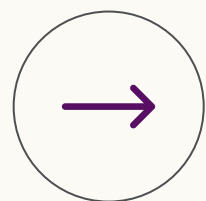

Starkné Szabó Eszter

10 tipp



Amikor már ott van benned a gondolat...

10 lépés, amivel felkészítheted
a testedet a babavárásra





www.ssze.hu



*Starkné Szabó Eszter
vagyok, dietetikus,
természetgyógyász -
fitoterapeuta.*

Sok nővel találkozom, akik babát tervezve egyszerre izgatottak és bizonytalanok.

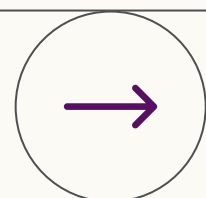
Olvasnak, keresnek, próbálnak mindent jól csinálni, közben pedig egyre nehezebb eligazodni abban, mi az, ami valóban számít.

Nem tökéletesnek kell lenni.

Legyél jól a testedben és ebből születik meg a baba számára is a legjobb közeg.

Mi segíthet ebben?

Erről írtam egy rövid összefoglalót, úgy, ahogy én látom a mindennapi gyakorlatban.



10 lépés, amivel felkészítheted a testedet a babavárásra

Adj időt a testednek visszatalálni a saját ritmusához

01

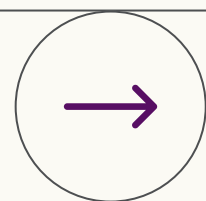
Ha eddig hormonális fogamzásgátlót használtál, a ciklusodnak idő kell. Nem ritka, hogy hónapokba telik, mire újra rendeződik.

A májműködés, a bélrendszer és a hormonális szabályozás nem egyik napról a másikra áll vissza.

Ez egy finom, lépésről lépésre zajló folyamat, amiben a szervezetet érdemes támogatni.



A gyakorlatban ez sokszor egészen egyszerű dolgokat jelent, például: rendszeres étkezés, elegendő rost, keserű anyagokat tartalmazó gyógynövények, kevesebb feldolgozott étel, bőséges folyadék.



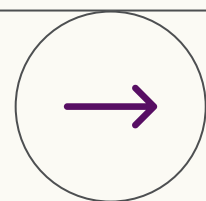
10 lépés, amivel felkészítheted a testedet a babavárásra

Van, ami most még **02** kevésbé fér bele az életedbe

A dohányzás, az alkohol, a rendszeres túlzott koffeinbevétel mind hatással vannak a termékenységre.

Nem kell egyik napról a másikra tökéletesen élni, de amit lehet, érdemes elhagyni vagy csökkenteni és ebbe a partner is beletartozik.

Sokszor már ettől látható változás indul el.



10 lépés, amivel felkészítheted a testedet a babavárásra

Az egészséges táplálkozás nem diéta, hanem alap

03

Célozd meg a számodra ideális testsúlyt!

A túl alacsony vagy magas testsúly befolyásolhatja a teherbeesés esélyét..

Ami ilyenkor igazán számít:

- legyen rendszer az étkezésben
- legyen benne valódi tápanyag
- és legyen elegendő számodra



Az egészséges táplálkozásról bővebben ezen a linken tájékozódhatsz:

<https://www.okostanyer.hu>



10 lépés, amivel felkészítheted a testedet a babavárásra

Vannak tápanyagok, **04** amikre ilyenkor külön figyelni kell

A folát (nem csak folsav formában!), a vas, a D-vitamin, a jód, a magnézium például ilyen lehet.

Nem mindenkinél ugyanaz a helyzet.

Van, aki már a babatervezés előtt vashiányos és olyan is, akinél a vas rendben, de a D-vitamin szintje alacsony. A megoldás nem a „szedj valamit”, hanem a személyre szabott pótlás.



Étrend-kiegészítő fogyasztása esetén mindig jó minőségű, megbízható forrásból származó, ellenőrzött minőséget válassz!



10 lépés, amivel felkészítheted a testedet a babavárásra

A környezeted is hat rád, jobban, mint gondolnád

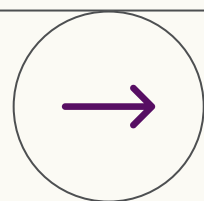
05

Nem mindegy, hogy milyen hajfestéket, testápolót, krémet és sminkszereket használsz.

