

Joanna Fabisiak

Beata Szukay

Cukrzyca ciążowa

Jak podejść do niej świadomie, z troską o siebie i swoje dziecko?
Porady z obszaru medycyny, dietoterapii i psychologii pozytywnej.



Konsultacja merytoryczna i treści medyczne
dr n. med. Jacek Fabisiak, diabetolog

Dodatek specjalny - rozmowa z Justyną Chmiel,
profesjonalną doułą

ERRATA

NOWOŚĆ od 2023 roku

NOWE MOŻLIWOŚCI MONITOROWANIA CUKRU

WAŻNA INFORMACJA DLA PAŃ STOSUJĄCYCH INSULINĘ W CIĄŻY

Możesz osiągnąć lepsze wyrównanie cukru stosując system ciągłego monitorowania glikemii CGM, np. Dexcom, Guardian lub system do skanowania FGM, np. LIBRE.

Dzięki temu nie musisz się kłuć, a specjalne alarmy informują Cię o niskim i wysokim cukrze.

Ponadto:

- >> otrzymujesz informację o trendach, tzn. czy Twoja glikemia maleje, czy wzrasta i jak szybko,
- >> możesz ocenić, kiedy masz prawidłowy cukier,
- >> możesz zobaczyć, kiedy cukier spada i jak często oraz kiedy wzrasta i jak często.

Od początku 2023r. system FGM jest refundowany dla pań z cukrzycą ciążową, które stosują insulinę.

Spis treści

1. Wstęp, czyli parę słów na dzień dobry	6
2. Czym jest cukrzyca ciążowa - żebyś ją lepiej rozumiała Insulinooporność - jako jedna z przyczyn cukrzycy ciążowej, inne przyczyny cukrzycy ciążowej	12
3. Cukrzyca ciążowa - po czym ją poznasz? Test tolerancji glukozy, czyli krzywa cukrowa	16
4. Dlaczego cukrzyca ciążowa jest groźna? Czym jest makrosomia? Co to jest tzw. „przyspieszone głodowanie”?	19
5. Cukrzyca ciążowa – zasady postępowania Jak często trzeba badać cukier? Prawidłowy cukier w ciąży	23
6. Parę słów o insulynie	27
7. Hipoglikemia, czyli możliwe powikłanie cukrzycy ciążowej	33
8. Hemoglobina glikowana – ważny parametr	38
9. Zdrowy ruch w ciąży	40
10. Cukrzyca ciążowa - co po porodzie?	47

11. Dietoterapia - podstawowe zasady żywienia kobiet z cukrzycą ciążową	50
12. Piramida zdrowego żywienia - Co jeść i pić? Czego unikać?	52
13. Piramida zdrowego żywienia a cukrzyca ciążowa	53
Warzywa – podstawa twojej diety	53
Parę słów o owocach	54
Produkty zbożowe	56
Chleb, bułki, makaron i inne dania wykonane na bazie mąki	56
Ziemniaki, bataty, warzywa dyniowe - produkty skrobiowe	60
Mleko i przetwory mleczne	62
Mięso	65
Ryby - kwasy omega – 3 (DHA)	67
Jaja	69
Rośliny strączkowe	70
Oleje roślinne	71
Orzechy i nasiona	72
Napoje, soki owocowe,	73
Kawa i herbata – czy woda?	74
14. Zamienniki cukru. Czy można je stosować?	77
15. Ile możesz przytyć w trakcie ciąży? - prawidłowy przyrost masy ciała	78
16. Co to jest BMI i jak je obliczyć?	80
17. Kaloryczność diety - ile jeść, by utrzymać prawidłową masę ciała?	83
Jak liczyć kaloryczność posiłków?	83
18. Jakość posiłków:	87
Jak kontrolować ilość węglowodanów, czyli cukrów w diecie?	87
Co to jest indeks glikemiczny (IG) i jak go obliczać?	89
Indeks glikemiczny a przyrządzanie potraw - praktyczne wskazówki	94
Indeks glikemiczny a błonnik pokarmowy	95
Wymiennik węglowodanowy - praktyczne rady jak go obliczać	96
19. Jak często jeść i jak rozkładać posiłki w ciągu dnia?	99
20. Metoda talerza - jak praktycznie skomponować zdrowy posiłek	100
21. Krótkie podsumowanie części dietetycznej.	103

22. Cięża i cukrzyca ciążowa - zmiana w twoim życiu - zrozum to, co się dzieje.	107
23. Cukrzyca ciążowa jako okazja na świadomą zmianę i wybory. Elementy transformującej obecności A. Seale	110
24. Przyznawanie się do słabości jako przejaw wewnętrznej siły	114
25. Traktuj siebie życzliwie, czyli parę słów o samowspółczuciu	119
26. O czym Ci mówią Twoje emocje?	123
27. Cukrzyca ciążowa a Twoje myśli. Czy one Cię wspierają?	125
28. Akceptacja, czyli doświadczanie bez negowania, że fakt jest faktem.	132
29. Jak wzmacniać swój dobrostan – porady i ćwiczenia z obszaru psychologii pozytywnej	134
30. Poród, czyli początek Twojej nowej drogi. Jak dbać o siebie i utrzymywać dobre nawyki?	143
31. Lekarz odpowiada. Pytania, które często zadają panie, które mają cukrzycę ciążową	146
32. Dodatek specjalny - rozmowa z Justyną Chmiel, certyfikowaną doułą, instruktorką szkoły rodzenia, doradcą noszenia chust	149
33. Zakończenie, czyli parę słów od autorów na koniec.	156

WSTĘP, CZYLI PARĘ SŁÓW NA DZIEŃ DOBRY

Dziękujemy, że jesteś z nami.

Przed Tobą piękny czas. Przygotowujesz się na powitanie swojego dziecka – to radość oczekiwania.



zdjęcie: freepik.com

Jednocześnie przy Twoim boku jest nieproszony gość – cukrzyca ciążowa. Dlatego tak ważne jest, żebyś czas swojej ciąży przeszła w sposób świadomy. Chodzi o to, żebyś odczuwała jak najwięcej spokoju i czerpała radość z czasu - kiedy przygotowujesz się do roli mamy, na spotkanie pierwszego lub kolejnego dziecka.

Ten eBook napisaliśmy z myślą o paniach takich, jak Ty.

Co wyróżnia naszą publikację?

Stworzył ją **zespół specjalistów**, którzy będą Cię wspierać w różnych obszarach, które są ważne i dla Ciebie, i dla Twojego maleństwa.

Lekarz

specjalista
z dziedziny
diabetologii

Na co dzień pracuje w szpitalu oraz w poradni diabetologicznej, gdzie wspiera i leczy kobiety, którym w ciąży towarzyszy cukrzyca.

W związku z tym, przekaże Ci informacje, które teraz – w stanie, którym jesteś, są najważniejsze dla Twojego zdrowia. Odpowie też na pytania, które słyszy w gabinecie.

Zatroszczy się o Twój sposób żywienia, żebyś mogła dostarczyć odpowiednią ilość składników odżywczych, niezbędnych do prawidłowego rozwoju dziecka i zadbania o własne zdrowie. Przedstawi Ci konkretne porady, dzięki którym nauczysz się tworzyć zdrowe, smaczne i zbilansowane posiłki.

Będziesz wiedziała, dlaczego niektóre produkty warto wybierać, a jakich unikać.

Poznasz i zrozumiesz - jak w łatwy sposób można wykorzystać takie parametry jak indeks glikemiczny czy wymienniki węglowodanowe, żebyś mogła dobrze kontrolować ilość i jakość spożywanych węglowodanów (cukrów), a tym samym regulować poziom glikemii.

dietetyk
kliniczny

coach,
konsultant
psychoterapii
pozytywnej

Będzie Cię wspierała w procesie akceptacji Twojej nowej rzeczywistości. Podpowie Ci, jak możesz sobie radzić z trudnymi emocjami, momentami zwątpienia. Dlaczego warto być dla siebie łagodną i wyrozumiałą, zauważać swoje potrzeby i je zaspokajać.

Dowiesz się, jak małe, codzienne kroki mogą wpłynąć na Twój dobrostan, na lżejsze i szczęśliwe życie – zarówno teraz w ciąży, jak i po porodzie.

Praktyczny aspekt

Cukrzyca będzie Ci towarzyszyła przez całą ciążę.

W związku z tym, ważne jest, żebyś ją rozumiała i razem z nią dobrze i świadomie przeszła czas do porodu.

Pomoże Ci w tym nasz eBook. Stworzyliśmy z myślą o Tobie. Znajdziesz w nim konkretne wskazówki, porady - medyczne, dietetyczne i rozwojowe oraz praktyczne ćwiczenia. Dzięki nim, będziesz mogła jeszcze lepiej poznać siebie, swoje potrzeby i oczekiwania.

Wierzmy,
że nasze
wskazówki
będą dla Ciebie
pocodne
i wspierające
zarówno
w czasie ciąży,
jak i w dalszym
życiu.



zdjęcie: freepik.com

AUTORZY - KIM JESTEŚMY?

Nie będziemy Ci pisać o naszych certyfikatach i tytułach.

Chcemy, żebyś zobaczyła w nas ludzi z krwi i kości, którzy w publikację, którą czytasz, włożyli nie tylko swoją wiedzę i doświadczenie, ale przede wszystkim swoje serce, pasję oraz życzliwość dla drugiego człowieka. Mocno wierzymy, że połączona wiedza zakresu medycyny, dietetyki i psychologii pozytywnej, pomoże Ci lepiej zrozumieć siebie, swój organizm i swoje potrzeby. Mamy nadzieję, że nasze wskazówki pomogą Ci wieść szczęśliwe i świadome życie.

dr n. med. Jacek Fabisiak, diabetolog, angiolog

Tak jak mówi Hipokrates - „Zdrowie chorego najwyższym prawem” i tym się kieruję w mojej pracy z Pacjentami. Stawiam na wiedzę medyczną, ale też na mądrość i świadomość każdego Pacjenta.

Kiedy zostałem zaproszony do udziału w tym projekcie, to pomyślałem, że takie połączenie sił może przynieść wiele dobrego. Dla każdej osoby, która została postawiona przed faktem choroby, istotne jest zrozumienie procesu zmiany, trudnych emocji, różnych reakcji, a także poznanie swojego organizmu.

Świadoma ciąża z cukrzycą to przede wszystkim odpowiednia dieta i aktywność fizyczna. Ważna jest wiedza - co jeść, jak łączyć produkty, jak liczyć wymienniki węglowodanowe. Konieczny jest codzienny ruch. To wszystko razem przekłada się zarówno na przyszłe zdrowie dziecka, jak i na lżejsze przejście przez czas do porodu.

Podobno „Najlepszymi lekarzami na świecie są: doktor dieta, doktor spokój i doktor dobry humor” (Jonathan Swift). Zapewniam, że w tym projekcie oni wszyscy się pojawiają.

dr n. o zdr. Beata Szukay, dietetyk kliniczny

„Nie ma bardziej szczerzej miłości niż miłość do jedzenia”

George Bernard Shaw.

Moją misją jest wzbudzanie pozytywnych emocji do zdrowych produktów, aktywności fizycznej, ogólnie mówiąc do zdrowego stylu życia.

Każdego dnia staram się motywować tych, którzy zaczynają swoją podróż w poszukiwaniu nowych smaków i wybierają kierunek ku lepszemu samopoczuciu i zdrowiu.

Wierzę w siłę najprostszych i podstawowych rozwiązań, takich jak odpowiednia higiena snu, aktywność fizyczna i prawidłowe odżywianie. Sen, ruch, dieta wpływają na regenerację, regulację i wzmocnienie układu odpornościowego, hormonalnego, usuwanie zanieczyszczeń i toksyn. To droga ku naturze, równowadze, szczęściu i zdrowiu.

Na co dzień pracuję w Szpitalu Uniwersyteckim nr 2 im. Jana Biziela w Bydgoszczy i Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy, Wydział Nauk o Zdrowiu.

Tu mnie znajdziesz: www.zmianadlzdrowia.pl

Joanna Fabisiak,

praktyk psychologii pozytywnej, coach,
trener zmiany i budowania dobrostanu

Fascynuje mnie drugi człowiek - ze swoim wewnętrznym światem, pytaniami, refleksjami, wątpliwościami, swoimi wyborami; mądrością życiową.

Bliskie są mi słowa prof. T. Gadacza „*mimo wszystko wierzę, że człowiek został stworzony po to, żeby się radować, doświadczyć miłości, coś fajnego przeżyć. Szukajmy tego nawet w trudnym czasie*”.

Od lat towarzyszę moim Klientom w drodze zmian, czasami jest to droga wyboista i pełna zakrętów. Dlatego wspieram ich w zwiększaniu pewności siebie, rozwijaniu odporności psychicznej - by sami potrafili radzić sobie ze stresem, trudnymi emocjami i sytuacjami.

Pomagam budować szczęśliwe życie w oparciu o ich zasoby i mocne strony, by umieli realizować swoje cele i marzenia mimo życiowych przeszkód.

Udział w tym projekcie jest dla mnie osobiście bardzo ważny. Pisząc miałam przed oczami panie z którymi pracuję. Osoby, które często w sobie nie wierzą, które mają ograniczające przekonania na swój temat i swoich możliwości, którym niewspierające myśli przeszkadzają iść dalej.

A potem okazuje się, że mała zmiana w sposobie myślenia i działania powoduje, że zaczynają odczuwać radość i sens życia.

„Bycie szczęśliwym nie oznacza, że wszystko jest doskonałe. Oznacza to, że zdecydowałaś się patrzeć ponad niedoskonałościami” Arystoteles.

Tu mnie znajdziesz: www.coachingszkolenia.pl www.zmianadlazedrowia.pl

CUKRZYCA CIĄŻOWA - CZYM JEST?

To wielka radość i oczekiwanie na pierwsze lub kolejne dziecko. Dodatkowo, dowiedziałaś się, że w Twojej ciąży będzie Ci towarzyszyła cukrzyca.

Nie zapraszałaś tego gościa. Zajmij się jednak nim odpowiednio, by nie wyrządził krzywdy ani Tobie, ani Twojemu maleństwu.

PAMIĘTAJ

Właściwe zadbanie o ciążową cukrzycę
- oznacza dbanie o właściwy przebieg ciąży
i zdrowie Twojego przyszłego dziecka

Czym jest cukrzyca ciążowa?

To choroba, która często pojawia się w ciąży i z reguły po ciąży ustępuje. To dobra wiadomość, prawda?

Cukrzyca ciążowa (nazywana też GDM) oznacza, że w Twoim organizmie zachodzi nieprawidłowy metabolizm glukozy. To oznacza, że nie jest zamieniana na energię, która jest potrzebna do życia.

To powoduje, że u Ciebie jest za duże stężenie cukru we krwi.

Dlaczego tak się dzieje?

Niektóre z przyczyn cukrzycy ciąży:

Przemiany, które zachodzą w organizmie kobiety w ciąży

Zwiększa się stężenie wielu hormonów, które są produkowane zarówno przez Ciebie, łożysko, jak i Twoje dziecko, które cały czas się rozwija. Niektóre z nich zaburzą działanie insuliny, np. estrogeny, progesteron, kortyzol, prolaktyna, ludzki laktogen łożyskowy (hPL), leptyna, adiponektyna, łożyskowy hormon wzrostu (hPGH).

Mimo, że w Twoim organizmie jest wystarczająca ilość insuliny, to nie zamienia ona cukru w energię, którą potrzebują Twoje komórki i narządy.



zdjęcie: freepik.com

Rozwija się **oporność na insulinę (tzw. insulinooporność)** i pojawia się **cukrzyca ciążowa**.

- Trzustka przyszłej mamy musi wyprodukować 2,5 więcej insuliny niż to robiła w okresie sprzed ciąży - nie zawsze jest w stanie to zrobić.
- Nawet jeżeli insuliny jest dużo, to w ciąży, głównie w II i III trymestrze zwiększa się insulinooporność i dochodzi do **hiperglikemii, czyli nadmiaru cukru**.

Sprawdź, czy jesteś w grupie zagrożonej cukrzycą w ciąży:

Czynniki, które są po Twojej stronie:

- Twój wiek - zaszłaś w ciążę po 35. roku życia
- Twoja wysoka waga po urodzeniu (ważyłaś powyżej 4 000 g)
- masz nadwagę lub otyłość
- jesz dużo tłuszczów nasyconych, np. tłuste mięso, masło
- jesz często jedzenie typu fast food i pijesz napoje słodzone
- palisz w czasie ciąży
- prowadzisz siedzący tryb życia - mało ćwiczysz
- urodziłaś wcześniej dzieci o masie ciała powyżej 4 000 g
- urodziłaś dziecko z wadą rozwojową
- poroniłaś lub wcześniej miałaś cesarskie cięcie
- jesteś w kolejnej ciąży lub w mnogiej
- stwierdzono u Ciebie niedobór witaminy D3
- masz wysokie stężenie trójglicerydów, a mało dobrego cholesterolu -HDL
- cierpisz na nadciśnienie tętnicze
- w poprzednich ciążach miałaś stwierdzoną cukrzycę
- chorujesz na zespół policystycznych jajników
- nadmiernie przytyłaś w czasie obecnej ciąży.

- Twój dziadkowie, rodzice lub rodzeństwo mają/ mieli cukrzycę typu 2,
- Twoja mama miała cukrzycę ciążową

Czynniki po stronie członków Twojej rodziny:

(Na podst. Diabetologia praktyczna, 2020, t.6, nr 1 i „Cukrzyca i ciąża”).

WAŻNE

Ryzyko cukrzycy ciążowej wzrasta wraz z wiekiem oraz przy kolejnej ciąży. Najnowsze badania pokazują, że cukrzyca ciążowa występuje u 16,5% wszystkich ciężarnych („Cukrzyca i ciąża”).



zdjęcie: freepik.com

CUKRZYCA CIĄŻOWA - PO CZYM JĄ POZNASZ?

U większości kobiet rozwija się ona bezobjawowo. Dlatego konieczne jest jak najszybsze oznaczenie poziomu cukru we krwi po stwierdzeniu ciąży. Najczęściej takie badanie jest zlecane na pierwszej wizycie u ginekologa.

PAMIĘTAJ

Prawidłowy wynik to <92 mg/dl
On oznacza, że kolejne badanie będziesz
musiała zrobić między
24 a 28 tygodniem ciąży.
Będzie to test tolerancji glukozy (OGTT).

Co to jest test tolerancji glukozy (OGTT) inaczej krzywa cukrowa?

W jakim celu jest wykonywany?

Wyjaśniamy to dokładnie.

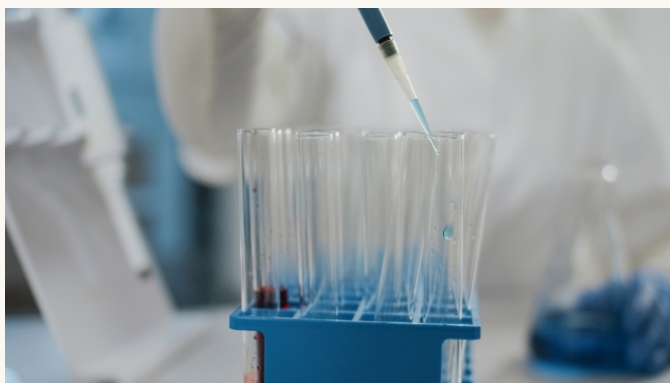
Ważne, żebyś w ciąży odczuwała spokój i wiedziała, co Cię czeka.

Krzywa cukrowa to trzykrotne oznaczenie poziomu cukru we krwi, żeby stwierdzić lub wykluczyć u Ciebie cukrzycę ciążową:

1. Pierwsze oznaczenie poziomu cukru na czczo,
Następnie dostajesz do wypicia 75 g glukozy
rozpuszczonej w 200-300 ml wody
2. Czekasz 1 godzinę
Drugie oznaczenie poziomu cukru (po 60 min.)
3. Czekasz kolejną godzinę
Trzecie oznaczenie poziomu cukru (po 120 min.)

Jakie wyniki oznaczają cukrzycę?

na czczo	≥ 92 mg/dl (5,1 mmol/l)
po 60 min.	≥180 mg/dl (10 mmol/l)
po 120 min.	≥ 153 mg/dl (8,5 mmol/l)



zdjęcie: freepik.com

Co powinnaś wiedzieć w związku z testem tolerancji glukozy (OGTT)?

- >> musisz być na czczo
Nie możesz jeść co najmniej 8 godzin, ale nie dłużej niż 14 godzin.
Zbyt długie niejedzenie może podwyższyć Twój cukier!
- >> pomiędzy poszczególnymi oznaczeniami musisz siedzieć
- nie powinnaś się ruszać.

Jeżeli nie spełnisz powyższych warunków, test będziesz musiała wykonać jeszcze raz.

Kiedy się wykonuje test tolerancji glukozy?

1. Jeżeli jesteś w grupie ryzyka, należy go wykonać po pierwszej wizycie ginekologicznej, stwierdzającej ciążę. O tym zdecyduje Twój lekarz prowadzący.
Jeżeli wynik jest prawidłowy, czyli w normie, test musisz powtórzyć pomiędzy 24 a 28 tygodniem ciąży.
2. Jeżeli nie należysz do grupy ryzyka, test jest wykonywany:
 - a) pomiędzy 24 a 28 tygodniem ciąży, o ile pierwsze oznaczenie poziomu cukru we krwi było prawidłowe (<92 mg/dl)
 - b) natychmiast po pierwszym oznaczeniu poziomu cukru we krwi, jeżeli się okazało, że masz cukru za dużo (≥ 92 mg/dl).



zdjęcie: freepik.com

DLACZEGO CUKRZYCA CIĄŻOWA JEST GROŻNA?

Zapewne zauważyłaś formę pytania. Tu nie ma miejsca na zastanawianie się, czy ta choroba jest groźna, niebezpieczna. Ona taka jest - przede wszystkim dla Twojego dziecka. I to twierdzimy z pełną odpowiedzialnością.

Możesz słyszeć różne opinie od osób chorych na cukrzycę: że Twój cukier jest w normie, że lekarz niepotrzebnie Ciebie męczy (odnosimy się do tej kwestii również w sekcji - „Pytania do lekarza” - str. 146).

Kogo będziesz słuchać? To Twój wybór i Twoja decyzja.

Przedstawiamy Ci, na podstawie badań, czym może grozić Twojemu dziecku nieleczona lub zaniedbana cukrzyca.

Jeżeli jesteś w ciąży i masz zdiagnozowaną cukrzycę ciążową, to zdrowie Twojego dziecka w dużej mierze jest w Twoich rękach.



zdjęcie: freepik.com

Może się pojawić **makrosomia** i wszystko, co się z nią wiąże.

Najprościej mówiąc, Twoje dziecko - noworodek - będzie bardzo duże. Będzie miało za dużą masę ciała w stosunku do jego wieku.

Dlaczego tak się dzieje?

Wyobraź sobie swoje maleństwo, które nosisz pod sercem. To taki okruszek, który jeszcze nie przyszedł na świat, a już musi walczyć o swoje zdrowie i życie.

Tak – ono walczy z Twoim cukrem!

Wiesz, że Twój organizm ma za dużo glukozy (cukru), która nie jest zamieniana na potrzebną energię. Twój cukier, poprzez łożysko, wędruje do Twojego dziecka. Ono jest non stop „dosładzane” i ten cukier mu szkodzi.

Dlatego malutki organizm Twojego dziecka zaczyna się bronić i produkuje insulinę. A to jeszcze nie czas na produkcję tego hormonu. Insulina pojawia się zdecydowanie za wcześnie i powoduje powiększenie i przerost niektórych komórek i narządów (np. tkanki tłuszczowej, mięśni, serca). I Twoje dziecko rośnie za szybko i nieprawidłowo. Można to tak zobrazować: mała główka i ogromne mięśnie (jak z waty).



zdjęcie: freepik.com

I co dalej?

Dalej czeka Ciebie i Twoje dziecko bardzo ważny dla Was moment - poród. A jak będzie on przebiegał, jeżeli Twoje dziecko będzie duże? To łatwo sobie wyobrazić. Może być długi. Mogą się pojawić komplikacje okołoporodowe, bo duże dziecko będzie z trudem wychodziło na świat.

W związku z tym, Twoje dziecko może być narażone na:

- porażenie splotu barkowego, nerwu przeponowego lub twarzowego,
- zwichnięcie barku
- złamanie mostka
- niedotlenienie okołoporodowe i inne.

Może tak być, że Twoje dziecko, po urodzeniu, będzie miało:

- zaburzenia oddechowe, bo jego płuca będą się rozwijały później niż powinny,
- zapalenie płuc i inne infekcje,
- przedłużającą się żółtaczkę po porodzie

Ponadto zbyt duża masa ciała Twojego dziecka oraz urazy okołoporodowe mogą się przyczynić do innych chorób w przyszłości, np. nadciśnienia tętniczego, otyłości, zespołu metabolicznego, cukrzycy.

Czym Tobie grozi nieleczona cukrzyca ciążowa?

U Ciebie może się pojawić:

- wielowodzie, czyli za dużo wód płodowych
- zakażenie dróg moczowych
- obrzęki
- nadciśnienie spowodowane ciążą.

Co jeszcze się często pojawia?

Może wystąpić tzw. „**przyspieszone głodowanie**”.

W czasie ciąży w Twoim organizmie zachodzi wiele procesów metabolicznych, czyli biochemicznych. Dzięki nim komórki mogą rosnąć, rozmnażać się. Ich celem jest też dostarczenie Twojemu dziecku odpowiednich substancji energetycznych oraz budulcowych (koszt energetyczny w ciąży to ok. 80 000 kcal).

Wiesz już, że w Twoim organizmie zachodzi nieprawidłowa przemiana glukozy - nie jest zamieniana na potrzebną energię. Substancje energetyczne są konieczne i dla Twojego dziecka, i dla Ciebie.

W tej sytuacji Twój organizm jest głodny i radzi sobie jak może - **przekształca tłuszcze w ciała ketonowe** (materiał energetyczny). A to nie jest zdrowe, przede wszystkim dla Twojego dziecka, ale dla Ciebie również.

