KARTA DLA MAMY
NIEBIESKIE PUDEŁKO

ZATWIERDZONE PRZEZ NASZYCH EKSPERTÓW OD ZDROWIA

KLUCZOWE SUBSTANCJE ODŻYWCZE

Ciąża to okres, w czasie którego dbałość o odżywianie jest szczególnie istotna. Wybieraj pokarmy bogate w związki odżywcze kluczowe dla dziecka, zrezygnuj z picia alkoholu i palenia papierosów. Nie zapominaj też o codziennej higienie!



1 Kwas foliowy (witamina B9)

odgrywa istotną rolę w rozwoju systemu nerwowego zarodka. Znajduje się w ciecierzycy, orzechach, melonach, szpinaku i innych warzywach liściastych. Przed zajściem w ciążę oraz w pierwszym trymestrze suplementacja jest wysoce wskazana.



2 Wapń

bierze udział we wzroście i wzmacnianiu kości oraz zębów. Zaleca się konsumować dziennie 3-4 produkty mleczne (mleko, ser, jogurt, twarożek). Jeśli nie możesz jeść nabiału, sięgnij po wody mineralne bogate w wapń, a także orzechy i migdały.



3 Witamina D

pomaga organizmowi lepiej wchłaniać wapń, więc jest niezbędna dla zdrowia układu kostnego matki i dziecka. Nasze ciało produkuje ją pod wpływem promieni słonecznych padających na skórę – wystarczy 10-15 minut dziennie. Dodatkowo sięgaj po tłuste ryby (łososia, makrele, śledzie, itd.) oraz tłuste mleko.



4 Żelazo

wykorzystywane jest do produkcji hemoglobiny, która roznosi tlen do wszystkich tkanek, a tym samym warunkuje rozwój płodu i łożyska. Spożywaj regularnie czerwone mięso, soczewicę, fasolę, ciecierzycę, kaszankę, wątróbkę oraz ryby. Doprawiaj je sokiem z cytryny – witamina C poprawia absorpcję żelaza. Unikaj picia czarnej herbaty w czasie posiłków, gdyż utrudnia ona przyswajane żelaza. Wybieraj herbaty owocowe.



5 Jod

jest niezbędny dla rozwoju mózgu dziecka. Znaleźć go można przede wszystkim w rybach morskich (dorsz, mintaj, makrela, flądra) i owocach morza. Obecny jest również w tłustych serach żółtych, orzechach laskowych, zbożach, drożdżach, warzywach oraz mleku, nabiale i jajach.

Regularna kontrola

Badania krwi pomogą Ci zdiagnozować ewentualne niedobory. W przypadku stwierdzonego deficytu lekarz prowadzący przepisze Ci suplementy na receptę.

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

Niebieskie PUDEŁKO
JESTEŚMY Z TOBĄ OD POCZĄTKU