

# Będę mamą! ciąża z FLP

Maria Kraczk  
lekarz medycyny, pediatra



Planujemy zostać rodzicami – mówią mi młodzi ludzie. Staramy się o dziecko i nie wychodzi – mówią inni. Chyba jesteśmy niezdolni do posiadania

dziecka. Takich stwierdzeń słyszę ostatnio niepokojąco dużo, i to głównie z ust ludzi młodych. Czy znaczy to, że stanowi to dziś problem? Ze statystyki i mojego doświadczenia wynika jasno, że rzeczywiście coraz więcej młodych ludzi ma z prokreacją istotny problem. Przyczyn tego zjawiska jest wiele i tkwią najczęściej w samych ludziach. Nie bez znaczenia jest oczywiście wpływ – niestety niekorzystny – środowiska, sposobu odżywiania, poziom stresów. Dużo się mówi o profilaktyce dotyczącej różnych chorób. Nie słychać natomiast prawie nic o mądrym, świadomym przygotowaniu organizmu młodej kobiety do ciąży. Postaram się bodaj krótko przybliżyć tę kwestię.

Podstawowym warunkiem zdrowej ciąży są oczywiście zdrowi rodzice – obydwójce. Tylko zdrowe organizmy są w stanie wyprodukować zdrowe komórki rozrodcze – komórkę jajową i plemnik.



Od stanu zdrowia matki zależy natomiast, czy zapłodniona komórka jajowa znajdzie dla siebie odpowiednio przygotowane wnętrze macicy.

Warto zatem przyrzeć się bacznie własnemu zdrowiu, może zrobić podstawowe analizy krwi i moczu, oznaczyć poziom cukru, żelaza. Jest to wreszcie znakomita okazja do wykorzystania oferty FLP. Warto pić **Miąższ Aloe Vera** i zjadać codziennie **Nature-Min** dla uzupełnienia niedoborów. **Pola Zieleni** pomogą uzupełnić lub podnieść poziom hemoglobiny i dodatkowo usprawnią pracę przewodu pokarmowego. W tym okresie warto również doleczyć wszystkie nie do końca wyleczone infekcje.

Dla pierwszych trzech miesięcy ciąży ma to znaczenie fundamentalne. Jest to bowiem okres tzw. organogenezy – w rosnącym organizmie dziecka wszystkie ważne organy życiowe powstają właśnie w pierwszych dwunastu tygodniach. Dobrze w tym czasie nie złapać żadnego kataru, bólu gardła itp. Małeństwo już do końca ciąży rośnie, rozwija się i nadal ważne jest, by nie musiało już w łonie matki zmagać się z chorobotwórczymi mikroorganizmami. Teraz potrzebuje stałego i komfortowego odżywiania, by rosnąć zdrowe, rozwijać się harmonijnie. Jedynym zaopatrzeniowcem jest dla malucha jego własna mama. Jest na nią skazany. Od diety matki zależy wszyst-



ko. Trudno ten fakt przecenić. Dieta ta powinna być normalna, choć z celowymi modyfikacjami. Posiłki powinny być urozmaicone i zawierać wszystkie podstawowe składniki odżywcze. Wzbogacamy je o dodatkowe porcje białka, warzyw, owoców. W miarę wzrostu ciąży należy porcje posiłków zmniejszać, równocześnie zwiększając ich ilość. Unikamy w ten sposób zgagi, przykrych wzdęć, odbijania i kolek jelitowych. I wreszcie na koniec bardzo ważna porada: pamiętajcie o obfitości wody w codziennej diecie. Dużo potrzeba jej nie tylko Wam. Bardzo potrzebuje jej Wasze dziecko. Szczególnie potrzeba wody skórze kobiety ciężarnej. Sucha traci swoją sprężystość, a przecież musi się bardzo mocno naciągnąć, by pokryć rosnący brzuch. To najlepszy sposób, żeby zapobiegać rozstępom. Specjalną troską otoczyć należy piersi. One również rosną i sucha skóra bardzo łatwo pęka, pokrywając się rozstępami. Znakoomicie sprawdza się w pielęgnowaniu skóry nasze **Aloesowe Mydło w płynie**, **Żel pod prysznic**, **Emulsja Nawilżająca** i **Emulsja Pojędrniająca na dzień**. Zmęczone chodzeniem i dźwiganiem nogi należy ułożyć trochę wyżej, posmarować **MSM**, a stopy wysmarować **Galaretką Aloe Vera**.

Ciąża to czarowny czas oczekiwania i ma być przede wszystkim czasem wielkiego spokoju. Zniecierpliwionych, znerwicowanych członków rodziny zasilajmy systematycznie minerałami – żeby tego spokoju nie psuli.

Starajmy się w ciąży wyglądać ładnie, atrakcyjnie. Gustowne, przede wszystkim wygodne i przewiewne ubranie, używany na co dzień **Dezodorant Ever-Shield** i dyskretne muśnięcie twarzy kosmetykami **Sonya** mają podkreślić Waszą radość i spokój.

Maj to miesiąc Matki. Przyszłym Mamom życzę pogody, radości, dobrego zdrowia. Wszystkim – najważniejszego – pociechy z wynoszonych pod sercem dzieci. Niech Was otacza ich nieustająca wdzięczna miłość.

*Wasza Kraczkowa – też mama (a nawet babcia)*