Rano możesz mieć ciała ketonowe w moczu.

Jest to związane z tym, że w nocy nie dostarczasz organizmowi energii, bo nie jesz.

To jest taki mechanizm:

Jak nie jesteś w ciąży, to energia z posiłku spożytego wieczorem - przed snem, może Ci wystarczyć nawet do późnego śniadania. A teraz masz w sobie dziecko, które potrzebuje stałego dopływu energii i tę energię od Ciebie pobiera.

Co powinnaś robić?

>> **Musisz jeść częściej.**

Pamiętaj - to nie oznacza więcej !!! - to jest bardzo ważne !!!

O tym więcej przeczytasz w części dotyczącej dietoterapii (od str. 50).

Chodzi o to, żebyś dostarczała dziecku energię, którą ono potrzebuje.

>> **Konieczniesz jedz posiłek przed pójściem spać.**

Dzięki temu dostarczasz w nocy swojemu dziecku energię, której ono bardzo potrzebuje. Poza tym, zabezpieczasz swój organizm przed produkcją ciał ketonowych, które nie są dobre ani dla Twojego dziecka, ani dla Ciebie. One mogą się rano pojawić w moczu - pamiętasz? Dbaj, by było ich jak najmniej.

Dlaczego o tym wszystkim piszemy?

Tak jak wcześniej wspominaliśmy - chcemy, żebyś przez okres ciąży przeszła w sposób świadomy, z pełną odpowiedzialnością za siebie i swoje dziecko.

Jeżeli zadbasz o siebie, to będziesz mogła opiekować się swoim dzieckiem i cieszyć się pięknem macierzyństwa.

CUKRZYCA CIAŻOWA

- ZASADY POSTĘPOWANIA

Przed wszystkim musisz dbać o:

- odpowiednią dietę (patrz. str. 50)
- aktywność fizyczną - o tym przeczytasz na str. 40
- monitorowanie poziomu cukru we krwi i w razie konieczności podawanie koniecznych dawek insuliny.

Co to znaczy muszę badać cukier?

Wcześniej tego nie robiłaś i masz prawo tego nie wiedzieć.

Glukometr

Zapoznaj się z nim, bo on będzie Ci pokazywał poziom Twojego cukru.

To urządzenie szybko i precyzyjnie mierzy poziom cukru we krwi. Jest wygodne i proste w obsłudze.



zdjęcie: freepik.com

Jak wygląda badanie glukometrem?

1. Nakłuwasz cieniutką igłą opuszek palca (specjalny nakłuwacz jest w zestawie).
2. Nanosisz kroplę krwi na pasek testowy w glukometrze. Co jakiś czas będziesz musiała dokupić pakiet pasków.
3. Odczytujesz wynik na wyświetlaczu (dokładny wynik jest w ciągu kilku sekund).

WAŻNE

Wynik na glukometrze może być obarczony niewielkim błędem - ok. 10-12%.

- To oznacza, na przykład:
Przy poziomie 100 mg/dl, błąd będzie wynosił ok. 10-12 mg/dl

Warto, żebyś to wiedziała:

Pojedynczy, jednorazowy zły wynik - np. 150 mg/dl nie świadczy o tym, że masz niewyrównaną cukrzycę.

To nie jest od razu powód do niepokoju.

Z naszego doświadczenia w prowadzeniu pań z cukrzycą ciążową wynika, że w takich przypadkach, panie są w stanie same sobie pomóc.

Ważny jest spokój i wiedza - co się dzieje i dlaczego.



zdjęcie: freepik.com

PRAKTYCZNA RADA

Co masz robić, gdy Twój wynik będzie nieprawidłowy?

1. Jeszcze raz oznacz cukier.
2. Jeżeli wynik się potwierdzi, zastanów się, jaka może być tego przyczyną.
 - O co nie zadbałaś?
 - Może coś przeoczyłaś lub o czymś zapomniałaś?
 - Czego zjadłaś za dużo?
 - Czego zjadłaś za mało?
 - A może jadłaś zbyt rzadko?
 - Może masz za mało ruchu?
 - Może dałaś nieodpowiednią dawkę insuliny? (o ile to Ciebie dotyczy).
 - Może podałaś insulinę, zjadłaś śniadanie, miałaś poranne mdłości i cały posiłek został przez Ciebie wydalony? (o tym znajdziesz więcej w sekcji - Lekarz odpowiada na str. 146)
3. Popraw to, co możesz - z listy powyżej. Skoryguj element, który Ciebie dotyczy.
4. Jeżeli nieprawidłowy cukier będzie się utrzymywał w dniu następnym i kolejnym, poinformuj o tym lekarza.

Chodzi o to, żebyś monitorowała przebieg swojej cukrzycy:

- czy są jakieś stałe, regularne zmiany poziomu cukru
- jak często pojawia się za wysoki lub za niski cukier i jak to długo trwa.

Pojedynczy nieprawidłowy wynik najczęściej jest nieistotny i nie wpływa negatywnie na przebieg ciąży. Odnotuj i zastanów się, jaka mogła być przyczyna - skoryguj to.

Ważne zasady przy badaniu glukometrem:

- Przed badaniem umyj ręce wodą z mydłem. Możesz lekko masować opuszek palca, żeby doprowadzić do niego świeżą krew.
- Nie myj palca alkoholem ani żadnym środkiem do dezynfekcji - możesz obniżyć poziom cukru.
- Dokładnie wypełnij krwią pole paska. Jeżeli krwi jest za mało - wynik nie będzie prawidłowy.
- Co jakiś czas wyczyść szynę na paski w glukometrze i okienko pomiarowe.

Ile razy dziennie trzeba badać cukier?

BARDZO WAŻNE

Poziom cukru musisz badać 4 razy – na czczo oraz po trzech głównych posiłkach:

1. Na czczo
2. 1 godzinę po pierwszym głównym posiłku
Z reguły jest to pierwsze śniadanie, chyba, że na pierwsze śniadanie jesz bardzo mało, wówczas badaj cukier po śniadaniu, które stanowi Twój główny posiłek.
3. 1 godzinę po drugim głównym posiłku (Twój obiad)
4. 1 godzinę po trzecim głównym posiłku (Twoja kolacja).

Dodatkowo możesz zmierzyć cukier dwie godziny po posiłku.

Powinien wynosić <120 mg/dl

Czas liczysz od początku posiłku, nie po zjedzeniu!

Prawidłowy cukier w ciąży:	
na czczo	< 90 mg/dl
1 godz. po posiłku	< 140 mg/dl

PARĘ SŁÓW O INSULINIE

Znasz nasze podejście - im więcej wiesz, tym z większą świadomością i odpowiedzialnością będziesz traktowała swój organizm, swoją chorobę oraz zdrowie swojego dziecka.

I będziesz bardziej spokojna!

Kiedy trzeba podawać insulinę?

Większość kobiet w ciąży z cukrzycą nie musi podawać insuliny.

Ty możesz być jedną z nich!!



zdjęcie: freepik.com

Co powinnaś robić?

Podstawa to odpowiednia dieta i ruch dopasowany do Twojego organizmu, czyli osoby w ciąży.

Jeżeli mimo odpowiedniej diety i ruchu, Twój cukier przekracza wyniki, podane na stronie powyżej, konieczne będą dawki insuliny.

Jej ilość oraz rodzaj określi prowadzący lekarz diabetolog.

Insulina - czym jest i do czego jest Ci potrzebna?

To hormon, produkowany przez komórki beta, zlokalizowane w trzustce.

Bywa nazywany „hormonem życia”. Pełni bardzo ważną rolę - transportuje glukozę do komórek Twojego organizmu. Dzięki temu otrzymują one energię, która jest niezbędna do wszystkich procesów życiowych. Bez tej energii nie możesz żyć. Insulina jest często porównywana do klucza, który otwiera drzwi komórek Twojego organizmu.

Twoja trzustka produkuje insulinę, ale jej działanie jest blokowane przez hormony wydzielane przez łożysko oraz przez Twoje dziecko. Dlatego potrzebujesz wsparcia z zewnątrz. Musisz dostarczyć dodatkową insulinę, która zamieni cukier w potrzebną do życia energię.

W jaki sposób będziesz podawać insulinę?

W przypadku Twojej cukrzycy, czyli cukrzycy ciążowej, insulina jest podawana z reguły za pomocą pen. To taki specjalny wstrzykiwacz.

Wiesz jak wygląda wieczne pióro?

Pen przypomina go wyglądem. Zamiast atramentu są fiołki z insuliną, które się wymienia. Wieczne pióro ma stalówkę, a pen - cienką igłę (możesz wybrać jej grubość). Pen ma specjalny przyciski i miarkę - dzięki temu możesz podać dokładną, nawet niewielką, ilość insuliny.

Jak i gdzie przechowywać insulinę?

- Do 6 tygodni insulinę możesz trzymać w penie - w temperaturze pokojowej.
- Zapasy fiołek insuliny przechowuj w lodówce. **Sprawdzaj datę ważności!**



Zasady podawania insuliny - o czym musisz pamiętać?

- Przed każdym podaniem insuliny umyj dokładnie ręce ciepłą wodą z mydłem.
- Nie dezynfekuj miejsca wstrzyknięcia insuliny.
- Za każdym razem używaj nowej igły.
- Przed każdym wstrzyknięciem insuliny sprawdzaj, czy igła jest drożna. Zrób to tak:
Trzymaj pen igłą do góry i wypuść 1 jednostkę insuliny. Powinna pokazać się kropla. Jeżeli jej nie będzie - igła jest do wymiany.
- Wstrzykuj insulinę pod skórę - nie do mięśni!
Stąd dostanie się łatwo do krwioobiegu - tam, gdzie powinna się znaleźć.

- Ważne, by igła w całości była w ciele, nie np. w połowie. Wtedy insulina zostanie podana prawidłowo do tkanki podskórnej, a potem do krwi.
- Po podaniu insuliny, czekaj chwilę, zanim wyjmiesz igłę, żeby insulina dobrze wypłynęła z peny (igłę wyjmuj powoli).

W jakie miejsce najlepiej wstrzykiwać insulinę?

Możesz ją wstrzykiwać w udo, ramię, pośladek, brzuch.

Insulina doposiłkowa

(o rodzajach insuliny piszemy na str. 30)

Podawaj ją **w ramię lub w brzuch, pośladek.**

Wstrzykiwanie insuliny w brzuch jest bezpieczne dla Twojego dziecka.

Z doświadczenia wiemy, że kobiety w ciąży nie chcą wstrzykiwać insuliny w brzuch, bo ukłucie w napiętą skórę brzucha wiąże się z większym bólem i czasami ze stresem. Niektóre panie podają insulinę w skórę bocznej części brzucha. Wybór należy do Ciebie.

Insulina bazowa

Podawaj **w udo.**

WAŻNE

Od czasu do czasu zmieniaj
miejsca wkłucia. To ważne, żeby
nie pojawił się przerost
tkanki podskórnej
- insulina będzie źle wchłaniana.

Tego nie rób!

- Nie wstrzykuj insuliny w miejsca zmienione chorobą, wcześniejszymi wstrzyknięciami (blizny, zmiany alergiczne, przerosty czy uszkodzenia skóry).
- Nie kąp się w gorącej wodzie bezpośrednio po wstrzyknięciu. Insulina może zostać za szybko wchłonięta, będzie za krótko działać. Może się pojawić niedocukrzenie, czyli hipoglikemia.
- Nie wstrzykuj w udo - jeżeli masz zamiar ćwiczyć - biegać, iść na szybki marsz. Twoje mięśnie będą pracować i insulina może zostać za szybko wchłonięta. Możesz nieświadomie wywołać hipoglikemię.
- Nie masuj miejsca wstrzyknięcia – nawet jak będzie przez chwilę szczytać. Insulina może się za szybko wchłonać.

Główny podział insulin - doposiłkowe i bazowe

1. Insulina **doposiłkowa** - krótko działająca
Dodaje się ją do posiłku.
2. Insulina **bazowa** - długo działająca
Dba o Twoją glikemię pomiędzy posiłkami i w nocy.
Tę insulinę podaje się wieczorem, przed snem, np. o godz. 22.

Dostępne insuliny doposiłkowe i bazowe:

- insulina ludzka
Jest tak produkowana, że jej cząsteczka jest taka sama jak cząsteczka insuliny, produkowanej przez trzustkę.
- analog insuliny
To sztucznie wytworzona insulina. Cząsteczka ludzkiej insuliny została zmodyfikowana.
Na przykład analogi krótko działające są aktywne trochę szybciej niż insulina ludzka.
To znaczy - szybciej spalają cukier, a to jest ważne dla Twojego dziecka.

Czym się różni insulina długo działająca ludzka od analogowej?

To pytanie często pada z ust przyszłych mam, które mają cukrzycę.

- >> Insulina ludzka działa do 16 -18 godz. i dba o Twój cukier w godzinach porannych, kiedy jesteś na czczo.
- >> Insulina analogowa może być aktywna nawet do półtorej doby. Jednak w sytuacji cukrzycy ciążyowej bardzo często nie ma powodu, by ją stosować.

To Twój lekarz wybiera, który rodzaj insuliny będzie najlepszy w Twoim przypadku

Jak często należy podawać insulinę?

Ilość i dawki insuliny będą zależały od **stopnia wyrównania Twojego cukru i potrzeb organizmu.**

Poza tym, zapotrzebowanie na insulinę zmienia się w ciągu dnia i zależy m.in. od:

- wysiłku,
- stresu
- stosowanej diety.

Może być tak, że

- Twój cukier jest **za wysoki na czczo**
Będziesz musiała podawać insulinę długodziałającą wieczorem przed snem, ok. godz. 22.
- Twój cukier jest **za wysoki po śniadaniu**
Wtedy będziesz musiała podawać insulinę doposiłkową do śniadania. Jak stosujesz analog insuliny (o rodzajach insuliny piszemy na str. 30), to możesz ją podać kilka minut przed śniadaniem lub z pierwszymi kęsami, co jak wiemy, dla wielu osób jest wygodne.
- **Za wysoki cukier utrzymuje się w ciągu dnia**
Konieczne będą dawki insuliny do Twoich posiłków głównych oraz przekąsek - to określi Twój lekarz.

Z reguły najwięcej insuliny potrzebujesz rano

Dlaczego? Budzisz się, wstajesz, zaczynają dominować, mówiąc obrazowo - szaleją tzw. hormony przeciwstawnie działające do insuliny (np. adrenalina, hormony sterydowe, hormon wzrostu, glukagon).

One rano są wydzielane w większych ilościach.



zdjęcie: freepik.com

Ważne, żebyś to wiedziała i była spokojna.

W trakcie trwania ciąży lekarz może Ci zmieniać dawki insuliny. Może się okazać, że potrzebujesz jej więcej. To normalne.

Jak spodziewasz się dziecka, to Twój organizm potrzebuje więcej insuliny. Stąd czasami konieczność zwiększenia ilości insuliny zewnętrznej. Rośnie poziom i aktywność hormonów łożyskowych, które powodują u Ciebie rozwój insulinooporności.

O tym, ile i jaką insulinę będziesz miała podawać, decyduje Twój prowadzący lekarz diabetolog.

HIPOGLIKEMIA, CZYLI MOŻLIWE POWIKŁANIA

O co powinnaś dbać? Czego pilnować?

Hipoglikemia oznacza niedocukrzenie.

Ona dotyczy głównie pań, które podają w ciąży insulinę.

Masz za mało cukru,
czyli jest za niskie stężenie
cukru we krwi
– poniżej 70 mg/dl.



zdjęcie: freepik.com

To oznacza, że „coś” pomogło insulinie „zużyć” cukier w Twoim organizmie. To „coś” to może być:

- nieodpowiedni posiłek (na przykład - za mały w stosunku do podanej insuliny),
- za duża dawka insuliny, wstrzyknięcie insuliny w ciepłą skórę - np. po kąpieli,
- kąpiel bezpośrednio po podaniu insuliny (zbyt szybko się wchłonęła),
- masowanie miejsca wstrzyknięcia (ogrzewasz skórę i insulina za szybko się wchłania),
- długotrwały lub zbyt wyczerpujący wysiłek fizyczny,
- zbyt intensywny ruch zaraz po podaniu insuliny.

Co możesz robić, by nie doprowadzić do hipoglikemii?

Konieczne jest:

- pilnowanie dawek insuliny - czyli zaleceń Twojego lekarza,
- konsekwencja w jedzeniu właściwych posiłków i ich liczby (często, a mało),
- ruch dostosowany do Twojego organizmu, który nosi dziecko.

Jak widzisz, to nie są jakieś niebotyczne wymagania.

Poza tym dobra informacja jest taka, że hipoglikemia pojawia się stosunkowo rzadko. Dobrze jednak, żebyś miała podstawowe informacje.

Czym może grozić hipoglikemia?

Może być dla Ciebie bardzo niebezpieczna - mogą nastąpić nieodwracalne zaburzenia funkcji mózgu.

Po czym poznasz hipoglikemię?

To są takie objawy, które z pewnością zauważysz:

- uczucie niepokoju - bez jakiejkolwiek przyczyny
- szybkie bicie serca
- drżenie rąk
- drgawki ciała
- bóle głowy
- napady głodu - tzw. „wilczy głód”
- dezorientacja
- zaburzenia widzenia.

Co robić w przypadku pojawienia się objawów, które mogą wskazywać na hipoglikemię?

1. Zmierz cukier
2. Poziom cukru poniżej 70 mg/dl oznacza hipoglikemię, czyli niedocukrzenie
3. Stosuj poniższe zasady:

Co robić w przypadku niedocukrzenia?

1. Jak najszybciej zjedz lub wypij coś słodkiego - jakieś węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym, w ilości 1-2 WW (10-20 g glukozy). Mogą to być: żelki, dżem, słodki napój (pół lub całą szklankę).



zdjęcie: freepik.com

2. Oczekaj 15 min. Ponownie zmierz cukier.
 - a) Jeżeli nadal jest za niski - ponownie zjedz lub wypij coś słodkiego - patrz powyżej.
 - b) Jeżeli Twój cukier wzrósł o ok. 30 mg/dl - zjedzone węglowodany zadziałały właściwie.
3. Zjedz mały posiłek, który zabezpieczy Cię przed ponownym niedocukrzeniem. Może to być na przykład kawałek chleba z wędliną lub z żółtym serem, jabłko lub inny owoc.
4. Przy hipoglikemii nie jedz czekolady ani innych produktów, które zawierają tłuszcz. Tłuszcz spowalnia wchłanianie glukozy.

WAŻNE

W ciąży, u pań, które stosują insulinę, cukier często spada poniżej 70 mg/dl. Monitoruj swoją glikemię i każdy spadek cukru zapisz i poinformuj lekarza.

Nie każdy spadek poziomu cukru poniżej 70 mg/dl oznacza objawową hipoglikemię i nie każdy wymaga zjedzenia węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym - 1-2 WW (10-20g. glukozy).

Co może się stać, kiedy za każdym razem, gdy Twój cukier nieznacznie spada poniżej 70 mg/dl postępujesz jak przy typowej hipoglikemii?

Przykład

Twój cukier spadł do np. 64 mg/dl.

Reagujesz nerwowo i pijesz całą szklankę soku lub co często robią panie w ciąży, by cukier szybko się podniósł - szklankę coca-coli. Twój cukier może wzrosnąć nawet **do 200 mg/dl**. A to jest groźne dla Twojego dziecka.

Chcesz dobrze, a niechcący możesz zaszkodzić swojemu dziecku.

Jak widzisz - kluczowa jest świadomość. Im więcej wiesz, tym będziesz bardziej spokojna. Będziesz lepiej dbała o swój organizm i o zdrowie Swojego maluszka.



zdjęcie: freepik.com

Istotna jest szybkość spadku cukru.

Przykład

Jeżeli w ciąży Twój cukier jest w granicach 70 -140 mg/dl i masz jednorazowy spadek do np. 65 mg/dl, i **nie masz objawów hipoglikemii, to przede wszystkim zachowaj spokój.**

1. Po 15 minutach zmierz ponownie cukier.
 - a) Jeżeli nie spada dalej i nie masz objawów hipoglikemii (są opisane na str. 34), to wszystko powinno być w normie.
 - b) Jeżeli spada, postępuj tak jak opisaliśmy powyżej - Co robić w przypadku hipoglikemii.

2. Jeżeli Twój cukier jest wciąż na poziomie 65 mg/dl, to możesz :
 - a) przyspieszyć swój kolejny posiłek lub
 - b) zjeść dodatkowy posiłek zawierający węglowodany złożone lub proste, np. kawałek chleba z wędliną lub z serem albo 1 jabłko.

3. Po 15 minutach od posiłku ponownie oznacz cukier.
Bardzo często takie działanie wystarczy, by go unormować.

Co jeszcze jest ważne?

Jeżeli wskutek hipoglikemii utracisz przytomność – konieczne jest wezwanie pogotowia. Osoby z Twojego najbliższego otoczenia muszą o tym wiedzieć.



zdjęcie: freepik.com

Jeżeli doszło u Ciebie do hipoglikemii, to:

- zapisz ten fakt,
- powiedz o tym swojemu lekarzowi, żeby ustalić najbardziej prawdopodobną przyczynę.

Ważne, żeby wiedzieć co ją wywołało, by uniknąć kolejnego niedocukrzenia.

CO TO JEST HEMOGLOBINA GLIKOWANA (HbA_{1c})

Co powinnaś o niej wiedzieć - dla dobra zdrowia swojego i dziecka.

Wiesz, że u chorych na cukrzycę glukoza krąży we krwi – nie przedostaje się do komórek.

I glukoza łączy się w krwi z białkami – m.in. z hemoglobina, która wchodzi w skład krwinki czerwonej. Następuje proces glikacji, czyli cząsteczki hemoglobiny łączą się na stałe z glukozą. Wskutek tego powstaje właśnie **hemoglobina glikowana**.

Co oznacza wartość hemoglobiny glikowanej?

- Hemoglobina wchodzi w skład czerwonych krwinek. One żyją średnio do 120 dni.
W związku z tym, oznaczając hemoglobinę glikowaną, otrzymujesz **średnie stężenie glukozy w krwi z okresu 3 miesięcy** (największy wpływ na jej poziom ma wynik z ostatniego miesiąca).
Na tej podstawie jest oceniany poziom wyrównania Twojej cukrzycy.

- **Pamiętaj - kontrola hemoglobiny glikowanej nie oznacza kontroli poziomu Twojego cukru. Wartość HbA_{1c} określa średnie wyrównanie cukrzycy.**
Na jej podstawie można stwierdzić, czy dobrze dbasz o swój organizm w ciąży, czy może powinnaś lepiej pilnować poziomu cukru i np. zmienić dietę lub więcej się ruszać.
Jej wartość może być też istotną informacją dla Twojego lekarza, diabetologa, by mógł skorygować u Ciebie, np. dawki insuliny.

Jaki jest prawidłowy wynik hemoglobiny glikowanej HbA_{1c}?

- >> To jest bardzo ważny parametr przede wszystkim dla pań z cukrzycą przed ciążą.
Jeżeli Ciebie to dotyczy, to Twoja hemoglobina glikowana powinna wynosić:
 - w okresie planowania ciąży i w I trymestrze - poniżej 6,5 %
 - w II i III trymestrze – poniżej 6%
- >> Jeżeli nie miałaś cukrzycy przed zajściem w ciążę – nie musisz jej rutynowo oznaczać w ciąży, ale lekarz może zlecić Ci takie badanie.
- >> Jeżeli wartość HbA_{1c} jest większa niż 6,0%, to jest powód do niepokoju. To oznacza, że prawdopodobnie nie dbasz właściwie o poziom cukru. Musisz koniecznie wyrównać swoją cukrzycę.
To jest bardzo ważne, gdyż podwyższony poziom hemoglobiny glikowanej może doprowadzić do późniejszych powikłań, które będą mogły mieć wpływ na przebieg porodu czy zdrowie Twojego dziecka.

W tabelce pokazujemy Ci związek między hemoglobiną glikowaną a średnimi wartościami glikemii, czyli stężeniem glukozy w osoczu.

Hemoglobina glikowana HbA _{1c}	Średnie stężenie glukozy w osoczu	
6	126 mg/dl	7,0 mmol/l
7	154 mg/dl	8,6 mmol/l
8	183 mg/dl	10,2 mmol/l
9	212 mg/dl	11,8 mmol/l

Polskie Towarzystwo Diabetologiczne nie zaleca rutynowego oznaczania hemoglobiny glikowanej w przypadku cukrzycy ciążowej. Ona jednak może Ci sporo powiedzieć o stopniu wyrównania Twojej cukrzycy.

ZDROWY RUCH W CIĄŻY

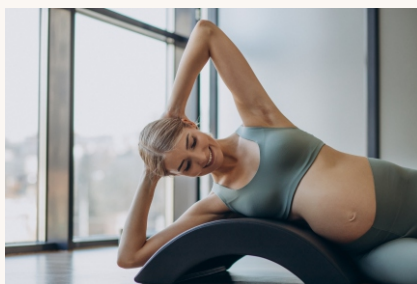
Zapewne znasz powiedzenie „**ru**ch to zdrowie”.

Ważne, by ćwiczenia fizyczne były zawsze dopasowane do Twoich możliwości, a teraz do możliwości Twojego organizmu, który nosi w sobie dziecko.

Nadwaga i otyłość oraz **brak aktywności fizycznej** to główne czynniki przyczyniające się do :

- cukrzycy ciążowej
- powikłań w ciąży oraz w czasie porodu
- otyłości po porodzie.

Dlaczego ruch jest zdrowy?



zdjęcie: freepik.com

Ruch:

- >>> poprawia tzw. wydolność oddechową - łatwiej i lepiej oddychasz, masz mniej zadyszek,
- >>> łatwiej Ci się chodzi oraz wykonuje różne codzienne czynności (a w czasie ciąży jest to szczególnie ważne),
- >>> poprawia krążenie - mniej się męczysz,
- >>> zmniejsza ryzyko otyłości (a to poważna choroba) czy innych schorzeń z nią związanych,
- >>> zmniejsza ryzyko pojawiania się cukrzycy (ciążowej i typu 2) oraz nadciśnienia.

