?

- Czytaj praktyczne porady i artykuły
- Korzystaj z gotowych jadłospisów
- Rozmawiaj o swoich wątpliwościach z ekspertami

www.bebiprogram.pl

← WEJDŹ I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ! →

Dbając o optymalną ilość składników odżywczych w diecie, **troszczysz się** o zdrową przyszłość swojego dziecka!



Pamiętaj o kilku prostych zasadach:

- ✓ uwzględnij w codziennym jadłospisie **wszystkie grupy produktów** spożywczych: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i produkty mleczne, mięso, ryby, jaja i tłuszcze roślinne
- ✓ uzupełniaj dietę wybranymi **suplementami** – po konsultacji z lekarzem
- ✓ jedz **4-5 posiłków** w ciągu dnia; jeżeli męczą Cię zgaga, nudności czy zaparcia, jadaj częściej, ale mniejsze porcje
- ✓ **pij wodę** na zdrowie! – powinnaś wypijać ok. 2-2,5 litra płynów dziennie

Jedz dla dwojga, a nie za dwoje!

Musisz pamiętać o dostarczaniu sobie i swojemu dziecku **potrzebnych witamin i składników mineralnych**. Kiedy jednak masz nieodpartą chęć zjedzenia czegoś słodkiego, przygotuj pyszny, odżywczy koktajl mleczno-owocowy. **Słodzone napoje zastępuj sokami** i pamiętaj, by pić **dużo niegazowanej wody mineralnej**, która pomoże łatwiej znieść ciążowe dolegliwości, np. poranne mdłości czy zaparcia, ponadto reguluje ciśnienie tętnicze i pomaga w oczyszczaniu organizmu z toksyn.

Kalkulator BMI

Przygotowaliśmy dla Ciebie narzędzie, abyś mogła sprawdzić czy Twoja masa ciała w czasie ciąży zmienia się w sposób prawidłowy – zapraszamy do korzystania!

www.bebiprogram.pl

WEJDŹ I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ! →



Na naszej stronie w dziale **ŻYWIENIE MAMY** znajdziesz wiele artykułów na temat zdrowego odżywiania zarówno w czasie ciąży, jak i w czasie karmienia piersią. A jeśli masz jakies wątpliwości, chętnie odpowiadzą na nie nasze ekspertki w dziedzinie żywienia.

Skłaniki odżywcze ważne w czasie ciąży

Witamina D

Działanie: bierze udział w regulacji gospodarki wapniowo-fosforanowej i jest warunkiem odpowiedniego wchłaniania wapnia.

Źródło: tłuste ryby (śledź, makrela, łosoś), jaja, tłuste sery (głównie żółte)



Kwas foliowy

Działanie: zmniejsza ryzyko wystąpienia wrodzonych wad układu nerwowego płodu.

Źródło: ciemnozielone warzywa i owoce, pełnoziarniste pieczywo, nasiona roślin strączkowych, wzbogacone płatki śniadaniowe, suplementy diety.



Wapń

Działanie: razem z fosforem jest potrzebny do budowania prawidłowej struktury kości i zębów u dziecka; zapotrzebowanie na ten pierwiastek wzrasta w okresie II i III trymestru ciąży.

Źródło: mleko i przetwory mleczne.



Żelazo

Działanie: wspomaga rozwój systemu odpornościowego płodu; w ciąży zapotrzebowanie na żelazo wzrasta o połowę, dlatego przyszła mama powinna zwiększyć w diecie ilość produktów, które są jego bogatym źródłem.

Źródło: czerwone mięso, rośliny strączkowe, natka pietruszki, orzechy, kasza gryczana.



DHA (z grupy omega-3)

Działanie: kwas ten jest ważnym materiałem budulcowym dla komórek nerwowych, mózgu oraz siatkówki oka w czasie życia płodowego, a także dla prawidłowego przebiegu ciąży.

Źródło: tłuste ryby morskie.



Najczęstsze dolegliwości związane z ciążą

Podczas ciąży w organizmie kobiety zachodzi szereg zmian, które mogą wpływać na samopoczucie, a także wywoływać niegroźne, ale uciążliwe dolegliwości. Najczęstszymi z nich są:

ZGAGA

kwaśne pokarmy (owoce cytrusowe, ogórki i kapusta kiszona)
• warzywa, takie jak por czy cebula • ostro doprawione potrawy lub z dodatkiem octu • kawa, czekolada • chleb razowy, zwłaszcza na zakwasie
• potrawy smażone i tłuste (także zasmażka) • sos pomidorowy • słodczyce

NUDNOŚCI

Co nasila objawy?

produkty o dużej zawartości cukru i tłuszczu

ZAPARCIA

potrawy tłuste, smażone i pieczone • słodczyce

Co łagodzi?

(czasowo) mleko i jego naturalne przetwory
• jedzenie mniejszych ale częstszych posiłków
• zastąpienie chleba razowego grahamem lub pieczywem mieszanym
• unikanie picia w czasie posiłków

picie odpowiedniej ilości wody • posiłki jedzone częściej, w mniejszych porcjach • imbir w postaci kapsułek lub herbatek
• witamina B₆ w diecie

dieta bogata w błonnik (np. surowe warzywa, owoce, w tym jabłka ze skórką, kasza gryczana)
• picie dużej ilości wody
• picie mlecznych, fermentowanych napojów naturalnych (np. kefiru)
• otręby • naturalne płatki owsiane, żytnie • musli bez dodatku cukru



Bądź aktywna! To dla Was korzystne!

