Mikor igyunk, mit igyunk?

A víz rendkívül fontos szerepet játszik szervezetünk egészséges mûködése szempontjából. Mindenkinek tanácsos lenne naponta legalább másfél-két liter vizet meginnia, 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 megnõ (gondoljunk csak a magzatvízre), tehát a megszokottnál több folyadékot kell felvennie a testnek. Különösen figyelni kell erre, ha az elsõ hónapokban az esetleges hányás miatti folyadékveszteséget pótolni kell. Talán ezekben az émelygõs idõkben jobban is esik, és a szervezet is könnyebben tartja bent a folyadékféleségeket (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 elkerülhetõk, illetve enyhíthetõk. Ezen kívül még számos pozitív hatása van a megfelelõ mennyiségû vízbevitelnek: csökkenti a – várandósság alatt viszonylag gyakori – hólyaggyulladás, illetve a húgyúti fertõzések kockázatát és segít megelõzni, illetve megszüntetheti a székrekedéses és az ehhez kapcsolódó aranyér-problémákat (nagyon makacs székrekedésre gyógyír a fõtt aszalt szilva leve).

Kortyolgassunk szorgalmasan, és ne lankadjunk a várandósság vége felé sem, mert ilyenkor a folyadékhiány idõ elõtt 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 felgyûlt víz és jó, ha a folyamatosság jegyében kicsit pótolgatjuk, másrészt már a következõ nagy folyadékigényû 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 jelentõs extra kalóriát jelentenek, az üdítõkben a cukor a szénsav és a mesterséges színezõk mind kerülendõk; a kávé, a tea, a kóla és minden koffeintartalmú ital enyhe vízhajtó jelleggel bír.

Marad a víz, talán egy kis citromlével vagy gyümölcslével ízesítve. De mielõtt 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