



Uzturs un fiziskās aktivitātes

Publicēts: 23.02.2022.

Uztura bagātinātāju lietošana grūtniecības laikā



Daudzveidīgs, veselīgs uzturs grūtniecības laikā nodrošina organismu ar gandrīz visām nepieciešamajām uzturvielām. Tomēr, ņemot vērā, ka grūtniecības laikā vajadzība pēc dažām uzturvielām ievērojami palielinās, lai tiktu nodrošinātas gan sievietes, gan gaidāma mazuļa vajadzības, var būt nepieciešams papildus lietot uztura bagātinātājus.

Jods grūtniecības laikā nepieciešams mātes vairogdziedzera hormonu sintēzei, kas savukārt ir nepieciešami normālai bērna smadzeņu, nervu sistēmas attīstībai. Ja grūtniecības laikā šo elementu uzņem mazākās devās par ieteicamo, grūtnieces vairogdziedzera nesintezē pietiekamu daudzumu vairogdziedzera hormonu un bērna attīstība var tikt traucēta. Auglis visjutīgākais pret joda deficītu ir agrīnā grūtniecības laikā.

Plānojot grūtniecību, grūtniecības un zīdīšanas periodā ir nepieciešams uzņemt 150 līdz 250 µg joda dienā. Aptuveni 100 µg joda dienā parasti tiek uzņemts ar uzturu – zivīm, jūras veltēm, pienu, piena produktiem, jodēto sāli u. c. produktiem, bet 100 līdz 150 µg joda dienā tiek rekomendēts uzņemt papildus. Nav gan ieteicams lietot jūras zāļu un alģu preparātus, jo šajā gadījumā pastāv risks uzņemt pārāk lielu joda daudzumu, kas var negatīvi ietekmēt vairogdziedzera funkciju. Labāk lietot kādu kombinēto uztura bagātinātāju, kas satur kālija jodīdu un folskābi. Sievietēm ar vairogdziedzera patoloģiju joda devas jāpiemēro individuāli, konsultējoties ar endokrinologu.

Folskābe nepieciešama mātes eritropoēzei^[1], DNS sintēzei, augļa un placentas augšanai, augļa muguras smadzeņu attīstībai. Jāņem vērā, ka nervu caurulītes slēgšanās notiek 3.–4. grūtniecības nedēļā, kad sievietes vēl bieži nezina par grūtniecību. Tādēļ plānojot grūtniecību un grūtniecības periodā uzturā jālieto produkti, kas satur daudz folātu – zaļie lapu dārzeņi, brokoļi, spināti, Briseles kāposti, lapu salāti, kā arī pākšaugi (lēcas, pupas un zirņi), pilngraudu produkti. Svarīgi, lai katru dienu uzturā būtu svaigi dārzeņi, jo folāti ir termiski nestabili savienojumi. Diemžēl lielākā daļa sieviešu ar uzturu nenodrošina nepieciešamo folskābes daudzumu, tādēļ no grūtniecības plānošanas perioda līdz pilnām 12 grūtniecības nedēļām rekomendējams papildus uzņemt 400 µg folskābes dienā.

D vitamīns ir nepieciešams kalcija vielmaiņai, normālai nervu sistēmas un imūnsistēmas darbībai, bērna kaulu un zobu attīstībai. Lielākā daļa D vitamīna veidojas ādā saules starojuma ietekmē, kā arī neredz D vitamīna var uzņemt ar uzturu (treknās zivis, piena produkti, olas dzeltenums, sēnes u. c.).

Lai nodrošinātu pietiekamu D vitamīna daudzumu, grūtniecības un zīdīšanas laikā tiek ieteikts uzņemt 10 µg jeb 400 SV^[2] D vitamīna dienā, bet ziemas periodā – 15 līdz 20 µg jeb 600 līdz 800 SV D vitamīna dienā.

Lai precīzi izvēlētos atbilstošu D vitamīna devu, ir jākonsultējas ar ārstniecības personu. Vairāk D vitamīna var būt nepieciešams sievietēm, kuras maz uzturas ārā, nelieto uzturā zivis, ir aptaukošanās (KMI>30 kg/m²), kā arī sievietēm ar tumšu ādas krāsu.

