KARTA DLA MAMY
NIEBIESKIE PUDEŁKO

ZATWIERDZONE PRZEZ NASZYCH EKSPERTÓW OD ZDROWIA

HIGIENA ŻYWNOŚCI W CZASIE CIĄŻY

Ciąża jest okresem, w którym należy zawracać szczególną uwagę na higienę, aby uniknąć niebezpiecznych chorób i infekcji bakteryjnych. Comiesięczne badania moczu pozwalają wykryć niektóre z nich.

1

• Regularne i pieczołowite mycie rąk

zwłaszcza po powrocie do domu, wyjściu z toalety, pracy w ogrodzie, dotykaniu przedmiotów brudnych od ziemi lub piasku, kontakcie ze zwierzętami oraz obróbce surowych pokarmów (mięsa, jaj, ryb, owoców morza).

2

• Przechowywanie żywności:

Stosuj się do wskazówek dotyczących przechowywania i konsumpcji paczkowanych produktów spożywczych i nie zwlekaj z ich spożyciem po otwarciu. Pokarmy surowe przechowuj dobrze zapakowane w najchłodniejszych strefach lodówki (najbardziej oddalonych od kompresora). Mięso mielone może być w warunkach chłodniczych przechowywane 1 dzień!

Rozmrażaj żywność zawsze w lodówce, nie zaś w temperaturze pokojowej.
tNigdy nie zamrażaj ponownie produktów uprzednio rozmrożonych. Regularnie myj całą lodówkę!

3

• Prewencja listeriozy spowodowanej bakterią Listeria poprzez unikanie:

- serów z niepasteryzowanego mleka
- serów dojrzewających i pokrytych pleśniową skórką (*camembert, brie*)
- gotowych serów tartych
- skórek od sera
- surowych ryb
- niektórych wędlin: parówki, pasztety, ozor w galarecie, mielonka, surowa kiełbasa, wędzone ryby

4

• Prewencja toksoplazmozy, pasożyta obecnego naturalnie w ziemi, poprzez unikanie**:**

- mięsa surowego lub niedogotowanego
- mięsa wędzonego, marynowanego, nadpsutego
- niemytych warzyw, owoców i ziół (należy je zawsze bardzo dokładnie opłukać)

Jeśli nie wiesz, jak dana żywność została przygotowana, lepiej jej nie jedz!

Ważne: *Wykrywanie toksoplazmozy odbywa się za pomocą testu krwi wykonywanego na początku ciąży w celu określenia przeciwciał. Jeśli okaże się, że nigdy nie miałaś toksoplazmozy, będziesz musiała powtarzać badanie w każdym trymestrze i ściśle przestrzegać powyższych zaleceń.*

Zarejestruj się na www.niebieskiepudelko.pl i pobierz kolekcję kart dla Mamy

Niebieskie PUDEŁKO
JESTEŚMY Z TOBĄ OD POCZĄTKU