Jakie korzyści daje ruch, gdy masz cukrzycę ciążową?

Aktywność fizyczna pomaga spalać glukozę, czyli cukier. I zamienia ją w potrzebną Tobie i Twojemu dziecku energię. Wiesz, że w cukrzycy ciążowej ten proces jest utrudniony.

Co to może oznaczać dla Ciebie?



zdjęcie: freepik.com

Nie będziesz potrzebowała insuliny zewnętrznej, czyli nie będzie nieprzyjemnego kłucia

Jeżeli masz GDM (cukrzycę ciążową) i jesteś na terapii insulinowej, to jest duże prawdopodobieństwo, że Twój organizm (dzięki aktywności fizycznej) będzie potrzebował mniej insuliny zewnętrznej.

Może być tak, że Twój lekarz zleci Ci mniej dawek insuliny - np. niektóre panie podają tylko insulinę długą działającą, przed snem.

Badania oraz konkretne przykłady pań, które w ciąży leczą się w poradni diabetologicznej, pokazują, że ćwiczenia fizyczne przyczyniają się do wyrównania poziomu cukru (oczywiście ważne są też inne elementy - np. właściwa dieta).

Może się zmniejszyć Twoja insulinooporność

Wiesz, że w ciąży Twój organizm produkuje więcej hormonów, do tego dochodzą hormony wytwarzane przez łożysko i Twoje dziecko, które się rozwija. Niektóre z nich są bardzo aktywne - walczą z Twoją insuliną i zaburzają jej działanie. I ona nie zamienia cukru w energię, którą potrzebujecie - Ty i Twoje dziecko.

Jak zaczynasz ćwiczyć, to komórki mięśniowe stają się bardziej wrażliwe - lepiej chłoną insulinę i cukier, który masz w sobie. Dzięki temu **zmniejsza się insulinooporność**.

Będziesz miała mniejszą masę ciała

Być może słyszałaś lub czytałaś, że ćwiczenia fizyczne poprawiają tzw. metabolizm tłuszczów. Wyjaśniamy to obrazowo - dzięki ruchowi tłuszcze są szybciej rozbijane na mniejsze cząsteczki. Dzięki temu są lepiej i szybciej trawione. Nie odkładają się tzw. „boczki”.

Jak widzisz, aktywność fizyczna może być Twoim dobrym przyjacielem nie tylko w czasie ciąży.

Będziesz fizycznie lepiej przygotowana do porodu

Dzięki ruchowi Twój organizm będzie bardziej wydolny. Łatwiej Ci będzie prawidłowo oddychać, będziesz miała więcej siły w czasie akcji porodowej.

Lepsze samopoczucie - to kolejna ważna korzyść ruchu

Będziesz się więcej uśmiechała i odczuwała ogólne zadowolenie. Będziesz mogła spokojniej i świadomie przejść przez piękny okres oczekiwania na swoje dziecko.

Dlaczego?

Ruch, ćwiczenia fizyczne mają taką „niezwykłą moc”, że przyczyniają się m.in. do wydzielania **endorfiny, czyli hormonu szczęścia**.

Co powoduje hormon szczęścia?

- >> przyczynia się do odczuwania zadowolenia, a nawet stanu euforii
- >> znacznie obniża stopień odczuwania bólu
- >> łagodzi stres, który odczuwamy.

Im więcej podczas ciąży Twój organizm będzie wydelał endorfin, tym będziesz lepiej przygotowana na czas porodu. Badania oraz doświadczenie kobiet pokazują, że dzięki endorfinom, panie bardziej aktywnie, świadomie i lżej przechodzą przez proces porodu.

Jak jeszcze możesz spowodować wydzielanie się większej ilości hormonu szczęścia?

- >> uprawiaj seks (to w uzgodnieniu z Twoim lekarzem ginekologiem/ położnikiem),
- >> śmiej się jak najwięcej - tu ciąża nie jest żadnym przeciwwskazaniem,

- >> relaksuj się - jak najczęściej,
Ty najlepiej wiesz, co Ci służy. To może być książka, ulubiona muzyka, odprężająca kąpiel czy inne Twoje ulubione zajęcie.
- >> jedz pikantne produkty (ale to po okresie ciąży i karmieniu piersią).

Dzięki aktywności fizycznej dotleniaasz swój mózg
I to też przekłada się na Twoje dobre samopoczucie.

Jaki ruch jest najlepszy w czasie ciąży?

Najlepszy jest taki ruch, który sprawia Ci przyjemność.

Może to być:

- >> spacer (im więcej tym lepiej - oczywiście weź pod uwagę pogodę)
- >> pływanie
- >> pilates (z wyłączeniem niektórych ćwiczeń)
- >> ćwiczenie typu fitness o małej intensywności.



zdjęcie: freepik.com

Wybieraj taką aktywność, na myśl której zaczniesz się uśmiechać.
Oczywiście - zawsze bierz pod uwagę swój organizm i ewentualne przeciwwskazania zdrowotne.

Ważna jest regularność, nie intensywność

Liczy się systematyczność i konsekwencja. Dzięki temu, ruch jeszcze lepiej wpłynie na poprawę Twojego nastroju i sukcesywne wydzielanie endorfin.

Zadbaj kompleksowo - o swoje ciało, umysł i o swoje emocje.

Dlatego zalecamy – **codzienny ruch - to może być spacer, ale codziennie.**

Co możesz robić, jeżeli przed ciążą aktywnie ćwiczyłaś lub uprawiałaś sport wyczynowo?

Zapytaj swojego lekarza, czy i jak intensywnie możesz dalej ćwiczyć?

Jakiego ruchu powinnaś unikać?

Jak jesteś w ciąży to zrezygnuj z takich aktywności, które mogą się wiązać z upadkiem, uderzeniem.

Są to:

- >> różne gry zespołowe (np. siatkówka, koszykówka, piłka ręczna)
- >> sporty kontaktowe, np. sporty walki
- >> jazda na nartach, jazda na rowerze, jazda konna, surfing, gimnastyka sportowa
- >> nurkowanie z akwalungiem.

Pamiętaj! Jeżeli nie masz przeciwwskazań zdrowotnych - Twój lekarz ginekolog, diabetolog czy inny specjalista nie zabronił Ci ćwiczyć - to aktywność fizyczna w czasie ciąży jest potrzebna, a wręcz konieczna. **Musi być zawsze dopasowana do Twojego organizmu, który nosi w sobie dziecko.**

Ruch a insulina

O czym powinnaś pamiętać?

Przedstawimy Ci różne opcje w zależności od rodzaju aktywności oraz dawek insuliny.

Aktywność spokojna - typu spacer

1. Planujesz „spokojną aktywność fizyczną”, np. spacer i jesteś na 1 dawce insuliny. Na przykład - podajesz tylko insulinę długo działającą i Twój cukier jest w normie.
 - >> Przed spacerem nic nie musisz robić.
2. Planujesz „spokojną aktywność fizyczną”, np. spacer i jesteś także na insulinie doposiłkowej
 - >> Przed spacerem skontroluj swój cukier.
 - >> Jeżeli jest w dolnych granicach normy, możesz dodatkowo spożyć niewielki posiłek (1 - 2 WW)

Aktywność fizyczna związana z większym wysiłkiem, np. bieg, pływanie, szybki marsz.

1. Planujesz większy wysiłek i jesteś na 1 dawce insuliny (na przykład długo działającej)
 - >> Zawsze przed aktywnością skontroluj swój cukier i postępuj jak w pkt. 2.
2. Planujesz większy wysiłek i jesteś również na insulinie doposiłkowej
 - >> Zredukuj dawkę insuliny o ok. 50 - 80% - do ostatniego posiłku przed wysiłkiem.
3. Decydujesz się na większy wysiłek bez wcześniejszego planowania - pod wpływem impulsu.
 - >> Zawsze przed skontroluj swój cukier i postępuj jak w pkt. 2.

WAŻNE

Jeżeli jesteś na insulinie doposiłkowej i decydujesz się na większy wysiłek, to zawsze miej przy sobie coś słodkiego (np. cukierki, żelki, słodki napój) i glukometr.

O czym jeszcze powinnaś pamiętać?

»» Kontroluj poziom cukru przed i po aktywności fizycznej. Jeżeli jest to możliwe - rób to także w trakcie ćwiczeń - w domu, na sali, w parku - gdzie np. biegasz.

»» Obserwuj swój organizm.

Jeżeli pojawią się jakieś niepokojące objawy, np. :

- kołatanie serca
- uczucie niepokoju
- drętwienie ust
- zawroty głowy
- uderzenia ciepła
- zachwianie równowagi itp.

natychmiast przestań ćwiczyć i zmierz poziom cukru.

»» Pilnuj, by nie przegrzać organizmu - możesz nieświadomie doprowadzić do stanu hipoglikemii.

»» Kiedy ćwiczysz czy jesteś na spacerze - pij dużo wody. Nie doprowadź do uczucia pragnienia. Tak jak powyżej - możesz nieświadomie doprowadzić do stanu hipoglikemii.



zdjęcie: freepik.com

CO PO PORODZIE?

Po porodzie, u większości pań cukrzyca ciążowa ustępuje i poziom cukru wraca do normy.

U Ciebie najprawdopodobniej tak będzie.

To oznacza, że nie będziesz musiała stosować diety cukrzycowej.

Pamiętaj jednak, że nadmiar węglowodanów nie służy Twojemu organizmowi.

Nadal więc - zdrowo się odżywiaj i bądź aktywna. Codzienny spacer z dzieckiem będzie służył i Tobie i Twojemu maluszkowi.

Twoje kolejne kroki:

1. Pomiędzy 6 a 12 tygodniem po urodzeniu dziecka, zrób test tolerancji glukozy (OGTT):
 - na czczo
 - po 2 godzinie (nie ma wskazań, by wykonywać badanie po 1 godzinie)

WAŻNE

- musisz być na czczo
- pomiędzy oznaczeniami musisz siedzieć - nie powinnaś się ruszać.



zdjęcie: freepik.com

2. Raz w roku oznaczaj poziom cukru - na czczo.
Przebyta cukrzyca ciążowa to czynnik ryzyka rozwoju u Ciebie (w przyszłości) cukrzycy typu 2.
Dlatego dbaj o siebie. Ważny jest ruch i pilnowanie masy ciała.
Najważniejsze, żebyś nie doprowadziła do nadwagi - ona jest dobrą koleżanką cukrzycy typu 2!
3. Jeżeli będziesz w kolejnej ciąży - wykonaj jak najszybciej test tolerancji glukozy (OGTT).
Tym razem:
- na czczo,
 - po 1 godzinie
 - po 2 godzinie
- Taki test już robiłaś - w obecnej ciąży.



zdjęcie: freepik.com



PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE PRZYSZŁEJ MAMY, KTÓREJ W CIĄŻY TOWARZYSZY CUKRZYCA.

Ciąża to piękny i zarazem trudny czas dla organizmu kobiety. W Twoim ciele i psychice zachodzą zmiany, które wymagają wielokierunkowego podejścia i opieki specjalistów, takich jak lekarz, psycholog, dietetyk, położna.

Każde działanie – zarówno profilaktyczne, jak i lecznicze wynika z troski o zdrowie przyszłej mamy, czyli o Twoje zdrowie. To ono jest gwarancją właściwego przebiegu ciąży i laktacji.

Dobrze odżywiona i zdrowa mama - to prawidłowo rozwijające się i zdrowe dziecko. Mówiąc wprost, by zadbać o dziecko musisz najpierw zatroszczyć się o siebie. I do tego Ciebie zachęcamy. Tym bardziej, że w drodze do porodu postanowiła towarzyszyć Ci cukrzyca.

Panie z cukrzycą ciążową mogą być leczone insuliną
lub jedynie dietą i aktywnością fizyczną.

To jest bardzo ważne, żebyś traktowała swoją dietę
w ciąży jak formę leczenia.

Kiedy masz cukrzycę, odpowiednia dieta jest
warunkiem koniecznym.

To jest Twój lek.

Celem diety jest zapewnienie odpowiedniej glikemii,
czyli poziomu cukru we krwi.

Teraz najważniejsze kwestie, o których powinnaś pamiętać, to:

- prawidłowe żywienie,
- odpowiednia ilość snu (co najmniej 8 godzin),
- aktywność fizyczna.

Być może niejednokrotnie słyszałaś lub czytałaś, że dieta kobiety ciężarnej powinna być dobrze **zbilansowana, urozmaicona i dobrej jakości**.

Co to oznacza? Przybliżymy Ci te terminy.

Zbilansowana dieta

To taka, w której nie ma ani nadmiaru, ani niedoboru składników odżywczych. To oznacza, że, np. spożywasz tyle białka, tłuszczu, węglowodanów i mikroelementów, ile Twój potrzebuje organizm.

Urozmaicona dieta

Jest wówczas, gdy codziennie na Twoim talerzu znajdują się artykuły z różnych grup spożywczych. Staraj się jeść każdego dnia coś innego.

Pamiętaj!

Nawet niewielka zmiana spowoduje zróżnicowanie Twojej diety.

Zobacz prosty przykład:

PRAWIDŁOWY POSIŁEK



POSIŁEK MAŁO UROZMAICONY



zdjęcia: Bartosz Tomczak

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Co jeść i pić? W jakich ilościach? Czego unikać?

Zasady zdrowego odżywiania w przejrzysty sposób zostały graficznie przedstawione za pomocą piramidy zdrowego żywienia.



źródło: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy

Czy warto jej zaufać?

Owszem, ponieważ została utworzona na podstawie zaleceń międzynarodowych organizacji, instytutów badawczych i stowarzyszeń specjalistów w dziedzinie żywienia.

Jak poprawnie odczytywać zasady zawarte w piramidzie zdrowego żywienia?

Piramidę zdrowego żywienia czytamy od dołu ku górze.

Produkty, które są na samym dole powinny być spożywane w największych ilościach, im wyżej - tym zalecane są mniejsze ilości.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA A CUKRZYCA CIAŻOWA? CZY DA SIĘ TO POŁĄCZYĆ?

To idealne połączenie. Sama się przekonaj.

WARZYWA – PODSTAWA TWOJEJ DIETY

Staraj się je jeść do każdego posiłku. Dodawaj je do kanapek, spożywaj surówki i sałatki, jedz jako przekąskę. Zasada jest jedna - im więcej warzyw tym lepiej.

Warzywa a Twoja cukrzyca

Warzywa nie wpływają znacząco na poziom cukru we krwi pod warunkiem, że są spożywane na surowo.

Rozgotowane warzywa (zwłaszcza marchew, burak, ziemniaki) mogą wpłynąć na podwyższenie glikemii, zwłaszcza jeśli zostaną spożyte w większych ilościach.

Jeśli Twoje danie wymaga użycia przetworzonych warzyw, nie rozdrabniaj ich zbyt i nie rozgotowuj.

Unikaj także warzyw konserwowych, ponieważ zawierają dużo soli.



zdjęcie: freepik.com

PARĘ SŁÓW O OWOCACH

Odrobina owoców nie zaszkodzi. Jednak w ich spożyciu zachowaj umiar.

Owoce są cennym źródłem witamin i warto, by na Twoim talerzu gościły codziennie. Obok warzyw stanowią podstawę piramidy zdrowego żywienia, jednak ich ilość i jakość trzeba kontrolować.

W cukrzycy należy jeść je z umiarem.

Owoce a Twoja cukrzyca

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Owoce zawierają dużą ilość cukru – fruktozy, która w zdecydowany sposób podwyższa poziom glikemii. Dlatego, staraj się jeść owoce w ilości 1-2 porcji (czyli garść, szklanka) na dobę.

Wybieraj

- Owoce, które w smaku są kwaśne, nie słodkie.
Najlepsze będą maliny, jagody, jeżyny, porzeczka, agrest, kiwi, grejpfrut, jabłka.

Unikaj

- Winogron, bananów, figi i daktyli - zawierają dużą ilość cukru.
- Przecierów owocowych, słodzonych dżemów, konfitur.
Owoce, podobnie jak warzywa, najlepiej spożywaj w postaci surowej.

Aby zmniejszyć wpływ cukrów z owoców, połącz je z innym produktem, który zawiera białko i/lub tłuszcz np. z jogurtem naturalnym, orzechami, nasionami, awokado.



zdjęcie: freepik.com

MIT OBALAMY GO

Jabłka powinno się gotować, a najlepsze i najzdrowsze są soki, musy i kompoty owocowe.

To właśnie tych produktów powinnaś się wystrzegać. Wszystkie owoce w formie musu, przecierów, soków, a także w formie ugotowanej będą w szybkim tempie podwyższały poziom cukru we krwi.



zdjęcie: freepik.com

PRODUKTY ZBOŻOWE

Do tej grupy należą: pieczywo, ryż, makaron, kasze, płatki śniadaniowe. Stanowią ważny element diety.

Jednak ze względu na dużą zawartość cukru wymagają szczególnej uwagi. Wzrost poziomu glikemii po spożyciu chleba, makaronu, ryżu, kasz w dużej mierze zależy od ich rodzaju i ilości.

Zatem, jaki rodzaj produktów zbożowych jest teraz dla Ciebie najlepszy? Zaraz się dowiesz.

CHLEB, BUŁKI, MAKARON I INNE DANIA WYKONANE NA BAZIE MĄKI



zdjęcie: freepik.com

Rodzaj mąki

On odgrywa najważniejszą rolę.

Obecnie na rynku masz do wyboru wiele rodzajów mąki.

Do najbardziej powszechnych należą: pszenna, orkiszowa, żytnia, jęczmieniana, owsiana, jaglana, gryczana, kukurydziana, ryżowa, orzechowa.

Dodatkowo, poszczególne z nich, posiadają kilka typów, np. mąka pszenna typu 450, 1850, 2000 lub 3000.

Co oznaczają te liczby?

- Są określeniem zawartości składników mineralnych. **Im wyższy numer, tym mąka jest bogatsza w składniki mineralne i lepsza dla Ciebie.**
- Mąki typu 1400, 1850 oraz 2000 są grubego przemiału, nieoczyszczone, zawierają dużą ilość błonnika pokarmowego. Te właściwości sprawiają, że mąki tego typu usprawnią Twoją perystaltykę jelit oraz **regulują poziom cukru we krwi.**

Mąka a Twoja cukrzyca



zdjęcie: freepik.com

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Wybieraj

- Chleb wypiekany z mąk pełnoziarnistych, np. mąki typu 1400, 1850, 2000, 3000.
Przykładowe nazwy: chleb z pełnego ziarna, chleb pełnoziarnisty, chleb 100% żytni, chleb 100% razowy, chleb orkiszowy, chleb gryczany, chleb wyłącznie z ziaren,
- Chleb o wysokiej zawartości błonnika pokarmowego.
Jest zazwyczaj ciemno-szary lub brązowo-szary, a jego masa zdecydowanie większa w porównaniu z lekkim i jasnym pszennym, ryżowym lub kukurydzianym pieczywem.
- Makaron pełnoziarnisty o dużych formach np. penne, duże muszle.
Pamiętaj, aby makaron po przyrządzeniu był lekko twardy, nie rozgotowany (al dente).
- Pieczywo z dużą ilością nasion np. słonecznika, dyni, sezamu.

Unikaj

- Mąki pszennej typu 450, 500, 550, 650, 750 i 850.
Tego rodzaju mąki są bardzo oczyszczone - zawierają małą ilość składników mineralnych i błonnika pokarmowego.
Najczęściej są wykorzystywane do wypieków biszkoptów, kruchych ciast, pszennych makaronów, klusek, pierogów, drożdżówek, bułek, chałek, rogalii, tostowego chleba.
Produkty te są lekkostrawne, **ale w znaczny sposób podwyższą poziom cukru we krwi.**
- pieczywa z dodatkiem suszonych owoców (np. śliwek),
- chrupek kukurydzianych.

WAŻNE

Uważaj na zawartość słodu jęczmiennego, melasy, miodu, lub karmelu w pieczywie. Składniki te dodawane są w celu nadania ciemnej barwy. Czytaj etykiety i pytaj o skład pieczywa.

NIE DAJ SIĘ ZWIEŚĆ!

Uważaj na takie napisy:
„Chleb dla cukrzyka”
„Chleb fit”

To może być chwyt marketingowy.
Zawsze czytaj etykiety
i sprawdzaj rodzaj mąki.

Kasze, ryż a Twoja cukrzyca



zdjęcie: freepik.com

Ryż

- Najbogatszy w składniki odżywcze i błonnik pokarmowy jest ryż brązowy, dziki, czarny oraz czerwony. Z reguły ryż długi jest lepszy od okrągłego – ma więcej błonnika pokarmowego
- Podobnie jak w przypadku makaronu, ważne jest odpowiednie przygotowanie. Staraj się, aby ryż po wyciągnięciu z wody nie był zbyt rozgotowany, miękki.

Unikaj

białych odmian ryżu

Kasze

- Sięgaj po kasze z ziaren gryki, owsa, jęczmienia (pęczak), orkiszu.
- Pyszny i cenny uzupełnieniem posiłku jest także komosa ryżowa oraz kasza bulgur, jednak uważaj na ich ilość.
- Duże, ciemne ziarna kasz są najbardziej odżywcze. I najlepiej wpływają na glikemię.

Unikaj

kasz o małych, drobnych ziarenkach, np. kaszy manny, jaglanej, jęczmiennej perłowej.

ZIEMNIAKI, BATATY, WARZYWA DYNIOWE - PRODUKTY SKROBIOWE

Ziemniaki, bataty, frytki, placki ziemniaczane, to częsty dodatek do dań obiadowych.

Jednak ze względu na bardzo dużą zawartość cukru, powodują znaczny i długotrwały wzrost glikemii. Nie chodzi o to, żebyś je całkowicie eliminowała ze swojej diety. Warto zachować umiar w ich spożyciu.

Produkty skrobiowe a Twoja cukrzyca



zdjęcie: freepik.com

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

1. Planując posiłki zawierające produkty skrobiowe pamiętaj, by dodać do nich jeszcze inne, które mają dużą zawartość białka i tłuszczu - np. chude mięso drobiowe, ryby, jaja, nabiał.

Ważne!

One spowolnią wchłanianie cukrów i pomogą Ci w lepszej kontroli stężenia glukozy we krwi.

2. Zmień charakter skrobi na tzw. skrobię oporną.
Możesz to zrobić w bardzo prosty sposób.
 - Ugotuj wcześniej ziemniaki, schłodź je, a następnie ponownie odgrzej przed spożyciem (warto ziemniaki ugotować dzień wcześniej i przechowywać w lodówce przez całą noc).
 - Ryż i makaron – możesz przelać zimną wodą. W ten sposób też zmieniasz charakter skrobi na oporną.

Skrobia oporna to trudno przyswajalna forma skrobi.

Zaliczana jest do nierozpuszczalnych form błonnika pokarmowego. Należy do substancji prozdrowotnych, ponieważ wpływa na wzrost dobrotwornych bakterii w jelicie grubym.

WARZYWA, OWOCE, PRODUKTY ZBOŻOWE I SKROBIOWE - PODSUMOWANIE

Przygotowanie potraw

Wysoka temperatura oraz stopień rozdrobnienia wpływają na tempo wchłania cukru.

Im bardziej rozgotowany i/lub rozdrobniony produkt, tym zawarty w nim cukier jest łatwiej dostępny. A to nie jest dla Ciebie dobre.

Dlatego, przygotowując potrawy, stosuj takie techniki kulinarne jak:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- pieczenie w naczyniu żaroodpornym lub w folii,
- duszenie.

Unikaj dań smażonych w dużej ilości tłuszczu.

W ten sposób zmniejszysz kaloryczność dań i zachowasz większą wartość witamin i składników mineralnych.

PAMIĘTAJ

Nie miksuj i nie rozdrabniaj potraw z warzyw, owoców, produktów zbożowych i skrobiowych.

Produkty, które w znaczny sposób podnoszą poziom cukru we krwi to:

Tego unikaj!

1. soki, kompoty, musy, przeciery owocowe,
2. rozgotowana kasza, ryż makaron,
3. rozdrobnione i rozgotowane ziemniaki (purée).

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

Produkty mleczne i mleko są doceniane ze względu na wysoką wartość prozdrowotną, stanowią dobre źródło, łatwo przyswajalnego wapnia i białka. Lepszemu wchłanianiu wapnia sprzyja m.in. obecność laktozy.

I niestety w tym miejscu zaczyna się mały konflikt.

Laktoza to cukier mleczny, który nadaje słodki smak mleku i jego przetworom.

U kobiet z cukrzycą ciążową, czyli także u Ciebie może spowodować wzrost cukru we krwi.

Produkty mleczne a Twoja cukrzyca



zdjęcie: freepik.com

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Jesteś w ciąży, więc wapń jest bardzo istotny.

Twoje dobowe zapotrzebowanie na wapń, to 3-4 szklanki/opakowania (po 200g) jogurtu, kefiru lub maślanki naturalnej.

W produktach fermentowanych występują żywe kultury bakterii. One częściowo rozkładają laktozę. Dzięki temu, po ich spożyciu nie odnotujesz tak dużego wzrostu cukru we krwi.

Doskonałym źródłem wapnia, przy jednocześnie niewielkiej ilości laktozy, są sery żółte i parmezan.

WAŻNE

Wysoka zawartość soli i tłuszczu w serach i parmezanie sprawia, że spożycie ich w dużych ilościach nie jest polecane.

Co zamiast mleka?

Jeśli nie tolerujesz produktów mlecznych i mleka, wybieraj produkty wzbogacone w wapń oraz jego naturalne źródła roślinne, tj.

sezam,
jarmuż,
fasolę białą (nasiona),
otręby pszenne,
liście pietruszki,
soje (nasiona),
migdały, orzechy laskowe,
nasiona słonecznika,
mak,
suszone figi i morele.

Pamiętaj!

Przyswajalność wapnia z tych produktów jest mniejsza niż z mleka i produktów mlecznych.



zdjęcie: freepik.com

Czy produkty bez laktozy w mniejszym stopniu podnoszą poziom cukru we krwi?

Produkty bez laktozy są przeznaczone dla osób, które nie tolerują tego składnika.