Nepieciešamība pēc dzelzs grūtniecības laikā pieaug, jo palielinās cirkulējošo asiņu tilpums, kā arī pieaug dzelzs vajadzība bērnam un placentai.

Lai uzņemtu dzelzi pietiekamā daudzumā (15 mg dienā), ieteicams uzturā regulāri iekļaut gaļu (piemēram, liesu liellopa gaļu, truša, tītara vai vistas gaļu), kā arī zivis, pākšaugus, riekstus u. c. Dzelzs uzsūkšanos veicina C vitamīns, tādēļ ar dzelzi

bagātos produktus rekomendējams ēst kopā ar svaigiem dārzeņiem, augļiem un ogām (piemēram, paprika, pētersīļi, upenes, kivi u. c.). Turpretī dzelzs uzsūkšanos kavē melnajā un zaļajā tējā esošie tanīni un kofeīns, kafijas lietošana, graudaugos esošie fitīni, kalcijs piena produktos, tādēļ šos produktus nevajadzētu lietot reizē ar dzelzi saturošiem produktiem.

Ja dzelzs rezerves sievietes organismam grūtniecības periodā ir nepietiekamas, ārsts var ieteikt papildus lietot dzelzi saturošus uztura bagātinātājus.

Kalcijs nepieciešams zobu un kaulu veidošanai, muskuļu darbībai, asins recēšanai. Grūtniecības laikā nepieciešamība pēc kalcija palielinās (1000 mg dienā pirmajā trimestrī, 1300 mg dienā, sākot ar otro trimestri un pusaudzēm grūtniecēm vai daudzaugļu grūtniecības gadījumā).

Galvenie kalcija avoti uzturā ir piens, piena produkti (siers, biezpiens, kefīrs, jogurts u.c.). Piemēram, šķēle (30 g) siera saturēs aptuveni 280 mg kalcija, glāze (200 g) kefīrs – 300 mg kalcija, bet 200 g biezpiena – 380 mg kalcija. Tāpat kalciju var uzņemt ēdot mazās zivīs ar visām asakām (brētliņas, sardīnes), mandeles pākšaugus u. c. produktus. Kalcija uzsūkšanos kavē kofeīns, tādēļ jāizvairās kalciju saturošus produktus lietot kopā ar kafiju vai zaļo, melno tēju.

Ja sieviete uzturā kādu apsvērumu dēļ nelieto piena produktus (veģetāra, vegāniska diēta vai laktozes nepanesība u. tml.), ārstniecības persona grūtniecības periodā var ieteikt papildus lietot kalciju saturošus uztura bagātinātājus.

Omega-3 taukskābes, īpaši, dokozaheksaēnskābe ir svarīga ne tikai sievietes veselībai, bet ir vitāli nepieciešama arī pilnvērtīgai mazuļa smadzeņu un redzes attīstībai. Tādēļ grūtniecības periodā vismaz reizi nedēļā (jeb vismaz 150 g) uzturā jāiekļauj treknās zivīs (siļķe, lasis, forele, sardīnes, brētliņas u. c.), kas ir labs garo polinepiesātināto taukskābju, tai skaitā dokozaheksaēnskābes avots.

Savukārt, ja zivis uzturā netiek lietotas uzturā, tad omega-3 taukskābes var uzņemt ar uztura bagātinātājiem – zivju, krīla vai aļģu eļļas preparātiem. Ar zivju eļļas preparātu lietošanu gan jāievēro piesardzība, jo tie var saturēt lielu A vitamīna daudzumu. Grūtniecības laikā pārāk lielas A vitamīna devas ir kaitīgas un var radīt iedzimtas augļa attīstības anomālijas.

