

Mikor igyunk, mit igyunk?

A víz rendkívül fontos szerepet játszik szervezetünk egészséges működése szempontjából. Mindenkinek tanácsos lenne naponta legalább másfél-két liter vizet meginni, de a babavárás hónapjai alatt erre hangsúlyozottan oda kellene figyelni, nyári melegben. Az emberi test 60-70 százaléka víz, de a kismamák testében még ennél is magasabb, hiszen a várandós test folyadéktartalma megnő (gondoljunk csak a magzatvízre), tehát a megszokottnál több folyadékot kell felvennie a testnek. Különösen figyelni kell erre, ha az első hónapokban az esetleges hányás miatti folyadékvesztésüket pótolni kell. Talán ezekben az émelygős időkben jobban is esik, és a szervezet is könnyebben tartja bent a folyadékfelvételeket (tejet, gyümölcsturmixot, levest, enyhe gyógyteákat), mint a szilárd táplálékot.

A vizesedés kapcsán jó ha, tudjuk, hogy minél többet iszunk, annál kevesebb vizet tart bent a szervezet, és ezzel az ödémás panaszok elkerülhetők, illetve enyhíthetők. Ezen kívül még számos pozitív hatása van a megfelelő mennyiségű vízbevitelnek: csökkenti a – várandósság alatt viszonylag gyakori – hólyaggyulladás, illetve a húgyúti fertőzések kockázatát és segít megelőzni, illetve megszüntetheti a székrekedéses és az ehhez kapcsolódó aranyér-problémákat (nagyon makacs székrekedésre gyógyír a főtt aszalt szilva leve).

Kortyolgassunk szorgalmasan, és ne lankadjunk a várandósság vége felé sem, mert ilyenkor a folyadékhiány idő előtt beindíthatja a méhösszehúzódásokat és ezzel a szülést. De a szülés után se álljunk le! Egyrészt azért, mert a szülés utáni napokban távozik a kilenc hónap alatt felgyűlt víz és jó, ha a folyamatosság jegyében kicsit pótolgatjuk, másrészt már a következő nagy folyadékigényű feladat vár ránk: a szoptatás.

Tehát nincs megállás, igyuk csak, igyuk a vizet! Vizet mondok és ajánlok, mert a gyümölcslevek – még ha 100%-osak is, és nincs bennük hozzáadott cukor – ilyen mennyiségnél már jelentős extra kalóriát jelentenek, az üdítőkben a cukor a szénsav és a mesterséges színezők mind kerülendők; a kávé, a tea, a kóla és minden koffeintartalmú ital enyhe vízajtó jelleggel bír.

Marad a víz, talán egy kis citromlével vagy gyümölcslével ízesítve. De mielőtt elbátortalanodnánk a feladattól – naponta két liter vizet inni! – hadd ajánljak egy kis játékot: legközelebb, ha egy pohár vízre nézünk, gondoljuk azt, hogy ez itt az Élet Vize, aminek minden kortya a saját és a kisbabánk egészségét szolgálja!

Hoppál Bori

Forrás: TAVAM