***PREHRANA NOSEČNICE***

**V času nosečnosti se ustvarja novo življenje katero je treba zgraditi in ustvariti. Zato je pomembna prehrana, ki mora biti predvsem kakovostna in ne količinska. Danes se že ve napačna trditev, da je treba jesti za dva.**

Nepravilna prehrana, ki pripelje do prekomerne teže lahko vodi v povečanje krvnega tlaka in gestozo. Ta pa sta glavna krivca za slabo prekrvavljenost maternice in upočasnjen razvoj otroka.

Treba je tudi vedeti, da prehrana ni edini krivec za čezmerno težo.  Neredno gibanje tudi lahko pripelje do prevelike teže. Če nosečnost poteka brez zapletov,  so pol ure zmerne hoje na dan, plavanje, vožnja s kolesom, pa tudi vodna gimnastika zelo primerne in priporočljive.

Med nosečnostjo poteka pospešen prenos hranil iz telesa nosečnice k plodu, ki ima prednost pri oskrbi z vsemi potrebnimi hranili. Za nosečnico je zato izredno pomembno, da svojo prehrano prilagodi povečani potrebi po hranilih. Če je prehrana uravnotežena in primerno planirana, ni strahu, da bi se zaloge hranil, vitaminov ter mineralov v telesu nosečnice izčrpale.

**Ampak kako se upreti nezdravi hrani, picah, sladoledih, čokoladi in nenadnim napadih lakote, ki so pogoste v času nosečnosti?**
Temu se je mogoče izogniti z ohranjanjem konstantne vrednosti sladkorja v organizmu. Z pravilno prehrano in z uživanjem kompleksnih (sestavljenih) sladkorjev šestkrat na dan  preprečimo padec sladkorja. Gibanje pa tudi zmanjša slabosti in napade lakote.

Če želimo imeti zdravega otroka je potrebno zaužiti dovolj beljakovin rastlinskega in živalskega izvora ter poskrbeti za dovolj vitamina in minerala. Torej treba je imeti uravnoteženo prehrano. Kaj to pomeni?
Pomeni, da je treba v prehrano vključiti živila vseh skupin, tako žita in žitne izdelke, sadje in zelenjavo, meso, mleko, mlečne izdelke kot tudi maščobe in sladkorje brez alkohola, kofeina in ogljikovega dioksida.

**V prvem mesecu nosečnosti** se običajno pojavijo jutranje slabosti kot posledica burnih hormonskih dogajanj v telesu in metabolizmu. Te slabosti si lahko olajšate s prehrano. Težava je predvsem v praznem želodcu, zato si lahko že zvečer ob postelji pripravite kos kruha, kekse ali prepečenec in jih zjutraj pojejte pol ure prej, preden vstanete. Priporočeno je tudi pogosto uživanje manjših obrokov ter zadostni vnos tekočine.
Lahko se srečamo tudi s težavami kot so **zaprtje in vetrovi.** Zaprtje lahko omilimo z uživanjem svežega sadja in zelenjave ter polnozrnatih žitnih izdelkov, ki so bogati vir vlaknin. Zraven je treba tudi popiti dovolj tekočine.
Priporoča se tudi pitje Donata. Vetrove pa lahko zmanjšamo z  uživanjem manjših količin hrane na dan, pomembno je tudi, da ni preveč začinjena.

**V zadnji tretjini nosečnosti** je še bolj povečana potreba po beljakovinah, ker se takrat rast  ploda poveča. V tem času se priporoča uživanje mesa, rib, jajc in tudi mlečnih izdelkov.
Če nam že ni uspelo prej, takrat je pa skrajni čas da pridobimo zdrave prehranske navade.

Ne pozabite tudi na sadje in zelenjavo, ki sta zelo pomemben vir vitaminov in folne kisline.
**Folna kislina** je v času nosečnosti zelo pomembna  za delitev celic in nastanek živčnih celic nerojenega otroka. Zdravniki priporočajo, kljub zdravi prehrani še dodaten vnos folne kisline v obliki tablet.

Folna kislina pa je predvsem raztopljena v paradižniku, zelju, špinači, kumaricah, pomaranči, grozdju, polnozrnatem kruhu, krompirju, nekaterih sirih in jajcu. Med živili živalskega izvora so bogat vir folne kisline **jetra**, ki pa jih med nosečnostjo odsvetujemo zaradi prevelike vsebnosti vitamina A in težkih kovin.

Ne pozabimo tudi na sam **vitamin C,** katerega se potreba nosečnice poveča za dvakrat zaradi  oblikovanja otrokovega krvnega obtoka. Vitamin C pa izboljša absorpcijo železa in ima pomembno vlogo pri samem razvoju in rasti ploda.

Pijte veliko tekočine, predvsem vodo, nesladkane čaje, mleko in sadne sokove. Pri sadnih sokovih bodite previdne in pijte samo sveže iztisnjene brez sladkornih dodatkov.

Če zarodek ne dobi dovolj hranilnih snovi preko materine prehrane jih vzame in njenega telesa.
Mislim, da je vsem znan rek ,da mama z vsakim otrokom izgubi en zob. Temu se je danes lahko izogniti in sicer z  pravilno prehrano, bolj natančno v primeru zoba, z dovolj kalcija ki ga dobimo z prehrano.
Pomemben je tudi pravilen  ritem prehranjevanja. Priporoča se **5 do 6 manjših obrokov na dan**. Ki naj bi bili enakomerno porazdeljeni čez cel dan. Z tem telesu zagotovimo enakomerno oskrbo s hranili. Dobro je, če nosečnica zaužije za kosilo in večerjo nekaj kuhane in surove zelenjave, pri zajtrku in malici pa doda sadje.
Za nosečnico je pomembno, da v tem času ne izvaja nobenih shujševalnih diet, kakršnokoli omejitev lahko predpiše samo specialist. Naj se  izogiba vsem alkoholnim pijačam, pasivnem in aktivnem kajenju in kofeinu. Dovoljeni sta namreč 2 skodelici kave na dan. Mora se tudi odpovedati zdravilom, razen tistim, ki jih predpiše zdravnik, pomanjkljivi higieni živil in kuhinje. Zelo pomembna je higiena rok in umivanje sadja in zelenjave pred uporabo. Izogibati se je treba tudi pomanjkljivi toplotni obdelavi.

**Neustrezna prehrana med nosečnostjo lahko povzroči tudi zaplete** (obolenja, iznakaženost, prezgodnje rojstvo...). Če so nosečnice uživale enostransko hrano, je po porodu tudi smrtnost otrok večja. Pri zelo enostranski prehrani lahko otrok zboli za rahitisom ali drugimi boleznimi, ki jih povzroča pomanjkanje vitaminov v materinem telesu. Tak novorojenček ni odporen, hitro podleže okužbam, pogostejše so tudi različne razvojne napake.