Kombinētos uztura bagātinātājus var būt nepieciešams lietot šādos gadījumos:

ja ar ēdienu tiek uzņemts nepietiekams uzturvielu daudzums vai ir īpašas uztura vajadzības (piemēram, celiakija vai laktozes nepanesība u. tml.);

augsta riska grūtniecība sievietēm ar pazeminātu svaru vai citiem uztures traucējumiem (piemēram, anēmija, nepietiekams augļa masas pieaugums);

grūtniece ir pusaudze;

atkārtota grūtniecība, ja intervāls starp dzemdībām ir mazāks par diviem gadiem;

daudzaugļu grūtniecība.

Ja sieviete izvēlas gaidību laikā lietot aptiekā nopērkamos uztura bagātinātājus, ir svarīgi, lai tie būtu paredzēti tieši grūtniecēm. Tas tādēļ, ka grūtniecēm domāto uztura bagātinātāju sastāvā parasti nav A vitamīna, jo tā pārdozēšana var radīt iedzimtas augļa attīstības anomālijas.

Dažkārt sievietes sūdzas, ka uztura bagātinātāju lietošana mēdz izraisīt nelabumu, vai pat vemšanu, kā arī alerģiskas reakcijas. Lai izvairītos no šādām blaknēm, ir ieteicams pavērot, kā šie uztura bagātinātāji tiek lietoti. Iespējams, nelabumu palīdzēs novērst, ja tos iedzer uzreiz pēc ēšanas. Ja tomēr nepatīkamas sajūtas nepāriet, konsultējoties ar ārstu vai izvēlējies citu grūtniecēm paredzēto uztura bagātinātāju.

Jāņem arī vērā, ka uztura bagātinātāji neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu, kā arī, lietojot vairākus uztura bagātinātājus vienlaikus, pastāv atsevišķu uzturvielu pārdozēšanas risks.

Pareizi būtu, ja sievietē, plānojot grūtniecību, grūtniecības vai zīdīšanas periodā izvēlētos uztura bagātinātājus, saskaņojot to ar savu grūtniecību uzraugošo speciālistu vai citu ārstniecības personu. Ārstniecības persona izvērtēs sievietes uztura paradumus un kopējo veselības stāvokli, lai noteiktu vai un kādas uzturvielas papildus būtu nepieciešams uzņemt.

Informācijas avoti


[Veselīga uztura ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā. Veselības ministrija, 2017. gads.](#)

[Piemērots uzturs, plānojot grūtniecību un grūtniecības laikā, — veselīga dzīves sākuma pamats. Ieteikumi veselības aprūpes speciālistiem. Dr.med. Laila Meija un Dr.med. Dace Rezeberga, 2017. gads.](#)

[Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem. Veselības ministrija, 2017. gads.](#)

[1] jaunu sarkano asins šūnu jeb eritrocītu veidošana. Eritrocīti transportē uz ķermeņa audiem skābekli.

[2] starptautiskās vienības

Vitamīnu uzņemšana grūtniecības periodā 



Grūtniecības laikā palielinās nepieciešamība praktiski pēc visiem vitamīniem, tāpēc īpaša uzmanība ir jāpievērš uztura kvalitātei. Dažādas pārtikas produktu grupas satur atšķirīgu daudzumu uzturvielu, tādēļ svarīgi, lai uzturs grūtniecības periodā būtu daudzveidīgs, un ietvertu produktus no dažādām pārtikas produktu grupām.

A vitamīns palīdz uzturēt veselīgu ādu, normālu redzi un imūnsistēmas darbību. Grūtniecības laikā A vitamīns nepieciešams arī placentai un augļa attīstībai, tādēļ dienā nepieciešams uzņemt 800 µg A vitamīna. Nozīmīgākie A vitamīna avoti ir olas dzeltenums, sviests, siers, treknās zivis. A vitamīns organismā var veidoties arī no provitamīniem – karotinoīdiem, visvairāk no β-karotīna. Nozīmīgākie karotinoīdu avoti uzturā ir zaļie, oranžie, sarkanie, dzeltenie dārzeņi, augļi, ogas (burkāni, pētersīļi, spināti, lapu salāti, aprikozes, tomāti u. tml.). Taču, lai no karotinoīdiem organismā veidotos A vitamīns, nepieciešams uzņemt arī taukvielas (piemēram, salātiem var pievienot kvalitatīvu augu eļļu vai gatavot produktus taukvielās – izmantojot eļļu vai sviestu).