Producenci rozbijają laktozę na dwa słodsze i łatwiej przyswajalne od niej cukry, a pozostałe składniki pozostają bez zmian.

Wartość odżywcza produktów tradycyjnych i bez laktozy jest taka sama.

WAŻNE

Produkty bez laktozy nie są zalecane dla osób z cukrzycą.

Cukry powstałe z rozpadu laktozy, szybciej podnoszą poziom cukru we krwi.

MLEKO I JEGO PRZETWORY - KRÓTKIE PODSUMOWANIE

PAMIĘTAJ

1. Wybieraj produkty mleczne o smaku naturalnym. Świetnym wyborem są jogurty wzbogacone w wapń, kefiry i maślanki, biały ser twarogowy.
2. Mleko oraz przetwory mleczne powinny być pasteryzowane - w ten sposób unikniesz zakażenia bakteriami.
3. Sery pleśniowe (ze względu na bakterie) są niewskazane w diecie kobiet w ciąży.
4. Jeżeli towarzyszy Ci nadciśnienie tętnicze - ogranicz spożycie żółtych serów, sera feta, serów topionych i smażonych. Zawierają dużą ilość sodu.

NAPOJE ROŚLINNE

Mogą stanowić doskonałą alternatywę dla produktów mlecznych zwłaszcza te, które są wzbogacone w wapń.

WAŻNE

Dla osób z cukrzycą zalecany - napój sojowy i migdałowy. Napoje ryżowe i owsiane mogą podnieść poziom cukru we krwi - w ich spożyciu zachowaj ostrożność.

MIĘSO

Mięso to doskonałe źródło żelaza o wysokiej biodostępności (czyli łatwo się wchłania) oraz białka. Zawiera też substancje, które negatywnie wpływają na zdrowie - zwłaszcza mięso czerwone, wysokoprzetworzone, smażone.

Przedstawiamy Ci najnowsze zalecenia, oparte na badaniach naukowych. Zgodnie z nimi, zachęcamy Ciebie do następujących kroków:

1. **ogranicz** spożycie czerwonego, przetworzonego mięsa wołowego oraz wieprzowego,
2. **jedz mniej** wędlin, pasztetów, mięsnych konserw,
3. **wyklucz** produkty smażone na głębokim tłuszczu, wędzone oraz peklowane.

W zaleceniach jest mowa, by ograniczyć jedzenie pasztetów.

My zdecydowanie odradzamy Ci wątróbkę, kaszankę oraz pasztety.

Produkty te zawierają witaminę A. Jej nadmiar może sprzyjać wystąpieniu wad rozwojowych Twojego dziecka.

Masz anemię w ciąży?

Koniecznienie przeczytaj poniższą informację.

Powszechnie panuje pogląd, że podroby, np. kaszanka, wątróbka, a także czerwone mięso zawierają dużo żelaza. Nasze doświadczenie pokazuje, że panie w ciąży chętnie sięgają po te produkty.

Jest to błąd, przed którym Cię ostrzegamy!

Wybieraj mięso dobrej jakości, bez dodatku antybiotyków i dużej ilości konserwantów.

Mięso a Twoja cukrzyca



zdjęcie: freepik.com

Niezależnie od rodzaju, jedzenie mięsa nie zwiększa poziomu cukru we krwi, ponieważ nie zawiera cukru.

Mięso doceniane jest za zawartość delikatnego i dobrze strawnego białka, wielu witamin z grupy B, a zwłaszcza żelaza, którego w ciąży potrzebujesz jeszcze więcej.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

- Z mięsa zalecamy chude gatunki takie jak: indyk, kurczak, królik, cielęcina.
- Ogranicz mięso czerwone
- Zmniejsz spożycie wołowiny i wieprzowiny.

Jak najlepiej przygotować mięso?

- Staraj się spożywać mięso gotowane, duszone i pieczone.
- Dobrym pomysłem może być przygotowanie mięsa w naczyniu żaroodpornym lub rękawach do pieczenia.

Produkty mięsne w panierce, smażone na głębokim tłuszczu, mogą niekorzystnie wpłynąć na Twój poziom cukru i należą do grupy najmniej zdrowych potraw!



zdjęcie: freepik.com

RYBY

Ryby posiadają wyjątkowe walory odżywcze. Należą do nielicznych źródeł prozdrowotnego tłuszczu, którego nazwa nie jest zbyt łatwa, jednak warta zapamiętania. Mowa o kwasach tłuszczowych omega - 3 (kwas EPA i DHA).

Kwasy omega - 3 (DHA) - ważne kwasy dla Twojego dziecka

Są niezbędne dla prawidłowego rozwoju Twojego dziecka. Wpływają na rozwój mózgu i siatkówki oka. Są szczególnie potrzebne w ostatnim trymestrze ciąży, podczas intensywnego rozwoju wszystkich narządów.

Kwas DHA - korzystnie wpływa na masę urodzeniową dziecka i zapobiega przedwczesnemu porodowi.

WAŻNE

Konieczne - jedz regularnie odpowiednie porcje ryb w czasie ciąży. Najlepiej 2 razy w tygodniu.

Dodatkowo, stosuj suplementację, by dostarczyć swojemu dziecku kwasy EPA i DHA.

Uwaga!

Powszechnie uważa się, iż źródłem kwasów omega - 3 są także produkty roślinne, np. oleje czy orzechy.

Tak - są doskonałym źródłem kwasów omega - 3, ale innego rodzaju.

Ty musisz dostarczyć swojemu organizmowi tłuszcz rybi.

Jeżeli nie lubisz ryb bądź jesteś na nie uczulona, koniecznie zastosuj suplementację.

WAŻNE

Niedobory kwasów tłuszczowych omega-3 (DHA) utrzymują się jeszcze przez 6 miesięcy po porodzie. Kontynuuj więc powyższe zalecenia, dotyczące częstotliwości spożycia wybranych ryb lub suplementacji co najmniej do pół roku po porodzie.

Jakość ryb

Ryby mogą być skażone metalami ciężkimi.

Wybieraj wysokiej jakości ryby, takie jak: łosoś norweski hodowlany, szprot, sardynka, sum, pstrąg hodowlany, flądra, dorsz, ryba maślana, makreła atlantycka, morszczuk, langusta.

Unikaj takich ryb jak:

makreła królewska, tuńczyk, łosoś i śledź bałtycki wędzony, szczupak, panga.

Jak przygotować mięso i ryby, by były najzdrowsze?

Najlepszym sposobem przyrządzenia tych produktów jest gotowanie, pieczenie i duszenie.

Unikaj mięsa i ryb przetworzonych, smażonych na głębokim tłuszczu, wędzonych, peklowanych.

Ryby a Twoja cukrzyca



zdjęcie: freepik.com

Niezależnie od gatunku ryby nie zwiększają poziomu cukru we krwi, ponieważ nie zawierają cukru.

JAJA

Jaja należą do najbardziej wartościowych, a zarazem kontrowersyjnych produktów żywnościowych.

Dlaczego? - zaraz się dowiesz.

Jaja doceniane są ze względu na dużą zawartość:

- >> białka,
- >> cennych witamin (rozpuszczalnych w tłuszczach witaminy A, D, E),
- >> składników mineralnych (sód, fosfor, chlor, potas, siarkę, wapń, magnez i żelazo).

Złą sławę przyniósł im fakt, że są także źródłem cholesterolu.

Zatem - czy jaja są zdrowe? Czy są dobre dla Ciebie, kiedy jesteś w ciąży?

Tak - jeśli spożywasz je z umiarem oraz w odpowiedni sposób przygotowujesz.

Ile jaj możesz zjeść w tygodniu?

Maksymalnie 4 jaja.

Ograniczyć spożycie jaj powinny szczególnie osoby z cukrzycą typu 2, ze względu na zwiększone ryzyko chorób sercowo – naczyniowych.

W jaki sposób przygotować jajka?

Najzdrowszym wyborem są jajka gotowane, omlety, jajecznica na parze.

Unikaj jajek smażonych lub z dodatkiem majonezu, boczku itd.

Jaja a Twoja cukrzyca



zdjęcie: freepik.com

Jajka spożywane w małych i umiarkowanych ilościach nie wpływają znacząco na poziom cukru we krwi.

ROŚLINY STRĄCZKOWE

Rośliny strączkowe to produkty powszechnie wykorzystywane w polskiej kuchni. Najprawdopodobniej pojawiają się też na Twoim stole.

Należą do nich: groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza.

Są szczególnie doceniane ze względu na dużą zawartość białka, błonnika pokarmowego oraz witamin (z grupy B) i składników mineralnych (żelaza, wapnia, potasu, magnezu, cynku, fosforu).

Rośliny strączkowe a Twoja cukrzyca



zdjęcie: freepik.com

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Możesz zastąpić niektóre produkty zbożowe i skrobiowe roślinami strączkowymi, np. soczewicą.

To może pozytywnie wpłynąć na glikemię poposiłkową.

Korzystaj także z gotowych produktów takich jak hummus, tofu.

Mogą stanowić doskonały dodatek zarówno do sałatek jak i kanapek.

OLEJE ROŚLINNE

Stanowią doskonałe źródło tłuszczu oraz witamin w nich rozpuszczalnych. Są niezbędnym składnikiem w prawidłowo zbilansowanej diecie. Wykorzystuj ich prozdrowotny potencjał.

Jakie oleje są najzdrowsze?

Wybieraj przede wszystkim oleje nierafinowane, tłoczone na zimno.

Są bardzo delikatne. Powinny być przechowywane w lodówce, z daleka od światła i wysokiej temperatury, najlepiej w ciemnych i szklanych butelkach.

WAŻNE

Oleje tłoczone na zimno stosuj wyłącznie do sałatek i innych dań podawanych na zimno.

Absolutnie nie używaj ich do smażenia, ponieważ wysoka temperatura zamienia ich prozdrowotne składniki w szkodliwe.

W codziennej diecie zalecamy szczególnie olej rzepakowy, olej z awokado, oliwę z oliwek, olej lniany (nierafinowane, tłoczone na zimno).



zdjęcie: freepik.com

Do smażenia używaj wyłącznie olei rafinowanych. Na przykład - rafinowany olej rzepakowy, olej ryżowy.

ORZECHY I NASIONA

Spośród naturalnych produktów roślinnych, orzechy są jednym z najbogatszych źródeł zdrowego tłuszczu (zwłaszcza orzechy włoskie, pekan, makadamia).

Zobacz, jakie bogactwa zawierają orzechy i nasiona:

- orzechy takie jak nerkowce i pistacje posiadają pełnowartościowe białko,
- orzechy laskowe i arachidowe słyną z zawartości witaminy E, B6 i kwasu foliowego,
- orzechy brazylijskie kryją w sobie magnez, selen, potas i żelazo,
- migdały mają dużą zawartość błonnika pokarmowego.

Orzechy i nasiona (pestki dyni, słonecznika) są bardzo zdrowe, jednak ze względu na wysoką kaloryczność dawkuj ich ilość. Spożywaj około 5-7 sztuk każdego dnia.

Świetnie sprawdzają się jako przekąska, dodatek do jogurtu, sałatki.

Orzechy i nasiona a Twoja cukrzyca



zdjęcie: freepik.com

Orzechy i nasiona spożywane w niewielkich ilościach nie podwyższają znacząco poziomu cukru we krwi.

NAPOJE, SOKI OWOCOWE, KAWA I HERBATA - a z nich wszystkich najzdrowsza jest woda!

W ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na płyny.

Spośród wszystkich dostępnych napoi, najlepszym wyborem jest butelkowana woda źródlana lub mineralna niskozmineralizowana.

Ile wody należy pić? W ciągu dnia wypijaj około 2–2,5 litra.

PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Możesz przeliczyć swoje indywidualne zapotrzebowanie na wodę.

Przyjmij, że na każdy kilogram masy ciała potrzebujesz 30 ml wody.

Taka ilość płynów może w znaczny sposób złagodzić dolegliwości, tj. nudności, wymioty, zaparcia, suchość skóry, występujące najczęściej w pierwszym trymestrze ciąży.

Woda gazowana i napoje gazowane mogą nasilać objawy wzdęć i odbijania.

Dodatkowo, w ciąży, możesz sięgać po herbatę czerwoną, owocową, naturalne soki warzywne bez dodatku cukru.



Niewskazane dla Ciebie:

1. alkohol
2. mocna kawa i mocna herbata (biała, czarna, zielona)
3. soki owocowe
4. kompoty
5. napoje typu cola
6. napoje zawierające kakao
7. napoje energetyczne

PAMIĘTAJ

Spożywanie alkoholu jest bezwzględnie zabronione. Nawet niewielka ilość może spowodować zaburzenia rozwoju Twojego dziecka i rozwój alkoholowego zespołu płodowego.

Kofeina

Wysoka zawartość kofeiny może mieć negatywny wpływ na rozwój Twojego dziecka. Ogranicz spożycie kawy i produktów zawierających kofeinę do minimum.

Zalecana, bezpieczna ilość kawy i herbaty dziennie to około 2 filiżanki.

Doskonałą alternatywą są kawy bezkofeinowe.



zdjęcie: freepik.com

Poznałeś już całą piramidę zdrowego żywienia.



źródło: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy

Jeszcze jedna uwaga!

Unikaj zakażeń pokarmowych - mogą być niebezpieczne dla Twojego dziecka.

Dlatego w ciąży nie jedz:

- serów pleśniowych
- produktów z niepasteryzowanego mleka, miodu,
- surowego i niedogotowanego mięsa, jaj, ryb,
- owoców morza.

Istnieje duże prawdopodobieństwo zakażenia groźnymi bakteriami (typu *Listeria monocytogenes*, *Toxoplasma gondii*, *Salmonella*).

Bakterie te w znaczny sposób wpływają na przebieg ciąży, powodując poronienia oraz zaburzenia rozwoju płodu.

Co z produktami, których nie ma w piramidzie?

W piramidzie zdrowego żywienia – jak jej nazwa wskazuje, nie są uwzględnione produkty, o udowodnionym szkodliwym działaniu.

Cukier, słodczyce, produkty fast-food, sólne przekąski typu chipsy, powinny zostać całkowicie wyeliminowane z diety, **szczególnie, gdy w ciąży towarzyszy Ci cukrzyca.**

Większość z nich prowadzi do szybkiego stężenia cukru we krwi.

Poza tym, zawierają substancje szkodliwe dla zdrowia Twojego dziecka. Są bardzo kaloryczne i są przyczyną otyłości!

Co więcej?

Nie mają w sobie witamin ani składników mineralnych, niezbędnych dla rozwijającego się organizmu. Mówiąc wprost są całkowicie zbędne.



zdjęcie: freepik.com

ZAMIENNIKI CUKRU, CZY MOŻNA JE STOSOWAĆ?

Zgodnie z wytycznymi Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, substancje słodzące, które zastępują cukier, powinny być stosowane z dużą ostrożnością.

Najlepsza jest stevia.



zdjęcie: freepik.com

Unikaj:

- sacharyny,
- produktów słodzonych fruktozą.

MIT OBALAMY GO

Czy kobieta w ciąży powinna jeść za dwóch?

Prawdą jest, że czasie ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na energię (kalorie), białko, wybrane witaminy i składniki mineralne. Nie oznacza to, że wskazane jest jedzenie za dwoje.

Pamiętaj - zarówno niedobór, jak i nadmiar pewnych składników jest niebezpieczny dla zdrowia – Twojego i dziecka.

ILE MOŻESZ PRZYTYĆ W CZASIE CIĄŻY? PRAWIDŁOWY PRZYROST MASY CIAŁA

Dlaczego prawidłowy przyrost masy ciała podczas ciąży jest tak ważny? Zachowanie odpowiedniej wagi bardzo ważnym aspektem zarówno podczas planowania ciąży, jaki i w trakcie jej przebiegu.

Jednak pod żadnym pozorem w ciąży nie możesz się głodzić ani odchudzać za pomocą restrykcyjnych diet.

WAŻNE

Osoba otyła, która w ciąży dba o prawidłową dietę może nie przytyć, a nawet jej waga może w niewielkim stopniu się obniżyć.

Taka sytuacja może mieć miejsce w I trymestrze i na początku II.

Jeżeli Ciebie to dotyczy - nie obawiaj się tego.

Jeżeli postępujesz zgodnie z zaleceniami, stosujesz odpowiednią dietę, dbasz o codzienny ruch - jest to zdrowe dla Ciebie i Twojego dziecka.

Co mówią badania?

Dotychczasowe badania i obserwacje wskazują, że waga kobiety w ciąży wpływa na to, ile waży dziecko po urodzeniu.

Zbyt niska masa ciała matki przed ciążą i niewielki jej przyrost podczas ciąży – to zwiększone ryzyko urodzenia dziecka o małej masie i zahamowanie rozwoju wewnątrzmacicznego.

Nadwaga i otyłość przed ciążą oraz nadmierny wzrost masy ciała w trakcie ciąży

Zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia makrosomii (dużej masy ciała) u dziecka, rozwoju zespołu metabolicznego u matki, insulinooporności, a w konsekwencji cukrzycy, ciążowych stanów nadciśnieniowych, bólów kręgosłupa, obrzęków nóg, powstania żylaków.

Z długofalowych obserwacji wynika także, iż dzieci matek otyłych mają zazwyczaj większą skłonność do otyłości i jej powikłań w wieku dorosłym.

WAŻNE

Nadmierna masa ciała matki wiąże się także z trudnościami w rozpoczęciu i utrzymaniu karmienia piersią.



zdjęcie: freepik.com

PRAWIDŁOWY PRZYROST MASY CIAŁA

- WSKAŹNIK BMI

To istotna kwestia, bo wpływa na zdrowie Twoje i Twojego dziecka.

Poznaj wskaźnik BMI. Potraktuj go jako swojego sprzymierzeńca. On pomoże Ci kontrolować wagę. Dzięki niemu będziesz mogła w łatwy sposób sprawdzić, czy jest prawidłowa.

Kontrolę nad optymalnym przyrostem masy ciała podczas ciąży określają zalecenia opracowane przez Institute of Medicine. One opierają się na wskaźniku Body Mass Index (BMI) i masą ciała kobiety przed ciążą.

Praktyczne wskazówki - w jaki sposób możesz monitorować w ciąży swoją wagę

1. Określ swoje BMI

Wskaźnik BMI uzyskasz dzieląc swoją masę ciała (w kilogramach) przez wzrost do kwadratu

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost(m)}^2}$$

2. Twój kolejny krok

Znasz swoje BMI - to możesz sprawdzić, czy przyrost Twojej masy ciała jest prawidłowy.

Przygotowaliśmy dla Ciebie praktyczną tabelkę – patrz tabela 1.

Tabela dotyczy ciąży pojedynczej.

Tabela 1

masa ciała przed ciążą BMI (kg/m ²)	całkowity przyrost masy ciała (kg)	przyrost masy ciała w II i III trymestrze (kg/tydz.)
<18,5 niedowaga	12,5-18	0,5 (0,5-0,6)
18,5-24,9 prawidłowa masa ciała	11,5-16	0,5 (0,4-0,5)
25-29,9 nadwaga	7-11,5	0,3 (0,2-0,3)
≥30 otyłość	5-9	0,2 (0,2-0,3)

Wytyczne: Institute of Medicine. *Weight gain during pregnancy: reexamining the guidelines*. Washington, DC: National Academies Press; 2009

Przykład

Kobieta ma wzrost 1,70 m i przed ciążą ważyła 70 kg.
Jej wskaźnik BMI wynosi 24,22

$$\text{BMI} = \frac{70 \text{ kg}}{1,7 \text{ m}^2}$$

Oznacza to prawidłową masę ciała.

Całkowity przyrost masy ciała w ciąży powinien mieścić się w przedziale od 11,5 do 16 kg.

Pierwszy trymestr

W tym czasie możesz maksymalnie przytyć do 2 kg.

Pamiętaj!

Jeżeli dotyczy Ciebie otyłość, możesz w tym czasie nie przytyć, a nawet schudnąć – to będzie dobre i dla Ciebie, i dla Twojego dziecka. Oczywiście, jeżeli przestrzegasz właściwej diety i dbasz o codzienny ruch.

Jak się ważyć? - praktyczne wskazówki

- Najlepiej stawaj na wagę przynajmniej raz w miesiącu.
- Waż się zawsze o tej samej porze (najlepiej w godzinach porannych).
- Korzystaj z tej samej wagi.



zdjęcie: freepik.com

Aby łatwo obserwować jaki jest Twój trend przyrostu masy ciała, każdy wynik powinien być zapisywany do karty przebiegu ciąży podczas regularnych wizyt u lekarza ginekologa.

Prawidłowy przyrost masy ciała kobiety w ciąży. Dotyczy pań z prawidłową wagą przed ciążą

ciąża pojedyncza		średnio 10-14 kg
ciąża bliźniacza		około 16 - 20,5 kg

WAŻNE

Twoja prawidłowa masa ciała wpływa na zdrowie i rozwój Twojego dziecka. Od niej też zależy, ile Twoje dziecko będzie ważyć po urodzeniu.

prawidłowa waga dziecka po urodzeniu		około 3,1 - 3,6 kg
--------------------------------------	---	--------------------

Pamiętaj!

Od prawidłowego przyrostu Twojej masy ciała zależy jeszcze:

- >> rozwój łożyska,
- >> powiększenie macicy i gruczołów piersiowych,
- >> zwiększająca się objętością płynu owodniowego, krwi i dodatkowych płynów,
- >> wzrost dodatkowej tkanki tłuszczowej, która pełni funkcję ochronną dla płodu.

Jak widzisz, ważne jest, żeby dbać i kontrolować wagę w czasie ciąży.

Uwaga!

Duża grupa kobiet mierzy się z problemem mdłości, wymiotów i złego samopoczucia w pierwszym trymestrze ciąży. Może to dotyczyć też Ciebie.

Dlaczego o tym piszemy?

Mdłości, wymioty mogą powodować utratę masy ciała, a nie zalecany wzrost.

KALORYCZNOŚĆ DIETY

Ile kalorii jeść, by utrzymać prawidłową masę ciała w ciąży?

Kontroluj i pilnuj, by Twoja waga nie spadła więcej niż 2kg.

Kaloryczność diety zależy od takich czynników, jak:

- >> aktualna masa ciała,
- >> wiek,
- >> wzrost,
- >> aktywność fizyczna,
- >> stopień zaawansowania ciąży.

Teraz jednym z Twoich najważniejszych zadań jest kierowanie się kalorycznością diety.

Pamiętaj, żeby zawsze do obliczeń brać tzw. **wagę należną**, czyli Twoją prawidłową wagę sprzed okresu ciąży.

WAŻNE

Jak powinnaś liczyć kaloryczność diety, jeżeli przed ciążą miałaś nadwagę lub towarzyszyła Ci otyłość?

1. Wracasz do czasu przed ciążą.
2. Obliczasz, ile powinnaś wtedy ważyć, biorąc pod uwagę Twój wzrost i BMI.
3. Zapisujesz tę wagę i ją wykorzystujesz przy obliczaniu kaloryczności posiłków. Robisz to na podstawie wzorów i przykładów, które podajemy poniżej.

Przykładowe obliczenie

Przywołamy jeszcze raz panią, dla której liczyliśmy już BMI (str. 81).

Umówmy się, że ma na imię Ewa.

Pani Ewa ma 32 lata, wzrost - 170 cm, waży 70 kg, BMI pani Ewy wynosi 24,22, co oznacza, że ma prawidłową masę ciała.

BMI pani Ewy obliczyliśmy w ten sposób:

$$\text{BMI} = \frac{70 \text{ kg}}{1,7 \text{ m}^2}$$

Co z tego wynika?

Kobieta, która przed ciążą ważyła 70 kg, powinna spożywać około 30-32 kcal na kilogram masy ciała w ciągu doby.

Oznacza to, że trzeba pomnożyć 70 kg (masa ciała) przez 30 lub 32 kcal - te wartości odczytasz z tabeli nr 2 – Rekomendowane zapotrzebowanie na energię.

Tabela 2 – Rekomendowane zapotrzebowanie na energię

Masa ciała przed ciążą BMI (kg/m ²)	Zapotrzebowanie na energię (kcal/kg m.c.)
< 18,5 Niedowaga	35-40
18,5-24,9 Prawidłowa masa ciała	30-32
25,0-29,9 Nadwaga	25-30
> 30 Otyłość	24-25
>35 Otyłość	15-17

Źródło: Institute of Medicine.

Przykład pani Ewy – dokładne wyjaśnienie

Pani Ewa przed ciążą ważyła 70 kg.

Obliczyliśmy jej BMI - 24,22.

Z tabeli 2 wiesz, że taki wynik oznacza prawidłową masę ciała.

W związku z tym mnożymy 70 kg x 30 lub 32 kcal

$70 \times 30 = 2\ 100$ kcal/dobę.

To oznacza, że pani Ewa powinna **w ciągu dnia** spożyć **2 100 kcal**, by w pełni zaspokoić potrzeby swojego organizmu i jednocześnie dbać o prawidłowy rozwój swojego dziecka.

To nie wszystko!

Z każdym trymestrem ciąży zapotrzebowanie na energię wzrasta. W związku z tym trzeba dodać kolejną porcję kalorii (patrz tabela 3 - str. 86).

WAŻNE

Kolejną porcję kalorii dodajemy do pierwotnej kaloryczności, wyliczonej na podstawie Twojej należnej wagi sprzed ciąży.

Przykład pani Ewy – ciąg dalszy

Zakładamy, że pani Ewa jest w II trymestrze ciąży.

W związku z tym, musi do wcześniej obliczonych kalorii dodać 340 kcal, czyli: $2\ 100$ kcal + 340 kcal = **2 430 kcal/ dobę**.

To oznacza, że przez cały II trymestr, pani Ewa powinna spożywać na dobę 2 430 kalorii.

Trzeci trymestr

Pani Ewa dodaje 452 kalorie na dobę.

$2\ 100$ kcal + 452 kcal = **2 552 kcal/ dobę**.

Tabela 3

Stopień zaawansowania ciąży	Ilość dodatkowych kalorii na dobę
I trymestr	+ 0
II trymestr	+ 340
III trymestr	+ 452

Institute of Medicine, 2006

Ćwiczenie dla Ciebie

Oblicz, ile kalorii na dobę powinnaś spożywać w każdym trymestrze ciąży.