Co robić, gdy dokuczają:

SKURCZE ŁYDEK

prawdopodobnie powinnaś uzupełnić niedobór wapnia, potasu i magnezu

OBRZĘKI

unikaj dodatku soli w diecie, wybieraj produkty mało przetworzone, **bez dodatku soli** lub zawierające niewielkie jej ilości; pamiętaj o płynach

DOLEGLIWOŚCI DRÓG MOCZOWYCH

pij dużo płynów, jedz produkty bogate w witaminę C, np. żurawinę

Jeśli zmiany w diecie nie pomagają...

Każdy organizm jest inny i może reagować nieco inaczej na różne produkty. To, że jakieś produkty są niewskazane, nie oznacza, że w ogóle nie powinnaś ich spożywać. Może zdarzyć się, że niektóre produkty niewskazane będziesz dobrze tolerować, a te, które do tej pory były przez Ciebie tolerowane, staną się tymi niewskazanymi.

Jeśli zmiany diety nie pomagają, **zapytaj lekarza** o suplementację witaminowo-mineralną. Tylko specjalista **pomoże Ci właściwie dobrać odpowiednie preparaty** dostosowane do okresu ciąży.

Skorzystaj z wiedzy naszych ekspertów



Napisz do mnie



- do Twojej dyspozycji są m.in. **pediatra, ginekolog i położna**
- napisz wiadomość e-mail
- porozmawiaj na czacie
- zasięgnij porady eksperta na **www.bebiprogram.pl**

mgr Monika Łuszczzyńska, położna

Stan zdrowia i kondycja fizyczna obojga rodziców jest istotnym elementem koncepcji Programowania żywieniowego we wczesnym okresie życia (ENP) dziecka.

- ✓ Planujesz ciążę? Ćwicz regularnie – min. 3 razy w tygodniu.
- ✓ Wraz z rozwojem ciąży **zwiększaj ilość ćwiczeń relaksacyjnych i oddechowych**.
- ✓ **Spacer, joga, basen** – to idealna forma aktywności dla przyszłej mamy.
- ✓ Zapisz się do **szkoły rodzenia**. Poznasz lepiej zmiany zachodzące w Twoim ciele oraz dowiesz się, jak nabrać formy przed porodem.
- ✓ Zakres i intensywność swojej aktywności fizycznej **podczas ciąży uzgodnij z lekarzem prowadzącym**, który uwzględni Twój dotychczasowy tryb życia i przebieg ciąży.

Odpowiednia aktywność fizyczna **pomoże Ci zredukować stres, utrzymać formę i przyjemnie spędzić czas.**



Dzięki takim zajęciom **przygotujesz się do porodu i karmienia piersią** pod opieką wykwalifikowanych specjalistów. Dowiesz się również:

- ✓ Jak zmienia się Twoje ciało, jak prawidłowo zadbać o **kondycję fizyczną i dietę w czasie ciąży**.
- ✓ **Jak przebiega poród** oraz w jaki sposób ułatwić jego przebieg.
- ✓ **Jak wybrać szpital i położną** oraz jak przygotować mieszkanie przed powiększeniem rodziny.
- ✓ **Jakie są techniki karmienia piersią** i pielęgnacji noworodka.



Szkoła Rodzenia w Twoim domu!

Skorzystaj z internetowej **Szkoły Rodzenia bebiprogram.pl**, z którą przygotujesz się do narodzin dziecka oraz karmienia piersią w domu.

www.bebiprogram.pl

← WEJDŹ I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!



„Już w ciąży dbam o przyszłość mojego dziecka!”

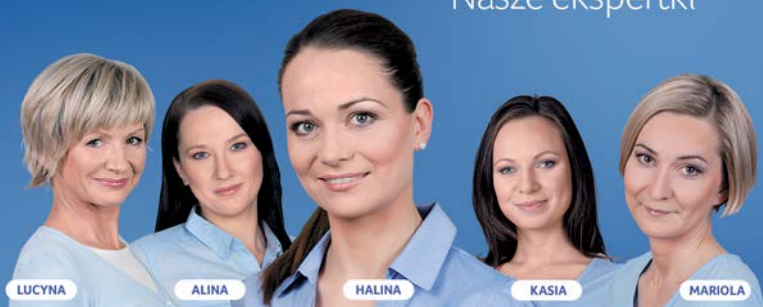




BebiProgram

Przyszłość zaczyna się dziś

Nasze ekspertki



LUCYNA

ALINA

HALINA

KASIA

MARIOLA

Czekamy na Twoje pytania



POROZMAWIAJMY
na czacie www.bebiprogram.pl

od wtorku do czwartku w godzinach
10.00-12.00 oraz 14.00-16.00



ZADZWOŃ DO NAS
801 16 5555

od poniedziałku do czwartku w godzinach
8.00-18.00, w piątek w godzinach 8.00-17.00
opłata zgodna z cennikiem operatora



WYŚLIJ WIADOMOŚĆ
Wejdź na www.bebiprogram.pl

Ważne informacje: Karmienie piersią jest najtańszym i najzdrowszym sposobem żywienia niemowląt. Mleko matki zawiera wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.