Nem kell mindent lecserélni egyik napról a másikra, de érdemes elkezdeni tudatosabban választani.

Kozmetikumok, tisztítószeresek, műanyagok, vegyszerek mind terhelik a szervezetet.

Apró változtatások is számítanak.



Fertőzések, amik csendben is jelen lehetnek

06

Bizonyos fertőzések nem okoznak látványos tünetet, mégis befolyásolhatják a fogantatást vagy a várandósságot.

Ilyenkor fontos a tudatosság:

- mit eszel (pl.: nem kellően átsült húsok, nyers halak, nem pasztörizált tejtermékek stb.)
- hogyan kezeled az ételeket



- milyen környezetben mozogsz
- használsz-e kesztyűt kertészkedéshez
- a kézmosás szerepe
- háziállatokkal való kapcsolat



10 lépés, amivel felkészítheted a testedet a babaváráásra

A lelked nincs külön **07** a testedtől

Ez az a pont, amit sokan érzékelnek...

A lelki egyensúly megteremtése különösen fontos ebben az időszakban és a várandósság alatt, de majd a baba megszületése után is.

A tartós stressz, a belső feszültség, a „mi van, ha nem sikerül” gondolatok mind hatnak a hormonrendszerre. A folyamatos aggodalom, belső feszültség nem segíti a termékenységet.



Stresszoldó technikák elsajátításával, légző gyakorlatokkal, meditációval, jógával sokat tehetsz ennek leküzdésében.

Találj egy módszert, ami segít visszatalálni önmagadhoz.



10 lépés, amivel felkészítheted a testedet a babaváráásra

A mozgás nem büntetés, hanem támogatás

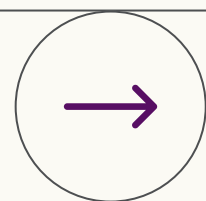
08

A tested ilyenkor érzékenyebb.

Nem edzésterv kell feltétlenül, inkább rendszeres, jól eső mozgás.

Séta, könnyedebb edzés, ami nem kimerít, hanem feltölt és még a stressz leküzdésében is segítségedre lehet.

A rugalmasság növelése érdekében a nyújtógyakorlatok, a jóga a szülésben is támogat majd.



10 lépés, amivel felkészítheted a testedet a babavárásra

Jó, ha van melletted **09** egy orvos, akiben bízol

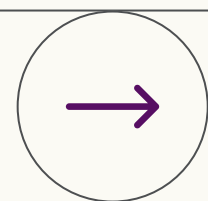
A számodra legmegfelelőbb nőgyógyászt keresd meg, akihez kérdéssel is fordulhatsz és nem csak akkor, amikor már probléma van.

És igen, ilyenkor sokszor kiderülnek apróbb eltérések, amiket még időben lehet rendezni.



A fogászatot sem érdemes kihagyni.

A terhesség során fellépő hormonális változások fogékonyabbá tesznek az ínygyulladásra. Érdemes megelőzni, illetve időben orvosolni az ilyen problémákat.



És ami talán a legnehezebb: ne csak készülj - legyél is jelen benne

10

Sok nő ilyenkor már fejben előre szalad.
Számol, figyel, tervez.

Közben pedig könnyen elveszik az az időszak,
ami még rólad szól.

Néha engedd meg magadnak, hogy csak legyél.



Merülj el egy illatos, meleg
vízzel teli kádban és lazíts!
Sportolj, kirándulj, érezd jól
magad!

Életed egy korszaka
hamarosan lezárul, helyébe egy
új, de annál csodálatosabb
időszak lép.



Nem kell tökéletesnek lenned,
elég egyensúlyban lenni önmagaddal.

Ebben lehet - és érdemes - segítséget kérni.

Ha úgy érzed, hogy jól jönne egy kis
iránymutatás vagy támogatás,
itt találsz további információt:

www.ssze.hu

Starkné Szabó Eszter

dietetikus, természetgyógyász - fitoterapeuta