- >> Ile ważyłaś przed ciążą?
- >> Oblicz swoje BMI
- >> Zobacz, jaka ilość energii jest zalecana dla Ciebie (tabela 2) i oblicz Twoje zapotrzebowanie energii
- >> Oblicz, ile kalorii na dobę powinnaś dostarczać swojemu organizmowi w poszczególnych trymestrach ciąży - na podstawie tabeli nr 3.

Być może zastanawiasz się, co masz dalej robić z obliczonymi kaloriami. Wszystko wyjaśniamy, żebyś wiedziała jak dbać o kaloryczność swoich posiłków.



zdjęcie: freepik.com

JAKOŚĆ TWOICH POSIŁKÓW

JAK KONTROLOWAĆ ILOŚĆ WĘGLOWODANÓW, CZYLI CUKRÓW W DIECIE?

Już wiesz, na podstawie wzorów podanych powyżej, ile potrzebujesz kalorii w ciągu dnia, w zależności od trymestru ciąży.

To 100% zapotrzebowania.

Twoje kolejne kroki

Podziel 100% pomiędzy składniki odżywcze, czyli białko, tłuszcze i węglowodany (cukier):

- >> węglowodany powinny stanowić do 55% wartości energetycznej,
- >> tłuszcze od 20 do 30%
- >> białko – pozostała ilość.

Przykład:

Jeśli Twoje 100% zapotrzebowania to 2 430 kcal, a węglowodany powinny pokrywać 45%, to kalorie liczysz w następujący sposób:

$$2\,430 \text{ kcal} = 100\%$$

$$X \text{ kcal} = 45\% \text{ (wybrana wartość pomiędzy 40-55\%)}$$

$$X = 1\,093,5 \text{ kcal}$$

Węglowodany w Twojej diecie powinny dostarczyć 1093,5 kcal.

1 gram węglowodanów dostarcza 4 kcal

W związku z tym, otrzymaną wartość kalorii dzielimy w następujący sposób:

$$1\,093,5 \text{ kcal} : 4 \text{ kcal} = \mathbf{273,4 \text{ g}}$$

Otrzymany wynik to ilość węglowodanów (cukru), jaką potrzebujesz spożyć w ciągu całego dnia.

Zadbaj, by ta ilość węglowodanów była rozłożona równomiernie na każdy posiłek (patrz tabela 4).

Tabela 4

Twój posiłek	Ilość węglowodanów (gramy)
śniadanie	45
II śniadanie	40
obiad	60
podwieczorek	35
kolacja	50
II kolacja	40
	suma = 270 g

Opracowanie własne

Zadbaj koniecznie o kolację, czyli posiłek przed snem.

W ten sposób zabezpieczasz swoje dziecko i dostarczasz mu potrzebną energię, wtedy, gdy Ty śpisz.

Tak samo możesz obliczyć, ile tłuszczu i białka powinny zawierać Twoje posiłki.

1 gram węglowodanów dostarcza 4 kcal
1 gram białka dostarcza 4 kcal
1 gram tłuszczu to 9 kcal

Jak możesz sprawdzić ile węglowodanów jest w posiłku?

Ilość węglowodanów możesz odczytać z etykiety produktu, na stronach internetowych. Są też w aplikacjach telefonicznych.

Zwróć uwagę, że wartość odżywcza często odnosi się do 100 g produktu. W zależności od wielkości produktu, musisz daną wartość pomnożyć lub podzielić.

INDEKS GLIKEMICZNY I WYMIENNIK WĘGLOWODANOWY

Ważne wskaźniki, które powinnaś poznać.

Do czego służą? Czy ich zastosowanie jest koniecznością?

Indeks glikemiczny oraz wymienniki węglowodanowe mogą w znaczny sposób pomóc i ułatwić Ci utrzymanie prawidłowego stężenia cukru we krwi.

Omówimy je w możliwie najprostszy sposób.

Cukry to węglowodany. Stanowią podstawowe źródło energii dla naszego organizmu.

Występują w żywności w 2 postaciach:

- >> prostej (łatwo przyswajalnej)
- >> złożonej.

Ich źródłem są przede wszystkim produkty skrobiowe, mleczne, zbożowe, a także owoce, słodczyce, wyroby cukiernicze i soki.

Które składniki wpływają w największym stopniu na poziom cukru we krwi?

Tak jak napisaliśmy powyżej - węglowodany.

Dlatego podczas komponowania posiłków, musisz zwrócić szczególną uwagę na ich ilość oraz jakość.

Piszemy **musisz**, bo w sytuacji, kiedy w ciąży Twoją towarzyszką jest cukrzyca, nie masz wyboru.

Dbanie o poziom cukru we krwi to Twój priorytet – przede wszystkim e względu na zdrowie Twojego dziecka.

Wiesz - z wcześniejszych obliczeń i naszych wskazań, że nie należy całkowicie rezygnować z produktów, które zawierają węglowodany.

Diety o bardzo niskiej zawartości węglowodanów nie są zalecane (jeśli nie ma do tego innych wskazań medycznych).

Minimalna ilość węglowodanów w diecie powinna być większa niż 180 g w ciągu dnia.
Zobacz, obliczenia w tabeli 4 (str. 88)

COTO JEST INDEKS GLIKEMICZNY?

W praktyce odpowiedni dobór produktów oraz dostosowanie ich ilości, może być trudne, szczególnie na początku.

Dlatego skorzystaj z narzędzi, które ułatwią Ci kwalifikację produktów spożywczych zawierających węglowodany.

Jednym z nich jest indeks glikemiczny (IG).

Bardzo ważne teraz dla Ciebie!

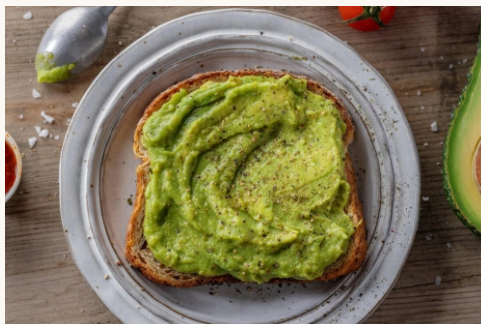
Wybieraj produkty o niskim IG (patrz tabela 5, str. 91)

Klasyfikuje on produkty w zależności od jego wpływu na szybkość wzrostu stężenia cukru we krwi w porównaniu do wpływu glukozy.

Indeks glikemiczny zależy od szybkości trawienia i przyswajania cukru oraz rodzaju cukru. Wpływ ma także obecność błonnika pokarmowego, tłuszczu lub białka w produkcie spożywczym lub w przygotowanej potrawie.

Według indeksu glikemicznego, produkty spożywcze można podzielić na takie, które mają

- >>> niski indeks glikemiczny (IG < 55)
- >>> średni indeks glikemiczny (IG 56-69)
- >>> wysoki indeks glikemiczny (IG > 70)



zdjęcie: freepik.com

Tabela 5

Są w niej produkty, pogrupowane w zależności od indeksu glikemicznego.

Na podst. najnowszych badań F. S. Atkinson i wsp., opublikowanych w *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2021

PRODUKTY	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH możesz je jeść 2 razy w tygodniu	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE TYCH UNIKAJ!
	(IG<55)	(IG 56-69)	(IG>70)
produkty mleczne	mleko świeże krowie i kozie, mleko zsiadłe, sery, biały twarogowy, jogurty naturalne, kefir, maślanka, serwatka,	ser żółty (dobrej jakości), serki typu almette, mascarpone,, serek homogenizowany naturalny	ser topiony, smażony, sery pleśniowe, sery typu „fromage”, śmietana
produkty zbożowe	kasze pełnoziarniste (gryczana, orkiszowa), komosa ryżowa, jęczmienna, makarony z inuliną, durum, razowy, z fasoli, sojowy pieczywo na zakwasie np. pumpernikiel, produkty na bazie mąki żytniej, razowej, otręby owsiane	ryż biały, basmati, Arborio, brązowy kasza jaglana, kus-kus, manna, perłowa, makaron gryczany pieczywo graham, mieszane bądź żytnie, płatki jęczmienne, z otrębów pszennych, owsiane górskie gotowane na wodzie	ryż czerwony, jaśminowy, mąka pszenna i pieczywo pszenne typu bagietka, chleb pszenny, chleb chrupki, kajzerka, pieczywo cukiernicze, ciasta i torty, ciasto francuskie, makaron kukurydziany, płatki kukur., pszenne, górskie błysk. gotowane na wodzie i mleku
jaja	gotowane na miękko	jajecznica na maśle klarowanym, olejach roślinnych, omlety,	smażone na tłuszczu zwierzęcym
mięso, drób, wędliny	wołowina, cielęcina, królik, indyk, kurczak, szynka, polędwica, kiełbasy szynkowe	parówki (dobrej jakości), wątróbka drobiowa i inne podroby, mięso duszone,	gęś, kaczka, wieprzowina, wyroby mięsne wędzone, peklowane, smażone, konserwy mięsne

ryby	dorsz, leszcz, sola, szczupak, sandacz, pstrąg, morszczuk, lin, okoń	łosoś świeży - duszony, makrela, śledź, sardynka - duszone, nieprzetworzone	węgorz, karp, wyby wędzone i smażone, konserwy rybne
tłuszcze	avocado, masło, oleje roślinne nierafinowane, w ciemnych buteleczkach - olej z avocado, słonecznikowy, oliwa z oliwek, z pestek winogron, orzechów	margaryny miękkie, oleje roślinne rafinowane	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde w kostce, majonez
warzywa i rośliny strączkowe	bataty i ziemniaki ugotowane i schłodzone, kiełki, szpinak, szparagi, seler naciowy, sałata, rzodkiew, por, papryka, ogórek, kapusta, kalafior, fasola, cykoria, cukinia, soja, brukselka, soczewica, ciecierzycza, marchew surowa, pomidor, groch, topinambur	gotowane al dente, chipsy ziemniaczane i frytki	bób gotowany, zielony groszek gotowany, cebula smażona, warzywa podawane z zasmażkami, konserwowane, bądź z majonezem, frytki smażone, polane tłuszczem ziemniaki
owoce 1-2 porcje na dobę	borówka, agrest, cytryna, rabarbar, czarna i czerwona porzeczka, jeżyny, maliny, truskawki, wiśnie, grejfrut, gruszka, mandarynki, pomelo, granat, kwaśne odmiany jabłka	pomarańcza, banan, kaki, melon, winogrona ciemne, kiwi	ananas i brzoskwinie, owoce z puszek, gotowane owoce, kompoty, dżemy o wysokiej zawartości cukru, produkty słodzone fruktozą
napoje	woda mineralna, soki warzywne świeżo wyciskane, np. marchewkowy, pomidorowy, grapefruitowy, herbaty ziołowe i bez cukru, napoje sojowe	soki owocowe świeżo wyciskane, herbaty owocowe napoje kokosowo-ryżowe, owsiane	napoje gazowane typu coca-cola, napoje ryżowe, soki owocowe z koncentratu, syropy, mocne napary z herbaty i kawy, napoje alkoholowe

orzechy i suszone owoce	nasiona chia, len mielony, migdały, orzechy włoskie, słonecznik, pestki dyni, sezam, daktyle, suszone: morele i śliwki	słodzona, suszona żurawina	rodzynki, daktyle, prażone nasiona kukurydzy, owoce kandyzowane i liofilizowane, orzechy w czekoladzie lub z dodatkiem soli
-------------------------	--	----------------------------	---

PAMIĘTAJ

Odpowiedni dobór rodzaju produktów oraz ich ilość to podstawowy warunek utrzymania prawidłowej glikemii.

Ładunek glikemiczny

Ładunek glikemiczny – to kolejny wskaźnik, który może Ci pomóc kwalifikować produkty spożywcze.

Może stanowi doskonałe uzupełnienie IG.

Ładunek glikemiczny (ŁG) pozwala ocenić ilość węglowodanów w pożywieniu.

Przykład – arbuz

Arbuz ze względu na dużą zawartość cukru ma **wysoki indeks glikemiczny**.

A ze względu na dużą zawartość wody ma **niski ładunek glikemiczny**.

Oznacza to, że jest względnie bezpieczny i możesz go jeść w umiarkowanych ilościach.



zdjęcie: freepik.com

Dieta o niskim indeksie glikemicznym pomoże Ci wyrównać Twoją glikemię.

WAŻNE

Nie wszystkie składniki pożywienia mają taki sam wpływ na poziom cukru we krwi. Największy wpływ na poziom glikemii mają węglowodany, zwłaszcza proste.

Zadbaj więc, by w Twojej diecie podstawę stanowiły produkty zawierające węglowodany złożone oraz dużą ilość błonnika pokarmowego np. warzywa, pełnoziarniste pieczywo, ciemne kasze oraz ryż dziki, brązowy.

Indeks glikemiczny a przyrządzanie potraw

Przygotowanie potraw za pomocą różnych technik kulinarnych wpływa nie tylko na ich smak, aromat, kruchość, ale także na jej końcowy indeks glikemiczny.

Tak - musisz to teraz brać pod uwagę!

O czym przede wszystkim powinnaś pamiętać?

WAŻNE

Wyższy indeks glikemiczny mają produkty gotowane i rozgotowane oraz rozdrobnione.

Nasza rada ze względu na indeks glikemiczny:

- >> Gotuj „al dente”, czyli jedz produkty bardziej twarde i krócej gotowane, niż dotychczas.
- >> Wybieraj warzywa surowe zamiast gotowanych i rozdrobnionych (do gotowanej marchewki będziesz mogła wrócić po ciąży).

Pamiętaj też, że produkty smażone w dużej ilości tłuszczu są bardzo kaloryczne i ciężkostrawne.

Najbardziej wskazane dla Ciebie techniki kulinarne to:

- >> gotowanie na parze i wodzie,
- >> pieczenie w naczyniu, folii i rękawie,
- >> duszenie.

BŁONNIK POKARMOWY – WAŻNY SKŁADNIK TWOJEJ DIETY

Błonnik pokarmowy pełni kilka funkcji.

Może Ci też pomóc obniżyć indeks glikemiczny posiłku.

Błonnik nierozpuszczalny

- >> Korzystnie wpływa na perystaltykę jelit, usprawnia ją i tym samym zapobiega zaparciom.

A to w przypadku ciąży jest szczególnie istotne.

- >> Przewód pokarmowy ma trudność z jego trawieniem. W związku z tym, błonnik pełni rolę substancji, która obniża przyswajalność cukrów.

Inaczej mówiąc - obniża indeks glikemiczny produktu.

Znajdziesz go w:

orzechach, skórkach warzyw i owoców, fasolce szparagowej, cukinii, brokułach, kapuście, marchwi i pomidorach, otrębach

Błonnik rozpuszczalny

- >> Powoduje wolniejsze trawienie jedzenia. Dzięki temu wpływa na **zmniejszenie stężenia glukozy we krwi.**

Znajdziesz go w:

warzywach strączkowych i korzennych, cebuli, orzechach, jabłkach, owocach cytrusowych oraz w otrębach, płatkach owsianych i w siemieniu lnianym.

Rekomendowane spożycie błonnika pokarmowego - około 25 g/dobę.

To oznacza w praktyce, że powinnaś jeść średnio 700 – 1 000 g warzyw i owoców dziennie. Oczywiście, najlepiej w postaci surowej.

WYMIENNIK WĘGLOWODANOWY (WW)

– KOLEJNY WAŻNY PARAMETR

Służy do kontroli ilości spożytych węglowodanów i jest niezbędnym narzędziem dla osób, które przyjmują insulinę do posiłków.

1 WW to taka ilość produktu spożywczego, która dostarcza 10 gramów węglowodanów przyswajalnych.

1 WW = 10 g węglowodanów

Podczas wykonywania takich obliczeń, istotne jest dokładne ważenie produktów, sprawdzanie ich wartości odżywczych (informacje są na etykietach bądź w tabelach). Musisz też wiedzieć, ile insuliny masz podać względem wymiennika węglowodanowego.

Przykład:

Twój lekarz diabetolog zlecił Ci insulinę i poinformował, że na 1 WW musisz przyjąć 1 jednostkę insuliny. W związku z tym, przed każdym posiłkiem postępujesz według następującego schematu:

1. Przed posiłkiem sprawdzasz za pomocą glukometru poziom cukru we krwi. Jeśli Twój wynik jest prawidłowy, należą się gratulacje. W przypadku poziomu cukru powyżej normy, musisz podać dodatkową ilość insuliny - tzw. korektę.
2. Przygotowujesz posiłek (np. kanapkę z warzywami i kurczakiem).
3. Ważysz poszczególne produkty i sprawdzasz zawartość węglowodanów w odmierzonej porcji.

Zakładamy, że:

- 1 kromka żytnio-razowego chleba waży 35 g.
Na opakowaniu jest informacja, że w tej ilości zawarte jest 15 g węglowodanów.
- Wiesz, że 1 WW to 10 gramów węglowodanów.
W łatwy sposób przeliczysz, że Twoja kromka chleba zawiera 1,5 WW.
Jak to obliczyliśmy?
15 g węglowodanów w 1 kromce chleba o wadze 35 g dzielimy przez 10, ponieważ 1 WW to 10 g węglowodanów.
Zatem $15:10 = 1,5 \text{ WW}$

4. Obliczeniami tego typu obejmujesz wyłącznie produkty takie jak: **bułki, chleb, płatki śniadaniowe, makaron, ziemniaki, ryż, kasze, owoce, produkty mleczne i ewentualnie warzywa.**
5. Reszta produktów, takich jak: mięso, masło, ryby, jaja, orzechy, nasiona i oleje nie zawierają węglowodanów. Składają się wyłącznie z białka i tłuszczu.

Jeżeli nie leczysz się insuliną, nie musisz liczyć wymienników węglowodanowych (WW).

Jednak może Ci to pomóc w równomiernym rozłożeniu cukrów w każdym posiłku.

Może być taka sytuacja, że ty i Twoja koleżanka lub znajoma jesteście w ciąży i obie macie cukrzycę ciążową. I tylko jedna z Was dostaje insulinę.

To zależy od stopnia zaburzeń glikemii – poziomu Twojego cukru we krwi.



zdjęcie: freepik.com

Lekarz może Ci zlecić insulinoterapię, jeżeli:

- nie będziesz stosowała właściwej diety,
- nie zapewnisz swojemu organizmowi codziennie odpowiedniej dawki ruchu – minimum 30 minut.
- nie będziesz pilnowała kaloryczności produktów,
- nie będziesz obliczała i sprawdzała indeksu glikemicznego (IG) i ładunku glikemicznego (ŁG),

Wielkość porcji ma znaczenie. Ważenie produktów - tak czy nie?

Ważenie produktów jest dobrą metodą kontroli ilości spożywanego węglowodanów.

Jeśli znasz wagę produktu, to w precyzyjny sposób możesz obliczyć, ile on skrywa w sobie węglowodanów (lub po przeliczeniu WW).

Ważenie produktów będzie szczególnie pomocne dla pań z cukrzycą ciążową, leczonych insuliną. Dokładne oszacowanie ilości WW w posiłku - pozwala na lepsze dostosowanie ilości jednostek insuliny.



zdjęcie: freepik.com

JAK CZĘSTO JEŚĆ I JAK NAJLEPIEJ ROZKŁADAĆ POSIŁKI W CIĄGU DNIA

Twój jadłospis, czyli kobiety z cukrzycą ciążową, powinien uwzględniać następujące posiłki:

>> **trzy podstawowe posiłki:**

- śniadanie, obiad i kolację

>> **trzy przekąski**

- drugie śniadanie, podwieczorek i drugą kolację spożytą tuż przed snem.

Być może myślisz, że to jakaś pomyłka – „Jak to, mam jeść dwie kolacje?”

Tak – druga kolacja może być lżejsza od pierwszej, **ale koniecznie tuż przed pójściem spać musisz coś zjeść.**

Może to być na przykład - kromka chleba pełnoziarnistego z szynką drobiową/serem/jajkiem - do wyboru.

Unikaj

Cukrów prostych – owoców.

Robisz to ze względu na:

- >> swoje dziecko – dostarczasz mu niezbędną energię
- >> Twój poziom cukru – żeby utrzymać go na odpowiednim poziomie.

Ważne zasady – konieczne do przestrzegania!

- > Przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe niż 2-3 godziny. Regularne spożycie posiłków ma na celu utrzymanie stałego poziomu cukru we krwi.
- > Nie możesz pominąć żadnego posiłku. W przypadku cukrzycy ciążowej traktuj regularne posiłki co 2-3 godziny jako formę leczenia. Jeżeli nie będziesz tego pilnować, lekarz może Ci włączyć insulinę.
- > Jeśli przygotowane danie jest zbyt obfite, zjedz jego część. Pozostałą zostaw na kolejny posiłek.

SKORZYSTAJ Z PRAKTYCZNEJ METODY TALERZA

Metoda talerza w prosty sposób pomoże Ci skomponować każdy **główny posiłek**.

Wiesz, że ważna jest jakość oraz ilość spożywanego produktów.



zdjęcie: Bartosz Tomczak

- >> Zadbaj o to, by największą część stanowiły warzywa (najlepiej w postaci surowej).
- >> Następnie ¼ powinny zająć produkty zbożowe pełnoziarniste lub warzywa skrobiowe (np. ziemniaki).
- >> Kolejne ¼ talerza wypełnij produktem wysokobiałkowym np. mięsem, rybą.
- >> Owoce traktuj jako smaczny dodatek.
- >> Co najmniej 2 posiłki uzupełnij porcją naturalnego nabiału.

PAMIĘTAJ

łącz produkty wysokowęglowodanowe i białkowe w posiłku.

Dzięki temu zmniejszysz jego indeks glikemiczny.

Unikaj posiłków zawierających jedynie węglowodany.

WAŻNE

Białko spowalnia trawienie i wchłanianie cukru z przewodu pokarmowego.

Czy śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia?

Chyba już znasz odpowiedź na to pytanie, prawda?

W cukrzycy każdy posiłek jest ważny.

PRAKTYCZNA RADA

Ze względu na fizjologiczne większe zapotrzebowanie na insulinę w godzinach porannych, na śniadanie wybieraj posiłki o niskim IG.

Możesz zwiększyć ilość białka oraz warzyw.

Unikaj śniadań na bazie produktów mlecznych i owoców.

Czy druga kolacja (posiłek przed snem) jest ważna?

Już trochę o tym pisaliśmy. Jeszcze raz wspomnimy, bo to dla Ciebie bardzo istotne!

Wiele modnych diet określa czas spożycia ostatniego posiłku na wiele godzin przed snem. Jednak w cukrzycy ciężowej należy ten czas jak najbardziej skrócić.

Dlaczego? Spożycie posiłku tuż przed zaśnięciem chroni przed wystąpieniem hipoglikemii (niedocukrzenia) w nocy oraz skutków przyspieszonego głodowania. Możesz o tym więcej przeczytać na str. 21.

Zaplanuj posiłek, zawierający około 15-30 g węglowodanów o niskim IG lub skrobię oporną – np. sałatkę z dodatkiem ryżu lub kaszy, kanapkę z pełnoziarnistego chleba.



zdjęcie: freepik.com

PAMIĘTAJ

- >> Każda eliminacja produktów określonej grupy, zwiększa ryzyko niedoborów witamin i składników mineralnych. Zadbaj więc, by każdego dnia na Twoim talerzu gościły świeże warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, produkty mleczne, dobrej jakości ryby, mięso, jaja, rośliny strączkowe, orzechy oraz nasiona.
- >> W Twojej diecie nie powinno zabraknąć olejów roślinnych tłoczonych na zimno, nierafinowanych, ziół.



zdjęcie: freepik.com

WAŻNE

Twoja dieta powinna być w jak największym stopniu urozmaicona.
Nie ma produktu spożywczego, który zawierałby wszystkie składniki odżywcze w ilościach, które spełniały potrzeby naszego organizmu.

KRÓTKIE PODSUMOWANIE

Zapewne chcesz, by Twoje dziecko, zarówno teraz - kiedy nosisz je w sobie - oraz po urodzeniu rozwijało się prawidłowo.

Dlatego zadбай o kilka ważnych aspektów, w tym:

- 1) kontroluj wagę w okresie poprzedzającym ciążę, jak i podczas ciąży,
- 2) dostarczaj niezbędne składniki odżywcze - za pomocą zdrowej, zbilansowanej diety, o której Ci napisaliśmy,
- 3) dbaj o ciągłą suplementację składników, których uzupełnienie za pomocą diety jest trudne i/lub niewystarczające,
- 4) całkowicie wyeliminuj używki typu papierosy, alkohol. Ogranicz do minimum spożycie mocnej kawy i herbaty.
- 5) pij odpowiednią ilość wody (2-2,5 litra dziennie),
- 6) zrezygnuj z żywności przetworzonej z dużą zawartością soli, cukru i innych sztucznych konserwantów (żywność typu fast-food oraz słodczy, wyrobów cukierniczych),
- 7) pamiętaj o regularnej, umiarkowanej (o ile nie ma przeciwwskazań medycznych) aktywności fizycznej,
- 8) zadбай o higienę snu, śpij co najmniej 8 godzin,
- 9) unikaj zakażeń pokarmowych - o tym przeczytasz na str. 75
- 10) spożywaj regularne posiłki 6 posiłków co 2-3 godziny,
- 11) jedz produkty zawierające węglowodany o niskim indeksie glikemicznym.



zdjęcie: freepik.com

PAMIĘTAJ

1. Kluczem do prawidłowego żywienia jest dbałość o ilość i jakość.
2. Kontroluj i zapisuj poziom cukru po posiłkach – zgodnie z zaleceniami Twojego lekarza.

Na koniec części poświęconej dietoterapii,
przypominamy Ci raz jeszcze:

Kiedy masz cukrzycę ciążową, odpowiednia dieta
jest warunkiem koniecznym. To jest Twój lek.

Poprzez dietę dbasz o swoją glikemię,
czyli poziom cukru we krwi.

Dzięki temu troszczysz się o zdrowie swoje
i Twojego dziecka.