Jāuzmanās gan, lai A vitamīnu neuzņemtu arī pārāk daudz. Lielas A vitamīna devas (vairāk par 3000 µg^[1] dienā) var radīt iedzimtas attīstības anomālijas vai centrālās nervu sistēmas disfunkciju bērnam. Tāpēc grūtniecības laikā uzturā nav ieteicams iekļaut aknas un to produktus (pastētes u. tml.), jo tie ir bagātīgs A vitamīna avots. Tāpat A vitamīnu var pārdozēt, lietojot medikamentus vai uztura bagātinātājus, kas satur A vitamīnu, piemēram, zivju eļļu.

Savukārt augu valsts produkti, kas dabīgi satur karotinoīdus jeb A vitamīna provitamīnus (burkāni, ķirbji, aprikozes, spināti u. c.) neietekmē augļa attīstību, tāpēc šos pārtikas produktus uzturā lietot ir droši.

D vitamīns veicina kalcija un fosfora uzsūkšanos, tādējādi palīdzot uzturēt kaulu un zobu veselību. D vitamīns nodrošina arī normālu nervu sistēmas darbību. Labs D vitamīna avots uzturā ir treknās zivis (reņģes, brētliņas, sardīnes, siļķe, lasis, forele u. c.), olas dzeltenums, piena produkti, sēnes. Tomēr, galvenokārt, D vitamīns veidojas ādā dabīgas saules starojuma ietekmē. Latvija atrodas tādos platuma grādos, kur ziemas periodā ir iespējams D vitamīna deficīts, tādēļ rekomendējams D vitamīnu uzņemt papildus. Papildus D vitamīnu, neatkarīgi no sezonas, var būt nepieciešams uzņemt arī sievietēm, kuras maz laika pavada ārpus telpām, kuras uzturā nelieto zivis un kurām ķermeņa masas indekss ir lielāks par 30kg/m², kā arī sievietes ar tumšu ādas krāsu.

Tiek ieteikts grūtniecības periodā uzņemt 10 µg jeb 400 SV^[2] D vitamīna dienā. Ziemas periodā ieteicams lietot 15 līdz 20 µg jeb 600 līdz 800 SV D vitamīna dienā. Lai precīzi izvēlētos atbilstošu D vitamīna devu, vispirms labāk konsultēties ar ārstniecības personu.

E vitamīns ir nozīmīgs antioksidants, kas nodrošina veselu šūnu veidošanos un attīstīšanos auglim, kā arī pasargā grūtnieci no toksīnu iedarbības. Grūtniecības laikā dienā jāuzņem 15 mg E vitamīna. Visvairāk E vitamīna ir augu eļļās, dažādos riekstos un sēklās.

K vitamīns veicina normālu asinsreci un palīdz uzturēt kaulu veselību. K vitamīns bagātīgi atrodams dažādos zaļajos dārzeņos – lapu kāpostā, spinātos, Briseles kāpostos, brokoļos. No dzīvnieku izcelsmes produktiem visvairāk K vitamīna var uzņemt, ēdot vistas vai tītara gaļu.

C vitamīns veicina normālu kolagēna veidošanos, tādējādi palīdzot uzturēt kaulu, zobu, smaganu un ādas veselību. C vitamīns palīdz uzturēt arī normālu imūnsistēmas un nervu sistēmas darbību. Grūtniecības laikā C vitamīns nepieciešams arī preeklamsijas toksēmijas prevencijai[3]. Grūtniecības laikā C vitamīns jāuzņem vairāk – 85 mg dienā. Ar C vitamīnu bagāti produkti ir – paprika, smiltsērķšķu ogas, upenes, Briseles kāposti, kivi, lapu kāposts, brokoļi. C vitamīnu satur arī citi dārzeņi, augļi un ogas. C vitamīna saturs produktos termiskās apstrādes laikā samazinās, tādēļ katru dienu uzturā noteikti iekļaujiet tieši svaigus dārzeņus, augļus un ogas.

