**Jak przetrwać ciążę zimą?**

**Zima ze swoimi niskimi temperaturami, śliskimi chodnikami czy wszechobecnymi wirusami potrafi być bardzo uciążliwa. Szczególnie jednak daje się we znaki kobietom w ciąży. Na szczęście, dla zachowania bezpieczeństwa i zdrowia nie muszą zamykać się w domu. Wystarczy zastosować się do kilku porad.**

1.  **Dieta**

Zimowe menu powinno dostarczać więcej energii, a także wspomagać odporność organizmu. Należy pamiętać jednak o nie przekraczaniu wskazanej, dziennej kaloryczności. Komponowane dania muszą być bogate w węglowodany, białko, zdrowe tłuszcze i witaminy. Dzięki temu uniknie się uczucia senności oraz przemęczenia. Najlepiej sięgać po produkty zbożowe (pieczywo, kasze, makarony), chude mięsa, nabiał,

 a także produkty zawierające witaminę C (np. kiszone ogórki, brokuły, paprykę).

**2. Nawadnianie**

Będąc w ciąży w porze zimowej nie należy zapominać o odpowiednim nawadnianiu. Przebywając

 w pomieszczaniach ogrzewanych przez kaloryfery narażamy się na wysuszenie śluzówki nosa i jamy ustnej, powodujące szybszą utratę wody z organizmu. Sezon grzewczy wytwarza zatem naturalną reakcję w postaci zwiększonego pragnienia. Będąc w ciąży najlepiej gasić je za pomocą wody niegazowanej, o niskim stopniu mineralizacji i niewielkiej zawartości sodu, jak np. *Mama i ja.* Nie posiada ona w swoim składzie żadnych substancji uznanych za szkodliwe, a dzięki zbilansowanemu składowi jest doskonałym uzupełnieniem diety kobiet w ciąży, mam karmiących piersią oraz dzieci. Picie wody nie tylko uchroni przyszłe mamy przed odwodnieniem, ale przyniesie dodatkowe korzyści w postaci nawilżonej gładkiej skóry.

**3. Ubranie**

Zimowe temperatury wymuszają odpowiednie dobranie odzieży. Świetnym rozwiązaniem jest ubieranie się na tzw. „cebulkę”. Dzięki temu, gdy jest za gorąco bez problemu można pozbyć się jednej warstwy. Warto o tym pamiętać, gdyż przegrzanie organizmu może spowodować różnorodne infekcje. Przyszła mama powinna zaopatrzyć się w luźną kurtkę lub płaszcz, czapkę, szalik, rękawiczki, wygodne spodnie, ciepłe skarpetki oraz długi sweter bądź bluzę. Obowiązkowy dodatek stanowią także odpowiednie buty. Najlepiej wybierać te na płaskiej, nieślizgającej się podeszwie, ocieplane,

 a przy tym łatwe w zakładaniu i dobrze trzymające się nogi.

**4. Ruch**

Zasada „ruch to zdrowie” obowiązuje również w ciąży i to o każdej porze roku. Wielogodzinne siedzenie lub leżenie wywołuje bóle kręgosłupa i obrzęki nóg, a dodatkowo potęguje uczucie zmęczenia. Do codziennego rozkładu dnia warto dołączyć 20 minutowe spacery, gimnastykę dla ciężarnych, jogę czy pływanie. Aktywność w stanie błogosławionym jest bardzo ważna i wskazana, gdyż doskonale wpływa na samopoczucie oraz odporność.

**5. Odpoczynek**

W zimowe dni ciało ciężarnej często sygnalizuje potrzebę zwiększonej ilości snu. Przyszłe mamy nie powinny się przed nim bronić pozwalając sobie na kilkunastominutowe drzemki w ciągu dnia. Z kolei w nocy optymalny czas spania wynosi około 9 godzin. Warto przestrzegać tej zasady, gdyż sen nie tylko regeneruje organizm po wysiłku całego dnia, ale także wzmacnia odporność i wpływa na poprawę nastroju.

**Woda źródlana *Mama i ja***

Cena:

1,5 L – cena: 2zł

0,5 L- cena: 1,50zł