CIĄŻA - PIĘKNY I WAŻNY OKRES W ŻYCIU KOBIETY

Ciąża to czas oczekiwania - na dziecko, na nowego członka rodziny, na wspólne chwile z małżeństwem.

Ciąża i jej poszczególne etapy rządzą się swoimi prawami.

Możesz - w zależności od trymestru:

- >> odczuwać zmienne nastroje
- >> przeżywać emocje, których wcześniej nie doświadczałaś
- >> mieć poranne mdłości
- >> być zmęczona, a jednocześnie mieć problemy ze spaniem
- >> czuć się ociężała
- >> odczuwać różne obawy i lęki.

Do tego dochodzi jeszcze **ona - cukrzyca ciążowa**.

Dlatego tak ważne jest, żebyś czas ciąży przeszła w sposób świadomy.

Chodzi o to, żebyś odczuwała jak najwięcej spokoju i czerpała radość z czasu, kiedy przygotowujesz się do roli mamy, kiedy przygotowujesz się na spotkanie pierwszego lub kolejnego dziecka.

Z poprzednich części wiesz, że cukrzyca ciążowa pojawia się u wielu pań i po porodzie najczęściej ustępuje.

Wiesz też, że dla większości przyszłych mam, które mają cukrzycę ciążową, najważniejszym „lekarstwem” jest odpowiednie jedzenie oraz ruch.

W tej części wesprzemy Cię emocjonalnie.

Najważniejsze jest, żebyś czas ciąży - mogła przejść tak jak Ty chcesz.

I jest to możliwe - mimo towarzystwa cukrzycy.

Ważne, żebyś ze spokojem i pewnością dbała o siebie i swojego maluszka.

CUKRZYCA CIĄŻOWA - ZMIANA W TWOIM ŻYCIU - ZROZUM TO, CO SIĘ DZIEJE

Najpierw dowiedziałaś się, że jesteś w ciąży. Potem przyszła do Ciebie kolejna informacja. Okazało się, że masz cukrzycę ciążową - pojawił się nieproszony gość. I nie ma zamiaru opuścić Ciebie aż do porodu. Ta wiadomość wcale Cię nie ucieszyła - to oczywiste.

Być może zareagowałaś lękiem, gniewem, a może w pierwszej chwili pomyślałaś, że to jakaś pomyłka, że to niemożliwe.

Poniżej przedstawiamy Ci model stworzony przez lekarkę Elizabeth Kubler-Ross. Pokazuje on m.in. nasze reakcje na trudne sytuacje - ciężką chorobę, kiedy kogoś lub coś tracimy, kiedy nie jesteśmy w stanie zrealizować naszych planów czy marzeń, kiedy rzeczywistość nie zgadza się z naszymi oczekiwaniami.

A Twoja rzeczywistość ciążowa nie wygląda tak sobie wymarzyłaś, prawda? Prawdopodobnie pragnęłaś ten czas spędzić inaczej, niż pochłonięta myślami o poziomach cukru czy licząc wymienniki węglowodanowe.



zdjęcie: freepik.com

FAZY ZMIANY

Zobacz, sprawdź - jakie reakcje pojawiły się u Ciebie. Czy przechodziłaś przez poniższe etapy? A może na któryś z nich teraz jesteś?

zaprzeczanie

- >> To nie może być prawda
- >> To pomyłka!
- >> O nie - to niemożliwe
- >> Trzeba powtórzyć badania.
- >> Twoje myśli

To faza wypierania, niedowierzania. Możesz odczuwać lęk, strach. To też dla niektórych faza szoku

gniew

- >> Dlaczego właśnie ja?
- >> Dajcie mi święty spokój!
- >> Twoje myśli

Tu mogą pojawić się różne emocje - strach, złość, lęk, niepewność, bezradność. Pretensje do świata, losu, do rodziny. Niezadowolenie ze sposobu leczenia - może pojawić się chęć zmiany lekarza.

targowanie się

- >> Może niepotrzebnie robiłam te badania. Moja mama ich nie robiła i mała spokój.
- >> Będę mierzyć cukier, ale muszę mieć pewność, że moje dziecko będzie zdrowe.
- >> Jak będę dbała o cukier, to może mniej przytyję.
- >> Twoje myśli

Tu próbujemy naginać rzeczywistość.

Czasami pojawia się pytanie o przyczyny - kto winien, kto/co za to odpowiada?

smutek

- >> Straciłam radość pięknego okresu ciąży.
- >> Teraz tylko będę się denerwować, czy dobrze mierzę cukier.
- >> Czy sobie poradzę? Czy będę umiała to wszystko dobrze przeliczać?
- >> Szkoda - miało to wyglądać inaczej.

To też ważny i potrzebny etap. Pozwól sobie na smutek. Bez niego trudno przejść do kolejnego etapu.

- >>> Mam cukrzycę ciążową - tego nie zmienię. Będę robić to co mogę i na co mam wpływ
- >>> Będę mierzyć cukier, dbać o odpowiednią dietę i ruch - będę to robić dla mojego dziecka.
- >>>

Pojawia się spokój, mobilizacja do działania, myślenie o przyszłości - o dziecku i jego zdrowiu.

Ten model to uproszczony opis tego, co się dzieje.

To nie jest tak, że każda kobieta z cukrzycą ciążową musi przejść przez wszystkie fazy.

Każda jest inna i doświadcza innych emocji; każda inaczej reaguje na trudne czy nowe sytuacje.

- >>> Może pojawiły się u Ciebie wszystkie etapy, a może tylko niektóre?
- >>> Może przeszłaś przez nie bardzo szybko?
- >>> A może od razu przystąpiłaś do liczenia poziomów cukru i zmieniłaś dietę, bo stwierdziłaś, że nie ma na co czekać.
- >>> Może potrzebowałaś czasu, sporo czasu, by ochłonąć i oswoić się z tą informacją?

Co jeszcze możesz zrobić?

WŁĄCZ CIEKAWOŚĆ



Jak ja reaguję?
Co u mnie się dzieje?

Jak inni reagują - mąż, partner,
domownicy?
Co u nich się dzieje?

Obserwuj - łagodnie, bez oceniania

Więcej o byciu dobrym, czułym dla siebie piszemy na str. 134.

CUKRZYCA CIĄŻOWA - JAKO SZANSA NA ŚWIADOMĄ ZMIANĘ I WYBORY

Zaintrygowało Cię to stwierdzenie?

Zapraszamy Cię, żebyś podeszła do cukrzycy ciężowej jako do takiego wydarzenia w Twoim życiu, które może mieć pozytywny wpływ na Ciebie, Twoją przyszłość i Twoją rodzinę.

Zapraszamy Cię w podróż z transformującą obecnością. Jest to model stworzony przez Alana Seale. Pokazuje nasz poziom zaangażowania, kiedy różne okoliczności i sytuacje pojawiają się w naszym życiu.

Ten model to coś więcej - **to szansa na transformację - na trwałą zmianę** naszego myślenia i działania. W taki sposób - by być świadomym swoich wyborów i roli, którą przyjmujemy

POZIOMY ZAANGAŻOWANIA

dramat

- > Dlaczego mnie to spotkało?
- > Przecież moja mama ani siostra nie miały w ciąży cukrzycy!
- > Czyja to wina?
- > Przecież cukier nie jest taki zły!
- > Nie wiem, co robić!
- > Nie dam rady liczyć tych cukrów!
- > Jaki indeks glikemiczny? - masakra!

Tu najczęściej reagujemy mocno i emocjonalnie.

Oskarżamy, rozliczamy. Nie wiemy, w jakim kierunku sytuacja się rozwinie.

Może pojawić się strach, zagubienie - bo wcześniej tego nie doświadczałaś, bo miało być inaczej.

Możesz mieć poczucie, że niewiele od Ciebie zależy.

Ten etap też jest potrzebny, by zrzucić z siebie emocje, by się trochę pożalić, jak mówi A. Seal - „by zeszło z nas napięcie”.



Na kolejnym etapie zacznasz myśleć inaczej.

sytuacja

- > Co powinnam robić?
- > Co mam robić, by było dobrze?
- > Jakie działania trzeba podjąć?
- > Co można naprawić?
- > Jak można temu zaradzić?

To etap działania. To koncentrowanie się na faktach i na tym, co można i trzeba robić, by było dobrze.

To szukanie najlepszych rozwiązań i odnalezienie się w nowej sytuacji.

Tu skupiasz się na swoim dziecku, na jego zdrowiu i przyszłości.

I zaczynasz działać:

- mierzysz codziennie poziom cukru,
- zmieniasz dietę,
- dbasz o codzienny ruch itp.

Najczęściej działamy na poziomach - DRAMAT i SYTUACJA.

Reagujemy na to, co się pojawia - to dotyczy różnych sfer naszego życia zawodowego i osobistego.

Takie podejście jest mało rozwijające.

Zapraszamy Ciebie, za Alanem Sealem, do wejścia na kolejne poziomy zaangażowania.

wybór

- > Nie mam wpływu na to, co jest - na cukrzycę ciążową, ale mam wpływ na to, co będę teraz robić.
- > To ja wybieram - jaką rolę przyjmuję w tej sytuacji.
- > Jaką postawę przyjmuję?
- > Jaka jest w tym moja rola do wypełnienia?

Czym ten etap różni się od działania?

Twoje reakcje i to co robisz są przemyślane.

Nie działasz na zasadzie: lekarz, dietetyk każą - to robię.

Myślisz nie tylko o najszybszych rozwiązaniach, **wybierasz swoje podejście** do tego co się dzieje, czyli do cukrzycy ciążowej.

To świadomy wybór:

- Twojego zaangażowania
 - Twojej roli - odpowiedzialnej i świadomej mamy.
- I najczęściej na tym etapie zmniejsza się stres, pojawia się akceptacja i większy spokój.

I teraz jest szansa, by wejść na kolejny - bardzo ważny poziom. To na nim najczęściej dzieją się największe zmiany, które rzutują na naszą przyszłość.

możliwości

- > O czym informuje mnie ta sytuacja? (w Twoim przypadku cukrzyca ciążowa)
- > Do czego ta sytuacja mnie zachęca - do jakiej zmiany?
- > Jakie tu się pojawiają możliwości?



zdjęcie: freepik.com

Może się okazać, że dzięki cukrzycy ciążowej Ty i Twoja rodzina będziecie się od teraz zdrowiej odżywiać?

Może codzienny ruch (konieczny w cukrzycy ciążowej) wejdzie Ci w krew i stanie się Twoim zdrowym nawykiem?

Może będziesz bardziej świadomie dbała o zdrowie - swoje i najbliższych?

Może do wielu różnych życiowych sytuacji będziesz podchodziła w sposób bardziej proaktywny? - to Ty będziesz świadomie wybierała swoje reakcje.

Może ćwiczenia z psychologii pozytywnej, które masz w tym ebooku pomogą Ci czerpać większą radość z życia?

Może zaczniesz więcej dbać o swoje potrzeby? Może będziesz dla siebie bardziej czuła, dobra, wyrozumiała?

(oprac. na podstawie A. Seale, Transformująca obecność)

Alan Seal uważa, że jest związek pomiędzy poziomami dramatu i możliwości. Im jest większy, trudniejszy, bardziej skomplikowany dramat, tym jesteśmy w stanie uświadomić sobie coś ważnego, coś znaczącego dla nas, dla naszego życia czy naszej przyszłości.

Jaki jest cel tej analizy?

Po porodzie cukrzyca ciążowa Cię opuści.

Z Tobą może zostać coś innego wartościowego:

- >> zdrowe nawyki żywieniowe
- >> umiejętność radzenia sobie z trudnymi myślami i emocjami
- >> świadome wybieranie swoich reakcji
- >> czerpanie radości z bieżącej chwili
- >> dbanie o swoje potrzeby
- >> bycie dla siebie dobrą, czułą i wyrozumiałą w trudnych momentach.



zdjęcie: freepik.com

PRYZNAWANIE SIĘ DO SŁABOŚCI JAKO PRZEJAW WEWNĘTRZNEJ SIŁY

Może jesteś jedną z tych kobiet, która **musi** wszystko robić sama, być zawsze na 100%. Jakiś wewnętrzny głos Ci nakazuje.

Będziesz w ciąży jak najdłużej pracować.

Nie pozwolisz sobie na chwilę słabości.

„Jakaś” cukrzyca ciążowa nie spowoduje, że będziesz słaba. Co to, to nie!

Jeżeli to, co teraz czytasz, Ciebie dotyczy, to pomyśl - czymś się kierujesz? Co Ci to daje? Jakie są tego efekty?

Sylvia Harke, w książce „Jak być silną i wysoko wrażliwą” podaje **mity**, dotyczące **pryznawania się do słabości**:

Czy to też Twoje?
Jest Ci to bliskie?

- >> „sprawia, że jestem bezbronna”
- >> „świadczy o wadliwym charakterze”
- >> „sprawia, że jestem zależna od innych”
- >> „płacz jest zbędny i żaloszny”
- >> „pryznawanie się do słabości jest nieatrakcyjne”

A co byś powiedziała na inne podejście do przyznawania się do słabości? (też za Sylvia Harke)

- >> „pomaga mi rozpoznawać prawdziwe uczucia i kierować się nimi”
- >> „odważni ludzie są w stanie przyznać się do słabości”
- >> „prowadzi do bardziej autentycznych relacji”
- >> „otwiera moje serce i pomaga odpuścić”
- >> „tworzy prawdziwą bliskość w związkach”

Jakie masz refleksje?

- >> Co chciałabyś zrobić dla siebie?
- >> O czym chciałabyś powiedzieć i komu?
- >> Do jakiej słabości chcesz się przyznać? Komu?

A teraz jeszcze ważniejsze pytania:

- >> Co z tego zrobisz dla siebie?
- >> Zrobisz coś, czy poprzestaniesz na „chciałabym”?
- >> Od kogo to zależy?



zdjęcie: freepik.com

Jesteś w ciąży, dodatkowo, towarzyszy Ci cukrzyca ciążowa. Możesz ten czas, o ile chcesz, przeznaczyć na świadomie zadbanie o siebie, na skupienie się na swoich potrzebach.

W ten sposób **troszczysz się i o siebie, i o swoje dziecko, o Waszą przyszłość.**

Przykład z maseczką i samolotem jest często przywoływany - my też to zrobimy, bo on dobitnie pokazuje kierunek.

Zgodnie z instrukcją, w razie potrzeby - jeżeli jesteś na pokładzie samolotu z dzieckiem lub z osobą, którą się opiekujesz, najpierw maseczkę z tlenem zakładasz sobie.

Jeżeli zrobisz odwrotnie, możesz nie zdążyć założyć sobie maseczki - wtedy nie zatroszczysz się o nikogo.

I to samo jest w codziennym życiu.

Najpierw zadбай o siebie - o swoje zdrowie fizyczne, o swoje myśli, o swoje emocje.

Wtedy będzie Ci łatwiej troszczyć się o innych.



zdjęcie: freepik.com

Idźmy dalej - pokochaj siebie, bądź dobra i czuła dla siebie.

Zobacz, co się zadzieje. Najczęściej jest tak, że dzięki temu mamy w sobie więcej spokoju, radości i miłości - dla siebie i dla innych. I wtedy życie jest lżejsze - mimo różnych przeszkód i perturbacji.

One będą się pojawiać w naszym życiu. Najważniejsze - to radzić sobie w różnych sytuacjach.

Towarzyszką Twojej ciąży jest cukrzyca.

I jesteś w stanie być razem z nią do porodu i mimo jej obecności - czerpać radość z tego pięknego czasu.

Już dużo wiesz, potrafisz, prawda? Sprawdź:

Czynności	Wiem, potrafię, robię, to chcę lepiej opanować, nauczyć się. Tu jest miejsce na Twoje refleksje/notatki
1. Codzienne mierzę poziom cukru	
2. Wiem co robić, gdy cukier jest za wysoki/za niski	
3. Liczę wymienniki węglowodanowe (WW)	
4. Właściwie bilansuję posiłki (m.in. dbam, by na talerzu były odpowiednie produkty i dobre proporcje)	
5. Unikam jedzenia, które może podwyższyć cukier	
6. Codziennie zapewniam sobie dawkę ruchu	
7. Co jeszcze robisz dla siebie?	

To są konkrety - fakty, widoczne gołym okiem; do zrobienia, odhaczenia.

Jest jeszcze coś, czego nie widać.

Coś, co TY czujesz. Być może nikt o tym nie wie. Być może założyłaś maskę twardzielki, siłaczki.

Może jest Ci już w niej niewygodnie, może trudno oddychać, ale nie wiesz jak ją zdjąć, bo tak się do niej przyzwyczaiłaś.

Dlatego zapraszamy Ciebie, żebyś poświęciła teraz **trochę czasu sobie** - swoim myślom, emocjom, potrzebom. Chodzi o to, żebyś bardziej niż zazwyczaj wsłuchiwała się w siebie.

Co się teraz z Tobą dzieje?

Masz wahania nastroju? Może bliskie Ci osoby mówią - nic dziwnego, przecież jesteś w ciąży.

To prawda - możesz odczuwać zmienne emocje. Mogą pojawiać się takie, których wcześniej nie odczuwałaś.

A może to dobry czas, żeby nauczyć się:

- >> zauważać swoje emocje i to, co one niosą
- >> odkrywać swoje potrzeby, mówić o nich i je zaspokajać
- >> dbać o siebie - w różnych aspektach (osobistych, zawodowych)
- >> prosić o wsparcie
- >> przyjmować pomoc
- >> pozwolić sobie na słabość
- >> odpuszczać i pozwolić sobie na nicnierobienie, na odpoczynek
- >> poluzować – i nie być na 150% lub więcej
- >> i tak dalej, i tak dalej.

Może to dobry czas na zmianę?

Na zmianę podejścia do siebie, do najbliższych?

Na zmianę, o której pisaliśmy przy okazji modelu A. Seala na str. 110.



zdjęcie: freepik.com

TRAKTUJ SIEBIE ŻYCZLIWIE, CZYLI SAMOWSPÓŁCZUCIE

Co oznacza życzliwość dla samej siebie?

To traktowanie siebie i troszczenie się o siebie tak, jakbyś to robiła w stosunku do innej, ważnej i bliskiej Ci osoby.

Cukrzyca ciążowa zaskoczyła Ciebie.

Wiesz, że minie. Jednak przez okres ciąży będzie przy Twoim boku.

Możesz różnie reagować. Daj sobie do tego prawo.

Dzięki wyrozumiałości dla siebie, możesz uspokoić rozbiegany umysł i bardziej świadomie przeżyć ten ważny dla Ciebie czas.

Zastanów się, co w takiej sytuacji poradziłabyś swojej bliskiej przyjaciółce, koleżance, którą bardzo lubisz, ukochanej siostrze? W jaki sposób udzieliłabyś jej wsparcia?

Najprawdopodobniej te osoby dostałyby od Ciebie dużo czułości, ciepła, serdeczności, życzliwości, łagodności, wyrozumiałości i może jeszcze więcej, prawda?

A gdybyś takie same uczucia kierowała do siebie?

Usiądź na chwilę **sama ze sobą** i pomyśl:

„Czego teraz najbardziej potrzebuję”?

„Jak mogę sobie pomóc, ulżyć”?

„Co mogę i chcę dać sobie”?

Kristin Neff, psycholog, która zajmuje się samowspółczuciem twierdzi, na podstawie badań, że okazywanie sobie życzliwości, ciepła, wyrozumiałości pomaga **„docenić piękno i bogactwo życia nawet w ciężkich chwilach”**. Udowadnia też, że „samowspółczucie jest potężnym narzędziem pozwalającym osiągnąć emocjonalne szczęście i zadowolenie z życia” (K. Neff, Jak być dobrym dla siebie).

Jak to można odnieść do Twojej cukrzycy ciążowej?

Twoja obecna rzeczywistość to różne dolegliwości ciążowe, wahania nastroju, zmęczenie i inne - mogą Cię dotyczyć w mniejszym lub większym stopniu.

Do tego dochodzą codzienne, obowiązkowe czynności związane z cukrzycą. Sprzętem, z którym przyszło Ci się zaprzyjaźnić, jest glukometr. To wszystko jest dla Ciebie nowe i może wydawać się trudne.

Możesz czuć się zagubiona; odczuwać niesprawiedliwość losu, genów, i nie wiadomo jeszcze czego.

A do tego może słyszysz:
Weź się w garść!
Wiele kobiet ma cukrzycę ciążową i sobie radzą.
To nie tragedia, cukrzyca po ciąży zniknie.
Myśl teraz o swoim dziecku i o jego zdrowiu.

To wszystko prawda.
A Tobie może być najzwyczajniej na świecie trudno, smutno, ciężko - i to też może być prawda.
I właśnie dlatego, piszemy Ci, **żebyś w tym czasie była szczególnie dla siebie czuła, wyrozumiała, życzliwa.**

Przecież może się zdarzyć, że:

- >> nie zmierzyłaś poziomu cukru po jakimś posiłku (przeoczyłaś, poczułaś się zmęczona i poszłaś spać),
- >> nieprawidłowo wyliczyłaś wymienniki WW,
- >> zjadłaś wielgachny kawałek tortu - zdecydowanie za duży jak na Twoje poziomy cukru,
- >> nie miałaś ochoty na ruch i odpuściłaś sobie jeden czy dwa razy,
- >> i może coś jeszcze.

To nie jest tragedia ani powód do reprimendy.
Zdarzyła Ci się chwila słabości.
Jeżeli robisz sobie wyrzuty albo się zadręczasz - to nie wpływa korzystnie ani na Twoje samopoczucie, ani nie działa mobilizująco.

Przyznanie się, że sobie nie czasami radzimy może dać nam siłę.

Brene Brown, w książce „Dary niedoskonałości” przytacza słowa piosenki Leonarda Cohena:
*„We wszystkim są pęknięcia i szczeliny,
bo dzięki temu może tu dotrzeć słońce”.*

W jaki sposób promyki słońca mogą dotrzeć do Ciebie?



zdjęcie: freepik.com

Dobroć i życzliwość wobec samej siebie, umiejętność wybaczenia sobie błędów, słabości – to Twoja siła!

„Współczucie wobec siebie nie oznacza bierności, zgody na zastaną rzeczywistość. Wręcz przeciwnie, skłania ono do aktywnego poszukiwania rozwiązań niwelujących cierpienie wywołane przez ból, dyskomfort, niezadowolenie, lęk, smutek, a więc to wszystko, co trudne fizycznie i emocjonalnie”.
(J. E. Wahl, O współczuciu)

Postawa współczucia wobec samego siebie nie oznacza litości, rozczulania się nad sobą czy pobłażania. Oznacza, jak twierdzi K. Neff umiejętność dawania sobie – troski, wsparcia, życzliwości.

Sytuacje trudne są wpisane w nasze życie. Traktując siebie łagodnie – dając sobie wsparcie, ale też przyjmując je od innych - możemy łatwiej, lżej przejść przez ten czas. Jak pokazują badania K. Neff – wzrasta poziom naszej motywacji. Zyskujemy szerszą perspektywę, skupiamy się na tym, co jest dla nas najważniejsze.

Co to dla Ciebie oznacza w kontekście cukrzycy ciążowej?

Możesz:

- >> uspokoić chaos myśli
- >> uzyskać harmonię wewnętrzną i akceptację, na to, co się dzieje
- >> reagować spokojnie i adekwatnie na niewłaściwe poziomy cukru
- >> z łagodnością wybierać jedzenie, które Ci służy zdrowiu Twojego dziecka

W jaki sposób może się zmienić Twoje postrzeganie cukrzycy ciążowej?

O CZYM CI MÓWIĄ TWOJE EMOCJE?

Być może zauważyłaś, że emocjom zaczyna poświęcać się coraz więcej uwagi. To bardzo dobrze.

One mogą być dla Ciebie ważnym źródłem informacji:

- >> o Twoich potrzebach,
- >> o tym, że coś dzieje się - może jest nie tak, jak byś chciała,
- >> o tym, że czegoś Ci brakuje.

Dlatego zrób dla nich miejsce. Daj im przestrzeń.

Być może przyzwyczyłaś się do tego, by tłumić niewygodne, trudne dla Ciebie emocje. Gdzieś je chowasz, ale one są. Nie znikają, może wzbierają na sile, by w najmniej oczekiwanym momencie się ujawnić.

Teraz przy Twoim boku jest cukrzyca ciążowa, której nie zapraszałaś. I razem z nią, przygotowujesz się na spotkanie Twojego dziecka. Pilnujesz poziomów cukru, odpowiednio się odżywasz i dbasz o codzienny ruch.

Może to też okazja, by nauczyć się lepiej rozumieć swoje emocje.

Nasze doświadczenie w pracy rozwojowej, pokazuje, że chcemy odczuwać dobre dla nas emocje, takie jak radość, entuzjazm, zachwyty, życzliwość. A nie chcemy dopuszczać tych, które są trudne czy niewygodne.

Z emocjami jest tak, że nie możemy sobie wybrać tych, których chcemy doświadczać.

Jeżeli wyciszymy jedno, to inne też nie są w stanie się ujawnić.

Na przykład:

Tłumisz lęk albo niepokój. Nie pozwalasz mu wyjść i trzymasz gdzieś na uwięzi. W związku z tym, będzie Ci trudniej przeżywać, np. szczęście czy beztróskę.

Co możesz zrobić?

To, co pisaliśmy powyżej – zrób wszystkim emocjom miejsce obok siebie, zaakceptuj, naucz się z nimi żyć – odczytywać je i rozumieć.

Propozycja ćwiczenia dla Ciebie:

1. Zatrzymaj się na chwilę. Pomyśl - co teraz czujesz?
Jaka emocja się pojawia?

2. Z jakiego powodu tak się czujesz? Co się wydarzyło? Co się stało?
Skup się na faktach – oddziel je od opinii.

3. Czego teraz najbardziej potrzebujesz?

4. Co w związku z tym zrobisz? W jaki sposób zadbasz o swoje potrzeby?
Sama o nie zadbasz czy poprosisz inną osobę o wsparcie?



TWOJE MYŚLI – CZY ONE CIĘ WSPIERAJĄ?