B₁ vitamīns (tiamīns) nodrošina normālu sirds un imūnsistēmas darbību. Grūtniecības periodā jāuzņem 1,4 mg B₁ vitamīna dienā. B₁ vitamīna avots ir cūkgaļa, rieksti, pilngraudu produkti.

B₂ vitamīns (riboflavīns) palīdz uzturēt normālu nervu sistēmas darbību, nepieciešams arī redzei un veselīgai ādai. Grūtniecības laikā jāuzņem 1,6 mg B₂ vitamīna dienā. Visvairāk B₂ vitamīna no dzīvnieku izcelsmes produktiem būs olās, gaļā un zivīs. No augu valsts produktiem vairāk B₂ vitamīna būs mandelēs, lapu kāpostā, spinātos, brokoļos. Daudz B₂ vitamīna ir arī sēnes.

B₃ vitamīns (niacīns) palīdz uzturēt ādas, gļotādu veselību, nodrošina normālu nervu sistēmas darbību un veicina noguruma un nespēka mazināšanos. Sievietēm grūtniecības un zīdīšanas periodā tiek ieteikts uzņemt 18 mg niacīna dienā. Niacīna avoti uzturā ir gaļa, zivis (forele, lasis), mandeles, graudaugi (auzu pārslas, pilngraudu milti, pilngraudu makaroni, grūbas u. tml.).

B₅ vitamīns (pantotēnskābe) nodrošina D vitamīna sintēzi un vielmaiņu. Grūtniecības periodā dienā nepieciešams uzņemt 5 mg B₅ vitamīna dienā. Pantotēnskābe ir gandrīz visos augu un dzīvnieku produktos – vairāk olās, treknajās zivīs, cūkgaļā, rupjmaizē, kartupeļos.

B₆ vitamīns (piridoksīns) nepieciešams sarkano asinsķermenīšu[4] (eritrocītu) veidošanai, normālai nervu sistēmas darbībai. Grūtniecības periodā B₆ vitamīns palīdz mazināt slikto dūšu un vemšanu. Grūtniecēm dienā nepieciešams uzņemt 1,9 mg B₆ vitamīna dienā. Vērtīgākie B₆ vitamīna avoti uzturā ir ķiploki, valrieksti, kaņepju sēklas, lasis un foreles, vistas un tītara gaļa.

B₇ vitamīns (biotīns) palīdz uzturēt ādas, gļotādu un matu veselību, un ir iesaistīts makrouzturvielu (tauku, olbaltumvielu un ogļhidrātu) vielmaiņas procesos. Grūtniecības periodā dienā nepieciešams uzņemt 40 µg biotīna. Nozīmīgākie B₇ vitamīna avoti – olas, cūkgaļa, rupjmaize.

B₉ vitamīns (folskābe) nepieciešama sarkano asinsķermenīšu veidošanai, DNS sintēzei, augļa, placentas augšanai, augļa muguras smadzeņu attīstībai. Sievietēm grūtniecības periodā dienā ieteicams uzņemt 400 µg B₉ vitamīna. B₉ vitamīna avoti uzturā ir zaļie dārzeņi – spināti, lapu kāposts, sparģeļi, pētersīļi, brokoļi, rukola u. c., kā arī bietes, kaņepju sēklas, zemesrieksti, kvinoja u. c. produkti. Tomēr jāņem vērā, ka B₉ vitamīns ir termonestabils, un gatavošanas laikā tā daudzums produktos ievērojami samazinās.

Ņemot vērā, ka nervu caurulītes slēgšanās notiek 3.–4. grūtniecības nedēļā, kad sievietes vēl bieži nezina par grūtniecību, turklāt lielākā daļa sieviešu ar uzturu nenodrošina nepieciešamo folātu[5] daudzumu, sievietēm, kas plāno grūtniecību, jāsāk papildus lietot folskābe jau pirms grūtniecības, lai sasniegtu stabilu šī vitamīna līmeni organismā, un jāturpina lietot papildus folskābi vismaz līdz 12 pilnām grūtniecības nedēļām.

B₁₂ vitamīns (ciānkobalamīns) nepieciešams sarkano asinsķermenīšu veidošanai un normālam šūnu dalīšanās procesam.

Šis vitamīns kopā ar folskābi nepieciešams augļa galvas smadzeņu attīstībai. Grūtniecības periodā dienā nepieciešams uzņemt 2 µg B₁₂ vitamīna. B₁₂ vitamīna avoti ir dzīvnieku izcelsmes produkti – gaļa, zivis un jūras produkti, piens un piena produkti. Tādēļ, ja no uztura ir pilnībā izslēgti dzīvnieku izcelsmes produkti (vegāniska diēta), B₁₂ vitamīnu nepieciešams lietot papildus.

Informācijas avoti

[Veselīga uztura ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā. Veselības ministrija, 2017. gads.](#)

[Piemērots uzturs, plānojot grūtniecību un grūtniecības laikā, — veselīga dzīves sākuma pamats. Ieteikumi veselības aprūpes speciālistiem. Dr.med. Laila Meija un Dr.med. Dace Rezeberga, 2017. gads.](#)

[Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem. Veselības ministrija, 2017. gads.](#)

[Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde \(EFSA\). Dietary Reference Values for the EU.](#)

[1] attiecas uz A vitamīnu kā retinolu, retinola esteriem. Neattiecas uz A vitamīna provitamīniem – karotinoīdiem.

[2] starptautiskās vienības

[3] preeklampsija ir stāvoklis, kad ir paaugstināts asinsspiediens un tiek novērots olbaltumvielu zudums

ar urīnu. Toksēmijas gadījumā notiek organisma saindēšanās ar toksīniem.

[4] palīdz transportēt skābekli organismā.

[5] folskābei un folātiem ķīmiskā struktūra ir līdzīga. Par folskābi runā sintētiskajos preparātos, savukārt pārtikas produktos ir folāti.

Nepieciešamās uzturvielas grūtniecei 

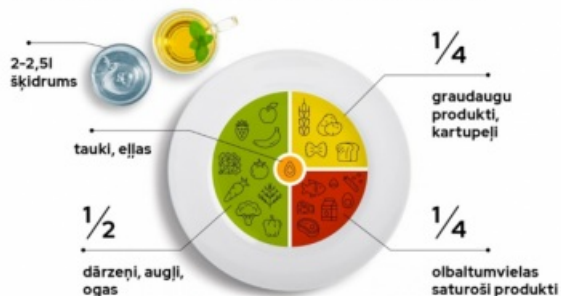


Grūtniecības laikā palielinās organisma nepieciešamība pēc enerģijas un dažādām uzturvielām. Tādēļ, gaidot bērniņu, ir svarīgi ēst regulāri, iekļaujot trīs pamatēdienreizes, un starplaikos ieturēt 2 līdz 3 nelielas veselīgas uzkodas (piemēram, dārzeņi, augļi, ogas, pilngraudu produkti, piena produkti, rieksti, žāvēti augļi, ogas u. tml.).

Grūtniecības laikā iekļaujiet uzturā pārtikas produktus no visām produktu grupām, atbilstoši ieteicamajam porciju skaitam un lielumam. Pamatēdienreizēs ieteicams ievērot “šķīvja principu”, kur puse no šķīvja tiek piepildīta ar dārzeņiem, augļiem, ogām (atkarībā no ēdienreizes), ceturtdaļa šķīvja paredzēta olbaltumvielas saturošiem produktiem (gaļa, zivis, olas, pākšaugi, piena produkti), savukārt atlikusī ceturtdaļa šķīvja – ogļhidrātus saturošiem produktiem – graudaugiem (vēlams pilngraudiem) vai kartupeļiem. Šķīvja vidū nelielu daudzumu var atvēlēt taukvielām, piemēram, riekstiem, sēklām, avokado vai kvalitatīvai augu eļļai.

Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu

Iekļauj 3 galvenajās ēdienreizēs daudzveidīgus produktus no dažādām produktu grupām un kombinē tos, gatavojot maltīti, lai uzņemtu visas nepieciešamās uzturvielas.