(opracowane na podstawie: Russ Harris, Zrozumieć ACT)

Twoje myśli wpływają na Twoją relację z cukrzycą, sposób reagowania na jej objawy

W Twojej głowie mogą wyświetlać się różne myśli, a za nimi słowa. (podajemy je na podstawie tego, co słyszy lekarz diabetolog, pracujący z paniami z cukrzycą ciążową)

„To niesprawiedliwe, dlaczego to mnie spotkało?”

„To wina mojej matki - ona ma cukrzycę”

„Muszę się teraz męczyć zamiast z radością przygotowywać się na przyjście mojego dziecka”

„Przecież te wyniki nie są takie złe”

„Nie mam czasu na codzienne mierzenie cukru - to jakiś obłąd”

„Rano mam mdłości, źle się czuję i jeszcze mam mierzyć cukier kilka razy dziennie”. „Jak ja sobie teraz poradzę?”



zdjęcie: freepik.com

Jeżeli niektóre z tych myśli są Tobie znajome, to cytując Russa Harrisa (lekarza, psychoterapeutę, konsultanta Światowej Organizacji Zdrowia) - „masz normalny umysł”. Za chwilę się zajmiemy tym, co możesz z nimi zrobić.

Najpierw, zastanów się, jak tego typu myślenie na Ciebie wpływa.

- >>> Czy takie myśli Ci służą? Jeżeli tak, to w jaki sposób?
- >>> Co one u Ciebie wywołują?
- >>> Jakie emocje się z nimi wiążą?
- >>> Czy one pomagają Ci reagować skutecznie na różne sygnały Twojego organizmu, który nosi w sobie dziecko?

Co może się dziać? – przeanalizujmy to

1. Jesteś zaabsorbowana swoimi myślami.
Tak jak twierdzi R. Harris „jesteśmy tak pochłonięci wszystkimi słowami, obrazami, które krążą w naszej głowie, że tracimy kontakt ze światem bezpośredniego doświadczenia”.
One mogą Cię blokować, powodować, że wielu ważnych dla Ciebie rzeczy, a nawet pięknych aspektów swojego stanu możesz nie dostrzegać.
2. Może kłócisz się ze swoimi myślami?
3. Może je odpychasz, bo nie chcesz ich „słyszeć” i chcesz, by zniknęły.
Swoją energię kierujesz na tę „nierówną bitwę”, bo one wracają.

Zastanów się, na ile poniższe propozycje działań mogłyby być dla Ciebie pozytywne.

1. Twoje **myśli to tylko myśli** - to produkty Twojego umysłu.
To od Ciebie zależy, co z nimi zrobisz. Czy będziesz za nimi podążać?

Pomyśl - wielu obszarach to Ty decydujesz, zarządzasz; jesteś skuteczna i efektywna. Podejmujesz ważne biznesowe, życiowe decyzje. A teraz myśli mają Tobą kierować?

Na to, jakie myśli będą się pojawiać w Twojej głowie - nie masz wpływu!

A na co masz wpływ?

Na to, co z nimi zrobisz? To należy do Ciebie!

To Twoja strefa wpływu i kontroli.

2. Myśli będą się pojawiały – to już wiesz. I teraz kolejny Twój krok:
 - a) Możesz walczyć ze swoimi myślami.
Wiesz, że to walka nierówna. I to nie Ty jesteś skazana na sukces
 - b) Możesz przejść świadomie, odpowiedzialnie czas z cukrzycą ciążową - **POMIMO** lub **w OBECNOŚCI** tych myśli.

Wyjaśnimy to ma metaforycznym przykładzie.

Wyobraź sobie autobus. Kieruje nim kierowca. W autobusie są pasażerowie, zachowują się różnie - głośno krzyczą, śmieją się, śpiewają, klaszczą itp. Niektóre odgłosy denerwują kierowcę.

Co on robi?

- Zaczyna zwracać uwagę na pasażerów i przestaje myśleć o swojej trasie.
- Chce niektórych wyprosić z autobusu (zatrzymuje autobus), pasażerowie nie chcą wyjść.

Na czym kierowca się koncentrował?

Czy dojedzie autobusem na czas?

Miał alternatywny wybór - mógł się skupić na drodze, na swoim celu i swojej pracy.

To Ty jesteś kierowcą swojego życia. Nie wybierasz pasażerów (swoich myśli), ale reszta - trasa, sposób jazdy należy do Ciebie.

(opracowane na podstawie: S. C. Hayes, Wyzwolony umysł)

Jaki pojazd wybierasz na czas

Twojej podróży do momentu
porodu?

Kto będzie nim kierował?



zdjęcie: freepik.com

PRAKTYKA

Są różne metody pracy z myślami.

Nasze propozycje są oparte na podejściu ACT (Terapii Akceptacji i Zaangażowania).

Cel to:

- >> ograniczenie oddziaływania na Ciebie myśli, które Ci nie służą,
- >> skuteczne radzenie sobie z bolesnymi myślami i uczuciami,
- >> realizowanie przez Ciebie wartościowego i dobrego dla Ciebie życia, **mimo tych myśli lub razem z nimi**

WAŻNE

Ich celem nie jest pozbycie się niechcianych myśli.

Różne myśli związane z cukrzycą ciążową mogą się u Ciebie pojawiać w poszczególnych trymestrach ciąży. One będą związane z tym, co na tych poszczególnych etapach doświadczasz, przeżywasz, jak się czujesz.

Istotne jest:

- żebyś z nimi nie walczyła, nie starała się na siłę przegonić. Wtedy cała Twoja energia będzie na nich skupiona. Będziesz pochłonięta myślami, które nie są dla Ciebie wsparciem.

R. Harris daje taką wskazówkę dotyczącą myśli, która Ci nie służy - „żebyś „zrobił jej miejsce, pozwolił jej być, lecz się z nią nie zmagał”.

Różne, niesprzyjające Ci myśli mogą być gdzieś blisko Ciebie. Chodzi o to, żeby nie przeszkadzały Ci skupić się na tym, co teraz w czasie ciąży jest dla Ciebie najważniejsze

Co jeszcze jest kluczowe? I to może Cię trochę zdziwić.

Nie jest ważne, czy Twoja myśl jest prawdziwa, czy nie.

Ważne, czy jest dla Ciebie użyteczna. Czy Cię wspiera w realizacji Twoich planów, marzeń?

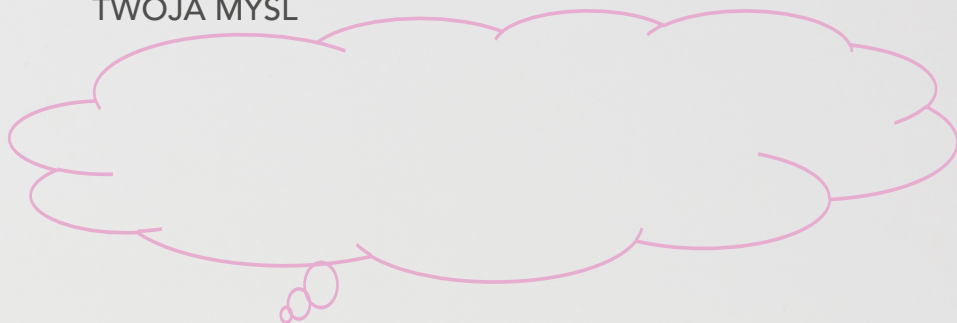
Czy, jeżeli będziesz się jej trzymać, będziesz mogła się angażować się w Twoje życie?

Zapraszamy Cię do sprawdzenia, co dzieje się z Tobą pod wpływem myśli

Zapisz jedną myśl, która pojawia się w kontekście Twojej cukrzycy ciążowej.

Wybierz taką, która towarzyszy Ci dość często.

TWOJA MYŚL



Zastanów się i zapisz, jak ta myśl na Ciebie wpływa?
Pomyśl o konsekwencjach.

Czy ta myśl jest dla mnie w jakikolwiek sposób użyteczna?
Dokąd mnie zaprowadzi, jeżeli będę się jej trzymać?
Jak to wpływie na zdrowie – moje i dziecka, poziom cukru inne wyniki itp.?

Jak ta myśl wpływa na moje zachowanie, kiedy jestem nią pochłonięta?
Na czym się wtedy skupiam?

Co zyskam, jeżeli uwierzę w tę myśl?

Jakie mogą być konsekwencje, jeżeli uwierzę w tę myśl?

Jakie są Twoje refleksje?

Co możesz teraz zrobić?

Jak możesz sobie pomóc? Tak, Ty - sama. To są Twoje myśli i Ty decydujesz co z nimi zrobisz.

Kiedy pojawia się u Ciebie myśl, która Ci nie służy, to masz, na przykład, takie możliwości:

1. Zauważ myśl

a) Możesz powiedzieć:

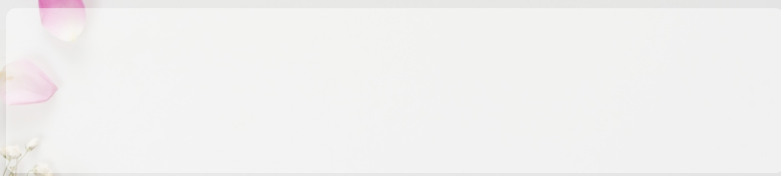
Przychodzi mi do głowy myśl, że:

„Nie potrafię wyregulować mojego cukru, tak jak mówi lekarz”
(lub inna Twoja myśl)

b) Możesz powiedzieć:

Zauważyłam, że przychodzi mi do głowy myśl, że: *„Nie potrafię wyregulować mojego cukru, tak jak mówi mi lekarz”*

(lub inna Twoja myśl)



Cel to **zdyktansowanie się** od tej myśli. Zauważenie jej jest krokiem do **odcięcia się od niej**, a nie łączenie z nią.

2. Możesz wypowiedzieć tę myśl „dziwnym” głosem - np. piszczącym, tubalnym itp.
3. Możesz ją zaśpiewać w rytm znanej melodii. Jak ona ta myśl teraz brzmi? Nie oceniaj tej myśli, nie zastanawiaj się, czy jest prawdziwa czy nie - chodzi o to, żebyś zauważyła, że to tylko ciąg słów.
4. Możesz „podziękować” swojemu umysłowi, że czuwa, że jest przy Tobie. Zrób to z uśmiechem, humorem.

Dzięki temu uświadamiasz sobie, że wiesz skąd te myśli się biorą, że wiesz o co chodzi.

I Ty tutaj dowodzisz - nie Twój umysł.

Dlaczego to takie ważne? Myśli mają wpływ na Twoje działania, jeżeli jesteś z nimi połączona. Natomiast, gdy się od nich zdyktansujesz, spojrzysz z boku, to łatwiej jest Ci wrócić „na swoje tory”. Łatwiej skupić się na tym, co jest dla Ciebie teraz najbardziej istotne.

Zwracamy Ci uwagę jeszcze raz na ważną sprawę - nie kwestionujesz wiarygodności swoich myśli, czy są prawdziwe, czy nie.

Chodzi o to, żebyś nie dała się im pochłonąć, żeby nie kierowały Twoimi reakcjami.



zdjęcie: freepik.com

AKCEPTACJA

„Kiedy pogodzimy się z tym, że życie jest takie jakie jest, a nie takie, jakie uważamy, że być powinno, nasza podróż okaże się łatwiejsza, bo unikniemy wyboistej przejażdżki i związanych z nią: cierpienia, niepokoju i rozczarowań”.

(Dalajlama)

Jak zaakceptować to, co się dzieje?

Nie lubisz cukrzycy, która się pojawiała u Ciebie akurat w czasie ciąży, prawda?

A my Ci piszemy o akceptacji. Może jesteś zdziwiona, a może pojawiło się u Ciebie inne odczucie.

Nasze doświadczenie pokazuje, że wiele osób w nieprawidłowy sposób rozumie, czym jest akceptacja.



Akceptacja nie oznacza wycofania się ani poddania.

Nie oznacza też „lubię to” czy „zgadzam się na to”.

To uznanie rzeczywistości konkretnego doświadczenia, włączenie go do świadomości.

„To poczucie realizmu, szacunek dla rzeczywistości, (...) to doświadczać bez negocjowania, że fakt jest faktem” (N. Branden)

zdjęcie: freepik.com

A fakt jest taki, że teraz towarzyszy Ci cukrzyca ciążowa. Zadomowiła się u Ciebie i ani myśli wyjeżdżać aż do porodu.

Fakty związane z obecnością cukrzycy w trakcie Twojej ciąży:

- >>> codzienne nakłuwanie palca, żeby zmierzyć poziom cukru,
- >>> zmiana diety - wyeliminowanie niektórych składników
- >>> liczenie wymienników węglowodanowych
- >>> konieczność codziennego ruchu
- >>> różne niedogodności.

Chodzi o to, żebyś się otworzyła na fakt, który jest.

Akceptacja, np. nieprzyjemnego klucia może czemuś służyć.

Temu, co jest dla Ciebie ważne, co ma dla Ciebie wartość i nadaje sens Twojemu życiu.

Teraz to może być zdrowie Twojego dziecka

Pamiętaj, że akceptacja to proces. Wymaga czasu.

Tak jak wcześniej pisaliśmy Ci o różnych fazach zmiany, które są pomocne, by oswoić się z aktualną rzeczywistością.



zdjęcie: freepik.com

WZMACNIANIE DOBROSTANU I BUDOWANIE SZCZĘŚCIA

Przedstawiamy Ci kilka ćwiczeń, które wywodzą się z nurtu psychologii pozytywnej. Ich celem jest wspieranie Ciebie w wzmacnianiu Twojego dobrostanu - w tym, byś mogła wieść wartościowe, pełne sensu życie - nie tylko teraz w czasie ciąży, ale także później.

Zobacz, które z nich przypadną Ci do gustu.
Sprawdź, które miałbyś ochotę praktykować?

Ćwiczenie – Co wprawiło mnie w dobry nastrój?

Ewolucyjnie jesteśmy lepiej przygotowani, by zwracać uwagę na to, co nie poszło dobrze, co zrobiliśmy źle, co inni zrobili nie tak, jak my byśmy chcieli itp.

Dlatego warto praktykować dostrzeganie tego, co było dobre, co było **na TAK**. Tych rzeczy jest sporo, my często ich nie zauważamy..

1. Codziennie albo w wybrany dzień tygodnia zapisz 3 rzeczy/sprawy, które danego dnia wywołały Twój uśmiech na twarzy, wprawiły Cię w dobry nastrój.
To mogą być drobne zdarzenia lub większe - od Ciebie zależy.
2. Przy każdym pozytywnym zdarzeniu, pomyśl i zapisz:
Dlaczego ta rzecz/zdarzenie /sytuacja była dla Ciebie miła.



zdjęcie: freepik.com

Przykład:

Twój partner/mąż kupił Ci Twój ulubiony biały ser z czarnuszką lub inną rzecz. Dlaczego to było dla Ciebie miłe?

Twoje dziecko - bez Twojego przypominania – poszło łóżko i zabrało się za odrabianie lekcji. Dlaczego to było dla Ciebie miłe?

Teściowa przyszła z wegańskimi ciasteczkami, chociaż wielokrotnie krytykowała Twój sposób odżywiania. Dlaczego to było dla Ciebie miłe?

Cel ćwiczenia:

Rozwijanie umiejętności dostrzegania, delektowania, cieszenia się pozytywnymi chwilami i pomnażanie szczęścia.

(ćwiczenie - na podst. M. Kossakowska, Projekt Dobre Życie)

Ćwiczenie - Trzy dobre sprawy

To ćwiczenie jest podobne do poprzedniego.

W nim również zachęcamy Ciebie do dostrzegania tego, co było dobre, co było **na TAK**.

W tym ćwiczeniu Twój kierunek skupienia to **przyczyny dobrych zdarzeń**.

1. Codziennie albo w wybrany dzień tygodnia zarezerwuj ok. 10 min.
2. Zapisz 3 rzeczy/sprawy, które w danym dniu były dobre, poszły dobrze.
To mogą być drobne zdarzenia lub większe - od Ciebie zależy.
3. Przy każdym pozytywnym zdarzeniu, pomyśl i zapisz:
Co spowodowało, że tak się stało?
Dzięki temu, **kierujesz uwagę na przyczyny dobrych zdarzeń**.

Przykład:

>> *Twój partner/mąż/ Twoje dziecko/ inna osoba zrobiła Ci miłą niespodziankę.*

Co spowodowało, że tak się stało?

On/ona myśli o mnie/jestem dla niej/dla niego ważna.

Mam dobre relacje z tą osobą itp.

>> *Liczenie kaloryczności produktów poszło Ci bardzo sprawnie.*

Co spowodowało, że tak się stało?

Wiem, co jest teraz moim priorytetem.

Dbam o zdrowie dziecka, które już niedługo będzie ze mną.

Akceptuję moją aktualną rzeczywistość.

>> *Twój projekt/zadanie zakończyło się sukcesem
(Może jesteś w ciąży, ale jeszcze pracujesz)*

Co spowodowało, że tak się stało?

Włożyłam w to sporo pracy/jestem zdolna/pracowita/konsekwentna.

Mam świetny zespół, z którym dobrze mi się pracuje itp.

Dzień	Co dobrego się wydarzyło	Co spowodowało, że tak się stało? Co to dla mnie znaczy? Co mogę robić, by zdarzało się częściej?

ćwiczenie - na podst. Martin E.P. Seligman, Pełnia życia

Cel ćwiczenia

Koncentrowanie się na pozytywnych aspektach życia i ich przyczyn.

Chodzi zarówno o docenianie siebie - swojego wkładu oraz zauważanie pozytywnych działań innych osób.

Ćwiczenie – doceniam siebie

W tym ćwiczeniu koncentrujesz się na sobie.

1. Pod koniec każdego dnia zatrzymaj się na chwilę i **poświęć sobie parę minut.**

2. Pomyśl:

- >> Co dziś dobrego zrobiłaś?
- >> Z czego jesteś dumna?
- >> Czego się nauczyłaś?
- >> Czego dobrego doświadczyłaś dzięki swoim działaniom, umiejętnościom, talentowi?
- >> W jaki sposób dałaś coś dobrego innym?

Mogą to być sprawy związane z Twoim życiem osobistym, a mogą być to działania związane z cukrzycą ciążową:

- >> Może się czegoś nowego nauczyłaś?
- >> Może coraz lepiej radzisz sobie z mierzeniem cukrów czy komponowaniem odpowiednich posiłków?
- >> Może poradziłaś sobie w niespodziewanej, trudnej sytuacji (np. źle policzyłaś wartości zjedzonych węglowodanów i spokojnie zareagowałaś, zrobiłaś to, co było najlepsze w tej sytuacji).

3. Na podstawie tych przemyśleń - zapisz 3 rzeczy.

Zastanów się, jakie Twoje mocne strony, postawy się ujawniły.

Cel ćwiczenia

Doceniasz siebie i wzmacniasz poczucie sprawstwa.

Uświadamiasz sobie, że jesteś w stanie zrobić wiele rzeczy dobrze lub bardzo dobrze. Wiesz, że na wiele spraw masz wpływ.

Ćwiczenie - Wdzięczność

*„Wyszukuj wszelkie formy dobra, piękna (...), delektuj się nimi.
Przechowuj w pamięci cenne chwile,
które będą powracać falami wdzięczności,
zachwytu, inspiracji i innych dobrych uczuć”.*

B. Fredrickson

Zapewne słyszałaś o wyrażaniu wdzięczności. Staje się to coraz bardziej popularne - bardzo dobrze, że tak się dzieje.

Badania (m.in. psychologii pozytywnej, S. Lyubomirsky) pokazują, że postawa wdzięczności łączy się z większym odczuwaniem szczęścia, poprawą nastroju, lepszym zdrowiem fizycznym i psychicznym.

Gdy nazywamy to, za co jesteśmy wdzięczni - skupiamy się na tym, co dla nas ważne i wartościowe.

Zaczynamy patrzeć na siebie i świat bardziej pozytywnie, mimo doświadczania różnych trudności, problemów, chorób.

WAŻNE

Wdzięczność nie oznacza ignorowania tego, co w danej sytuacji jest złe czy negatywne. Pozwala patrzeć ponad tymi aspektami i dostrzegać pozytywne wymiary.

Dlaczego zachęcamy Cię do praktykowania wdzięczności?

Na podstawie badań S. Lyubomirsky, przedstawiamy Ci, w jaki sposób wyrażanie wdzięczności podnosi poziom odczuwanego szczęścia.

Co daje wyrażanie wdzięczności?

1. Przyciągamy pozytywne doświadczenia w życiu.
Jesteś w stanie czerpać radość i satysfakcję z różnych sytuacji, spojrzeć na nie z innej perspektywy.
2. Wzmacniamy pewność siebie i samoocenę.
Dostrzegasz, co osiągnęłaś, czego się nauczyłaś, co rozwinęłaś itp.
3. Łatwiej nam opanować trudne emocje i radzić sobie z bolesnymi doświadczeniami.
W sytuacji choroby pomaga przystosować się do nowej sytuacji. Nie jest łatwo wyrażać wdzięczność w trudnych chwilach - ale wtedy jest ona szczególnie ważna.
4. Mamy lepsze relacje z innymi.
Ci, którzy wyrażają wdzięczność innym osobom, jeszcze bardziej zacieśniają swoje związki z przyjaciółmi, rodziną, znajomymi.
Nasza wdzięczność wpływa na postawę i zachowanie drugiego człowieka.
(na podst. S. Lyubomirsky, Wybierz szczęście)



zdjęcie: freepik.com

Wyrażanie wdzięczności można ćwiczyć na wiele sposobów.
Zastanów się, który byłby najlepszy dla Ciebie.

1. Dziennik wdzięczności

Jak lubisz pisać, to będzie dla Ciebie świetny sposób.

Wybierz sobie porę dnia, kiedy masz trochę czasu na refleksję. Pomyśl o rzeczach/osobach za które możesz być wdzięczna. To mogą być:

- >> sprawy codzienne - masz wspaniałą rodzinę/partnera/męża, zjadłaś pyszny i zdrowy obiad, zakwitły kwiaty w ogrodzie lub w parku, dobrze obliczasz WW itp.
- >> rzeczy „niecodzienne”, a urokliwe - np. zachód słońca, tęcza po burzy, jesienne liście w lesie,
- >> Twoje mocne strony lub postawa (np. konsekwencja, cierpliwość, wrażliwość, empatia, zadaniowość),
- >> to, co Ci się podoba tam, gdzie mieszkasz - w Twoim mieszkaniu, pokoju, okolicy,
- >> osoby, które są wokół Ciebie - i najbliżsi, i dalsi (mogą to być też osoby, które pomagają Ci teraz w czasie ciąży – Twoja doula, lekarz, dietetyk),
- >> Twoje pomysły.

Zapisuj swoje wyrazy wdzięczności.

Pomyśl:

- >> Ile dana rzecz/osoba dla Ciebie znaczy? W jaki sposób wzbogaciła Twoje życie?
- >> Przywołaj związane z tym emocje.

2. Myślenie o rzeczach/osobach za które jesteś wdzięczna
Nie lubisz pisać, to może taka forma będzie dla Ciebie lepsza?
- >> Możesz robić to wszystko, o czym napisaliśmy w dzienniku wdzięczności. Skupiaj się na tych aspektach - bez zapisywania.

3. Codziennie jedna „zwykła” rzecz
- >> Codziennie wybierz jedną rzecz - taką „zwykłą”, oczywistą, której specjalnie nie zauważasz (np. masz wygodne łóżko, szybki komputer, nowoczesny telefon, praktyczne mieszkanie itp.)
 - >> Pomyśl - jak ta rzecz wzbogaca, ułatwia Twoje życie, ile dobrego wnosi.

4. Bezpośrednie wyrażanie wdzięczności innym osobom
- >> Powiedz swoim najbliższym, koleżance, znajomemu - co wnosi w Twoje życie, za co mu/jej dziękujesz.

5. List wdzięczności

Możesz:

- >> przelać na papier słowa wdzięczności do drugiej osoby,
- >> napisać list odręcznie - ma inne walory niż pisany na komputerze,
- >> list wysłać lub osobiście odczytać konkretnej osobie,
- >> napisać list, ale go nie przekazać (Badania prof. Seligmana pokazują, że to też wpływa na poprawę nastroju i odczuwanego szczęścia).



zdjęcie: freepik.com

6. Spontaniczne wyrażanie wdzięczności

>> Ktoś zrobił coś dobrego dla Ciebie (nie musi to być niezwykle wyczyn). Druga osoba po prostu zrobiła to, co miała zrobić, w terminie, właściwie itp.

Możesz wyrazić wdzięczność i powiedzieć, jak to wpłynęło na Ciebie, co to dla Ciebie znaczy, co Ci ułatwiło itp.

Dzięki temu zaczynasz doceniać wagę małych, drobnych codziennych rzeczy, które robią inne osoby.



zdjęcie: freepik.com

PORÓD - POCZĄTEK TWOJEJ NOWEJ DROGI

*„Silne poczucie własnej wartości nie przychodzi ot, tak sobie
– pielęgnujemy je, gdy zrozumiemy,
że zależy od naszych wyborów i codziennych praktyk”.*

B. Brown

Możesz sobie wyobrazić ten dzień, kiedy Twoje maleństwo będzie z Tobą i z Twoimi najbliższymi.

Wiesz, że w tych dniach najprawdopodobniej opuści Cię cukrzyca ciążowa. Tym się akurat nie zmartwisz, prawda?

Teraz Twoja uwaga będzie się skupiała na nowo narodzonym dziecku. Czekają Ciebie piękne chwile macierzyństwa.

Ten rozdział nazwaliśmy początkiem **Twojej nowej drogi**.

Zostałaś pierwszy albo kolejny raz mamą.

Pamiętaj! Nadal jesteś SOBA – Ewą, Anią, Katarzyną itd.

Jesteś żoną, córką, przyjaciółką, pracownikiem, szefową itd.



zdjęcie: freepik.com

Domyślasz się, do czego zmierzamy?

Tak – do pamiętania o sobie. Do dbania o siebie. Do dobroci, czułości, życzliwości dla siebie.

Być może zaczęłaś to robić, razem z nami, w czasie ciąży.

Możesz to robić w dalszym ciągu. I my Ciebie do tego zachęcamy.

Pomyśl, jak to wpłynie na Ciebie, na Twoją radość życia

Wyobraź sobie, że będziesz pamiętać:

- >> o swoich potrzebach
- >> o tym, co lubisz robić i sprawia Ci radość

Wyobraź sobie, że będziesz dbała, by:

- >> mieć chwilę dla siebie
- >> odpocząć
- >> prosić o wsparcie
- >> przyjmować pomoc
- >> rozdzielać obowiązki
- >> odpuszczać - to, co można
- >> pozwolić sobie na słabość
- >> w trudnych chwilach być dla siebie dobrą, czułą, troskliwą.

O co jeszcze zadbasz?

Zauważ, nie pytamy – O co chciałabyś zadbać?

Nie chodzi o postawę życzeniową, tylko o Twoje konkretne działanie

Co będziesz robisz dla siebie?

Twoje korzyści. Co zyskasz?

Co Ci to da? Jak to wpłynie na Twoje emocje, nastrój, zaangażowanie?



Mamy dla Ciebie jeszcze inną propozycję

Ćwiczenie – jedna przyjemność dziennie

Pomyśl:

- >> Co lubisz robić?
- >> Jakie czynności wywołują Twój uśmiech na twarzy, sprawiają Ci największą przyjemność?
(to może być też błogie nicnierobienie)
- >> Co miałabyś ochotę zrobić, a tego jeszcze nigdy nie robiłaś?

Twoje zadanie

- >> Codziennie zrób dla siebie 1 miłą rzecz, jakąś przyjemność. Przy małym dziecku to, rzecz jasna, nie mogą być rzeczy wielkiego kalibru. To może być drobiazg, typu – 10 minut relaksu w wannie, parę minut ze słuchawkami na uszach i ulubioną muzyką, krótki samotny spacer – jeżeli lubisz itp.
- >> Przekonaj się, jak to wpłynie na Ciebie. Jeżeli masz ochotę, sprawdź.

Cel ćwiczenia:

- >> pamiętanie o sobie i wyrabianie nawyku dbania o siebie
- >> wzbudzanie pozytywnych, dobrych dla siebie emocji
- >> kształtowanie pozytywnych doświadczeń
- >> wzbudzanie poczucia skuteczności – robię to, co lubię i mam na to wpływ
- >> wzmocnienie poczucia – „jestem ważna sama dla siebie”, dbam o siebie.

I jeszcze słowa Katarzyny Nosowskiej z książki „Powrót z bambuko”.
Słowa o wewnętrznej wolności, wyborach, szacunku do siebie i drugiego człowieka:

„Gdy wybierasz siebie i nie zadręczasz się myśleniem, że to egoizm, bo szanujesz taki sam wybór u innych”.

LEKARZ ODPOWIADA.

PYTANIA, KTÓRE CZĘSTO ZADAJĄ PANIE, KTÓRE MAJĄ CUKRZYCĘ CIĄŻOWĄ.

1. Jakie są typowe objawy cukrzycy ciążyowej?

W tej chorobie najgroźniejsze jest to, że na początku przebiega ona bezobjawowo. Dlatego bardzo ważne jest, by zaraz na początku ciąży wykonać badanie oznaczające poziom cukru, inaczej poziom glikemii. O skutkach i groźnych konsekwencjach nieleczzonej cukrzycy - dla Ciebie i Twojego dziecka piszemy dokładnie na str. 33.

2. Czy moje dziecko będzie miało cukrzycę?

Nie ma takiego przełożenia, że cukrzyca matki w okresie ciąży oznacza cukrzycę jej dziecka. Jeżeli monitorujesz swoją chorobę, pilnujesz, by poziom cukru był na odpowiednim poziomie, to Twojemu dziecku cukrzyca nie zagraża.

Natomiast, jeżeli nie będziesz wyrównywała poziomu cukru, możesz doprowadzić do makrosomii.

To oznacza, że Twoje dziecko będzie o wiele większe niż powinien być noworodek. To może spowodować komplikacje porodowe. Dużemu dziecku trudniej jest wydostać się na świat (może dojść do np. do porażenia nerwu przeponowego lub twarzowego, zwichnięcia barku czy do niedotlenienia okołoporodowego). Makrosomia grozi też w przyszłości ryzykiem szybszego rozwoju cukrzycy, otyłości czy nadciśnienia u Twojego dziecka.

3. Chcę mieć kilkoro dzieci. Czy w kolejnej ciąży też będę miała cukrzycę?

Jest to mocno prawdopodobne. Dlatego, na początku kolejnej ciąży jak najszybciej wykonaj test badający poziom glikemii. Dobra wiadomość jest taka, że nawet jeżeli będziesz miała cukrzycę ciążyową, to będzie Ci łatwiej, bo znasz zasady postępowania.

4. Moja mama/teściowa choruje na cukrzycę i twierdzą, że mam dobry cukier. Dlaczego mam się męczyć i leczyć na cukrzycę? Nie rozumiem tego.

Normy dla kobiet w ciąży są inne niż w przypadku cukrzycy, którą ma Twoja mama lub teściowa.

Pamiętaj - dbasz nie tylko o siebie, ale i o swoje dziecko. Każdy Twój podwyższony cukier przedostaje się przez łożysko do Twojego dziecka. I ten podwyższony cukier jest dla dziecka niezdrowy, a nawet niebezpieczny. Małutki organizm zaczyna walczyć i niestety nie radzi sobie z tym przeciwnikiem. Co w konsekwencji wpływa negatywnie na jego przyszłe zdrowie. Jest zagrożenie, że Twoje dziecko urodzi się duże i niedojrzałe fizycznie. Pojawia się infekcje, żółtaczka czy inne choroby.

To Twój wybór - kogo, w tym przypadku, będziesz słuchać, lekarza czy swojej mamy lub teściowej.

5. Mam cukrzycę ciążową. Dbam o wyrównanie cukru, ale zdarzają się złe wyniki. Jak długo mogę czekać z pójściem do lekarza, kiedy mam wysoki poziom cukru?

Pojedyncze nieprawidłowe wyniki cukru nie muszą Cię martwić. Przed wszystkim, spokojnie zastanów się, jaki mogłaś zrobić błąd - może o czymś zapomniałaś, pominęłaś lub zjadłaś coś, co Ci nie służy. To może zdarzyć się każdemu - nie przejmuj się tym. Pomyśl, co trzeba zmienić lub skorygować. Jeżeli nieprawidłowy poziom cukru we krwi się powtarza, natychmiast powiadom swojego lekarza.

6. Jestem na insulynie. Mam poranne wymioty. Co mam robić?

- Jeżeli jesteś na dawce insuliny długo działającej - to nic nie musisz robić.
- Jeżeli podajesz insuliny doposiłkową - analogową, to staraj się podawać ją w trakcie lub po jedzeniu. Dopasuj do swojego organizmu i rannych mdłości.
- Jeżeli jesteś na insulynie doposiłkowej - ludzkiej, powiedz o tej sytuacji swojemu lekarzowi. Być może zmieni rodzaj insuliny - na analogową.

7. Co muszę wziąć ze sobą na poród? Jak mam dbać o mój cukier w szpitalu przed i w trakcie porodu?

- Do szpitala weź glukometr, paski, ewentualnie peny z insuliną, książeczkę z pomiarami glikemii.
- Na izbie przyjęć powiedz, że masz cukrzycę.
- Kiedy jesteś w szpitalu, postępowanie, dotyczące Twojego zdrowia należy do personelu medycznego. Oni też biorą odpowiedzialność za Twoją cukrzycę.

8. Czy mogę rodzić w sposób naturalny?

O tym zdecyduje lekarz ginekolog. Jeżeli nie przyjmujesz insuliny i w trakcie ciąży Twój poziom cukru był prawidłowy, to najprawdopodobniej nie będzie przeszkód, żebyś rodziła w sposób naturalny.

Decyzję zawsze podejmuje lekarz, który bierze pod uwagę dobro i zdrowie Twoje oraz Twojego dziecka.



zdjęcie: freepik.com

DODATEK SPECJALNY

ROZMOWA Z JUSTYNĄ CHMIEL, CERTYFIKOWANĄ DOULĄ, INSTRUKTORKĄ AKTYWNEJ SZKOŁY RODZENIA, DORADCĄ NOSZENIA CHUST



Poród z doułą, czyli profesjonalne wsparcie w jednym, z najważniejszych momentów Twojego życia.

*„Rodzenie dziecka to najbardziej naturalna i ludzka rzecz na świecie.
Nie ma wspanialszej manifestacji człowieczeństwa”.*

Christie Watson

Joanna Fabisiak – Powiedz, proszę, krótko - kim jest doula.

Justyna Chmiel – O tym, kim jest doula i czym się zajmuje, mogłabym opowiadać godzinami. Dla mnie doulowanie to powołanie do tego, aby służyć kobiecie w jednym z najważniejszych momentów życia – wtedy, kiedy na świat przychodzi jej dziecko.

Ten moment nigdy się nie powtórzy, dlatego tak ważne jest, aby odpowiednio się przygotować, a potem doświadczyć go najlepiej jak, to jest możliwe.

Najlepiej kwintesencję naszej profesji oddaje definicja Stowarzyszenia Doula w Polsce:

„Doula to wykształcona i doświadczona również w swoim macierzyństwie kobieta, zapewniająca ciągłe niemedyczne, fizyczne, emocjonalne i informacyjne wsparcie dla matki i rodziny na czas ciąży, porodu i po porodzie.”

Jest krótka, zwięzła, a jednocześnie pojemna i treściwa.

Bardzo ważne jest doświadczenie, szeroka wiedza douli i ciągłe doszkąlanie. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć wszystkich sytuacji, bo poród to żywioł; to wiatr, który może być gwałtowny, silny, mocny.

Może targać Tobą w różne strony - niekoniecznie te, w które byś chciała. Możesz wtedy walczyć - i ta walka jest potrzebna. Ważne, byś tę siłę wiatru odpowiednio wykorzystała.

A jak podążyć za tym żywiołem?

Szczególnie, gdy boli, gdy idziesz w nieznaną i nie wiesz, jak długo to potrwa. I to jest rola douli – by prowadzić, by profesjonalnie wspierać i pomagać.

A może Twój poród to będzie łagodny podmuch, delikatny wietrzyk?

Tu też trzeba odpowiednio zadziałać. Bo poród to ruch, to nie leżenie na łóżku i czekanie aż ból minie. To działanie, aby pomóc naszemu ciału, a przede wszystkim naszej głowie w urodzeniu dziecka.

Jak konkretnie doula pomaga rodzącej kobiecie?

W każdym działaniu najważniejszy jest początek i dobre przygotowanie.

I to dotyczy też porodu. Przecież nie wzięłabyś udziału w maratonie bez odpowiedniego treningu. Oczywiście, z marszu też urodzisz dziecko, bo rodzenie to czynność fizjologiczna, my kobiety mamy ją w genach od tysięcy lat. Jednak o to chodzi, by robić to świadomie – z myślą o zdrowiu swoim i swojego dziecka, by ten niezwykły moment był potem dobrym wspomnieniem.

Tak więc – pierwszy krok, to przygotowanie.

Jeżeli chcesz mojego towarzystwa w porodzie, to najpierw spotykamy się i rozmawiamy. Chodzi o to, żebyś poczuła - czy to ja jestem dla Ciebie, czy Ci pasuję, czy jest chemia i zrozumienie. Ważne, by się wcześniej poznać i polubić.

Potem ustalamy szczegóły naszej współpracy.

➤ Określamy, z kim będziesz rodzić – czy tylko ze mną.

Jeśli chcesz rodzić z partnerem, to pomagam Wam obojgu się do tego przygotować – organizacyjnie i psychicznie. Jak wiesz, psychika odgrywa bardzo ważną rolę.

Możemy też w porodzie być w trójkę i wymieniać się obecnością przy rodzącej – to zależy od ustaleń z położną.

➤ Spisujemy plan porodu – wszystko, o co ja mam zadbać, żebyś czuła się zaopiekowana.

- Podpisujemy umowę i ustalamy zakres moich obowiązków oraz liczbę spotkań. Najczęściej są to 2 spotkania przed porodem, towarzyszenie w porodzie oraz 2-3 spotkania w połogu.
- Pokazuję niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu.
- Uczę, jak zmniejszyć stres okołoporodowy.
- Uczę jak pielęgnować noworodka, pomagam w kąpaniu maluszka.
- Mogę też nauczyć bezpiecznego noszenia w chuście.

To chcę podkreślić - jestem osobą, która nie ocenia wyborów przyszłej mamy tylko ją wspiera. Daję wachlarz możliwości, ale ostatecznie to kobieta sama podejmuje decyzję i wybiera to, co jej pasuje.

I bardzo istotna kwestia – **moja gotowość porodowa.**

Na 2 tygodnie przed planowanym terminem porodu jestem wyłącznie do Twojej dyspozycji. To oznacza, że możesz zadzwonić do mnie o każdej porze dnia i nocy. A jak zacnie się poród jestem z Tobą tyle godzin, ile sobie życzysz, nawet jeśli to będzie doba i więcej

Czasami zdarza się, że sama moja obecność, kojący głos - to, że cały czas jestem, daje kobiecie niesamowity komfort.

Nie mogę się doczekać, kiedy powiesz, jak pomagasz na sali porodowej.

Rozumiem cię, ale jak widzisz, bardzo ważna część mojej pracy jest też przed porodem.

Na sali porodowej przede wszystkim wspieram. Mówi się, że doula prowadzi kobietę rodzącą do mostu. Ale przejść przez niego może tylko ona. I zjedzie z niego już jako matka. To moja ulubiona metafora.

Wiem, że oczekujesz konkretów – proszę bardzo. Przede wszystkim pomagam znieść ból fizyczny: w zależności od potrzeby robię masaż krzyża, łydek - wtedy wydobywa się naturalna oksytocyna. Podłączam, na życzenie, Tens - urządzenie, które przez elektryczną stymulację nerwów wygasza ból. W zależności od potrzeb proponuję różne techniki oddechowe, zmianę pozycji, rozluźniam przy pomocy ciepłej wody.

Jeżeli rodząca sobie życzy – daję pić, mówię, jaka jest faza porodu (o, ile na to się umówiliśmy). Są panie, które nie chcą sobie żadnych informacji. Pilnuję, by kobieta mogła rodzić, na przykład w pozycji wertykalnej, o ile jest to możliwe ze względów medycznych.

To kobieta jest sterem. Jeśli w trakcie akcji porodowej zmieni zdanie, ja mogę tylko przypomnieć: „umówiliśmy się, że będziesz szukała swojej pozycji. Może spróbujemy?”. Jestem dla niej, ale nie wchodzę w kompetencje położnej ani lekarza.

Podążam za rodzącą - za jej emocjami i potrzebami. Kiedy trzeba - uspokajam, kiedy trzeba - dodaję sił. Moje zadanie to przede wszystkim dawanie ciągłego niemedyceznego wsparcia. Z naciskiem na ciągłego. Jestem cały czas przy rodzącej.

Zdarza się, że zapraszam rodzącą do wspólnego tańca czy kołysania biodrami, pomagam w rodzeniu w pozycjach wertykalnych.

Co robi doula, kiedy konieczne jest cesarskie cięcie? Czy tu Twoja rola się kończy? To też może być ważna kwestia dla pań w ciąży.

Tak jak wcześniej powiedziałam, wspieram każdą moją klientkę przez ok. 4 tygodnie. Podpisujemy kontrakt i zobowiązuję się, że przez ten czas jestem do dyspozycji. Jeżeli lekarz zdecyduje, że konieczny jest zabieg – opiekuję się kobietą do momentu zabrania jej na salę operacyjną. Potem, jeśli chce, mogę kangurować dziecko. Najczęściej panie po zabiegu są unieruchomione, pomagam więc dostawić dziecko do piersi, przebiorę je, wykąpię. Czasem nawet przez tydzień jestem przy mamie i jej dziecku. To wszystko wcześniej ustalamy. Jeśli coś wykracza poza moje kompetencje, to kieruje do odpowiednich specjalistów.



Wiem, że wspierasz panie, którym w ciąży towarzyszy choroba. W jaki sposób pomagasz, na przykład paniom z cukrzycą ciążową? Wiesz, że to temat szczególnie bliski adresatkom naszego ebooka.

Ciąża to dla kobiety ogromne wyzwanie, często towarzyszy temu lęk, zwłaszcza jeśli dowiadujemy się, że nie do końca jest to czysta fizjologia, że coś dodatkowo jeszcze się dzieje.

Moje doświadczenie pokazuje, że panie, które dowiadują się, że mają cukrzycę ciążową bardzo to przeżywają. Taka diagnoza niesie za sobą pewne konsekwencje. Trzeba stosować odpowiednią dietę, czasami konieczna jest insulina. Wówczas rozmawiamy o tym, jak sobie radzą w tej sytuacji, czego potrzebują. Następstwem cukrzycy ciążowej może być wcześniejsza hospitalizacja i wywołanie porodu. Moja rola to niewchodzenie, czy ta decyzja jest słuszna, czy nie. Ja pomagam zaakceptować to, co ma nastąpić.

Co wtedy robimy?

Ustalamy możliwe scenariusze, żeby kobieta była przygotowana na każdą ewentualność.

Słucham, rozjaśniam obawy, które się pojawiają. Kobiety, przede wszystkim, chcą być wysłuchane i od tego jestem. Panie potrafią wspaniale rozwiązywać swoje problemy - czasami potrzebują tylko poczucia bezpieczeństwa, upewnienia się, że postępują prawidłowo. Niekiedy mają pytania i wątpliwości, które wyjaśniam.

A jak mogłabyś pomóc paniom, które nie są z Bydgoszczy i okolic, a są zainteresowane Twoim profesjonalnym wsparciem?

Z wieloma klientkami, parami czy grupami spotykam się online. Prowadzę też zajęcia w ramach mojej szkoły rodzenia – indywidualne i grupowe. Zawsze dopasowuję do konkretnej pani - co, w jaki sposób i w jakim zakresie mogę pomóc, gdy na świat ma przyjść pierwsze lub kolejne dziecko.

Bardzo dużo klientek dociera do mnie z polecenia. Dzwonią, bo usłyszały od swojej koleżanki, mamy, siostry, znajomej czy męża znajomej, że poród z doulą, to poczucie bezpieczeństwa i wsparcie, które jest potrzebne każdej pani, która rodzi.

A jeżeli, ze względu na odległość, moja obecność przy porodzie nie jest możliwa, to przygotowuję mamę lub obojga rodziców na ten czas.

Jaka jest rola douli po porodzie?

Po porodzie też jestem przy mamie i jej dziecku. Pomagam przy przystawieniu do piersi, czuwam nad tym, by wspomnienie porodu było jak najlepsze. Mało mówi się o tym, jak bardzo kobieta potrzebuje wsparcia po porodzie. Moje poczucie jest takie, że bagatelizujemy czas połogu. A on dla wielu z nas jest naprawdę trudny.

Jeżeli jest taka potrzeba pomagam w oswojeniu się z pierwszymi kąpielami, kolkami, tym wszystkim, co może być nowe i na początku niełatwe. Pokazuję jak pielęgnować noworodka, nosić, jak usypiać.

Ponadto wzmacniam młodych rodziców w tej roli którą przyszło im pełnić. Na początku swojej drogi rodzicielskiej mamy mnóstwo obaw i pytań. Czy sobie poradzę? Czy będę dobrą mamą? Co mam robić jako tata? Czy nie uszkodzę dziecka, jak je wezmę na ręce - ono takie maleńkie i kruche. Moja rola to wzmacnianie rodzicielskich kompetencji. Często mówię, że nie trzeba być dzielnym, że mamy prawo pewnych rzeczy nie wiedzieć. Mamy prawo popełniać błędy i to jest ok.

Moja uwaga po porodzie jest skierowana przede wszystkim na kobietę. Jeśli ona będzie zaopiekowana, jeżeli będzie czuła się pewnie i bezpiecznie w nowej roli, to będzie mogła dobrze zająć się dzieckiem. Nie muszę chyba dodawać, że szczęśliwa mama - to szczęśliwe dziecko i szczęśliwy tata. I cała rodzina.



I co jest jeszcze bardzo istotne i piękne zarazem, wspieram emocjonalnie rodziców w ich nowej roli. Chodzi o to, by razem potrafili tworzyć wspólną przestrzeń na bliskość, czułość, wzajemne zrozumienie.

Doula wspiera też przyszłego tatę. Dla panów poród to też wyzwanie.

Nie zawsze radzą sobie z emocjami. Czasami pojawia się lęk o partnerkę - jej zdrowie, czasami bezsilność, bo nie są w stanie ulżyć w jej bólu. Ja tłumaczę, co się dzieje, co może się pojawić; uspokajam. Mówię i pokazuję, w jaki sposób mężczyzna może być wsparciem dla rodzącej, by przez ten czas przeszli razem i wzmocnili łączące ich więzi.

Zawsze mówię moim „doulowym parom” - rodzicielstwo jest jak prześcieradło z gumką, nikt nie wie jak je poprawnie złożyć, ale każdy znajduje swój własny sposób.

I tego życzę Wszystkim Czytelniczkom ebooka - szukajcie SIEBIE w nowej roli, dajcie sobie prawo popełniania błędów, bądźcie dla siebie dobre, wyrozumiałe. Dbajcie o siebie, nie tylko o dziecko i bądźcie szczęśliwe.

Bardzo dziękuję Ci za rozmowę. Sądzę, że teraz panie – adresatki naszego ebooka - chcą wiedzieć, gdzie można Cię znaleźć?

Jak można do Ciebie trafić?

Zapraszam na moje strony internetowe. Tam jest kontakt do mnie, jak i wiele przydatnych informacji:

www.panidoula.pl

www.akademiazbrzuskiem.pl

www.chustynka.pl

www.fundacjaIorentowicza.pl



PARĘ SŁÓW NA KONIEC

Teraz mówimy Tobie - do widzenia.

Mamy nadzieję, że będziesz chciała spotykać się z nami na naszej stronie - www.zmianadlazedrowia.pl.

Postanowiliśmy powiedzieć Ci jeszcze:

„Jeśli jesteś gotowy być słaby, jesteś bardzo silny” (Shunryu Suzuki).

I robimy to z pełną świadomością i życzliwością w stosunku do Ciebie.

I właśnie ta życzliwość jest bardzo ważna. Miej jej jak najwięcej dla siebie - w różnych momentach swojego życia.

Jeżeli tego potrzebujesz - pozwól sobie na słabość, wrzuć na luz, zatrzymaj się na chwilę.

Weź głęboki oddech; pomyśl, czego teraz najbardziej chcesz.

Zadbaj o siebie. Doceń siebie - to, co robisz dla siebie, dla najbliższych, dla swojej przyszłości.

A jest tego sporo, prawda?

I idź dalej.

Tak jak napisała Brene Brown w książce „Dary niedoskonałości”:

„Pełne radości życie to nie zalew świetlanej radości, gdyż ta stałaby się wkrótce nie do zniesienia”.

Pozdrawiamy Ciebie,
Jacek, Beata, Joanna

BIBLIOGRAFIA

- Araszkiewicz A., Bandurska-Stankiewicz E., Borys S., i wsp.: 2021 Guidelines on the management of patients with diabetes. A position of Diabetes Poland. *Clinical Diabetology* 2021;10(1):1-113. DOI: 10.5603/DK.2021.0001.
- Cypryk K. Wender-Ożegowska E. (red.), *Cukrzyca i ciąża*, Kraków 2020
- Gajewski R. (red), *Interna Szczeklika*, Kraków 2019
- Harris B., *Zrozumieć ACT. Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce*, Sopot 2019
- Hayes C. S., *Umysł wyzwolony*, Sopot 2020
- Kossakowska M., *Projekt dobre życie*, Sopot 2017
- Kübler-Ross E., *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, Poznań, 2021
- Lyubomirsky S., *Wybierz szczęście*, Warszawa 2020
- Neff K., *Jak być dobrym dla siebie*, Białystok 2020
- Seal A., *Transformująca obecność*, Łódź 2019
- Seligman E. P. M., *Pełnia życia*, Poznań 2011
- Strojek K. (red), *Diabetologia. Praktyczny poradnik*, Poznań 2014
- Wahl J., E., *O współczuciu. Powrót do wrażliwości i siły*, Kielce 2019
- Wender-Ożegowska E., Bomba-Opoń D., Brązert J., i wsp.: Standardy Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników postępowania u kobiet z cukrzycą. *Ginekologia i Perinatologia Praktyczna* 2017;2(5):215-229
- Diabetologia Praktyczna*, Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, Gdańsk, 2021, tom 7, nr 1

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU:



Beata Szukay
tel. 508-103-319
mail: szukay.beata@gmail.com
www.zmianadlzdrowia.pl



Joanna Fabisiak
tel. 603-66-92-78
mail: j.fabisiak.jf@gmail.com
mail: j.fabisiak@sagres.pl
www.coachingszkolenia.pl
www.zmianadlzdrowia.pl



Praliny dla osób zmagających się z cukrzycą, bez dodatku cukru,
z maltitolem z ziaren kukurydzy.

Tu możesz je kupić:

Sklep stacjonarny: Praliny Ba Ba, ul. Augusta Cieszkowskiego 9, Bydgoszcz

Sklep internetowy: www.pralinybel.pl/sklep



Strona internetowa: www.baba.pl

FB: <https://www.facebook.com/praliny.belgijskie>

E-book „Cukrzyca ciążowa. Jak podejść do niej świadomie, z troską o siebie i swoje dziecko? Porady z obszaru medycyny, dietoterapii i psychologii pozytywnej” ma charakter informacyjno-edukacyjny. Jego treści nie mogą zastąpić kontaktu Czytelnika z lekarzem.

Sagres coaching Szkolenia i Doradztwo Joanna Fabisiak
www.coachingszkolenia.pl

Copyright 2022 Joanna Fabisiak

Zdjęcia na str. 51, str. 99 – Bartosz Tomczak
www.bartosztomczak.com

Okładka, opracowanie graficzne, skład eBooka, wydawnictwo:
M4Bizz Joanna Czerska-Thomas, www.m4bizz.com