1/2 šķīvja piepildi ar dārzeņiem, augļiem, ogām:

- Dārzeņi
- Sakņaugi
- Salāti
- Zājumi
- Augļi
- Ogas

1/4 šķīvja piepildi ar graudaugiem, kartupeļiem:

- Griķi
- Auzu pārslas
- Mieži
- Grūbas
- Putraini
- Rīsi
- Makaroni
- Maize
- Kartupeļi

1/4 šķīvja piepildi ar olbaltumvielas saturošiem produktiem:

- Piens
- Piena produkti
- Olas
- Gaļa
- Zivis
- Pākšaugi
- Rieksti
- Sēklas

Maltītes pagatavošanā izmanto augu eļļu.

Katru dienu uzņem 2-2,5l šķidruma - vismaz pusi ar ūdeni, bet pārējo - ar nesaldinātiem dzērieniem.



Uzzini par veselībai svarīgo

www.esparveselibu.lv
www.vm.gov.lv

Infografika "Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu"¹

Nodrošiniet organismu ar pietiekamu enerģijas daudzumu

Pirmajā trimestrī nepieciešamība pēc enerģijas pieaug par aptuveni 100 kcal, bet otrajā un trešajā trimestrī – par aptuveni 300 kcal. Ieteicamais kopējais enerģijas daudzums dienā gan nav atkarīgs tikai no grūtniecības trimestra, bet arī sievietes ķermeņa masas, pamatvielmaiņas un fiziskajām aktivitātēm. Papildus nepieciešamo enerģiju vēlams uzņemt ar tādiem uzturvielām bagātiem produktiem kā dārzeņi, augļi, ogas, skābpiena produkti un pilngraudi, nevis saldumiem, konditorejas izstrādājumiem vai citiem našķiem.

Pārāk straujš un liels svara pieaugums grūtniecības laikā var palielināt hronisku slimību risku gan sievietei, gan gaidāmajam bērnam, tāpat arī negatīvi ietekmēt grūtniecības ilgumu. Savukārt nepietiekams svara pieaugums grūtniecības laikā var veicināt priekšlaicīgu dzemdību risku un ietekmēt bērna veselību.

Optimālo svaru pieaugumu grūtniecības laikā parasti nosaka atkarībā no sievietes ķermeņa masas indeksa (ĶMI) pirms grūtniecības. Ķermeņa masas indeksu var noteikt sekojoši:

$$\text{ĶMI} = \text{masa (kg)} : (\text{garums (m)})^2$$

Piemēram, 170 cm garai sievietei, kas sver 55 kilogramus, ĶMI ir 19,03

$$\text{ĶMI} = 55 \text{ kg} : (1,7 \text{ (m)})^2$$

Ieteicamais svara pieaugums grūtniecības laikā

Svara kategorija	Ķermeņa masas indekss (ĶMI) un ieteicamais svara pieaugums	
	ĶMI (kg/m ²)	Svara pieaugums grūtniecības laikā*
Pazemināts svars	<18,5	13 līdz 18 kg
Normāls svars	18,5 līdz 24,9	10 līdz 16 kg
Palielināts svars	25,0 līdz 29,9	7 līdz 11 kg
Aptaukošanās	≥30	5 līdz 9 kg

* neattiecas uz daudzaugļu grūtniecību

Katru dienu uzņemiet vismaz 5 porcijas dārzeņus, augļus un ogus.

Katru dienu uzturā iekļaujiet vismaz 5 porcijas jeb 500 dārzeņu, augļu, ogu (tai skaitā vismaz 300 g dārzeņu), jo tie ir vitamīnu, minerālvielu un antioksidantu avots. Viena porcija ir:

1 vidēja izmēra dārzeņi vai augļi (piemēram, burkāns, ābols vai bumbieris);

bjodiņa lapu salātu;

trīs ēdamkarotes smalcinātu svaigu vai termiski apstrādātu dārzeņu;

divi nelieli augļi (plūmes);

sauja ogu.

Pusi no dienā ieteicamā dārzeņu, augļu un ogu daudzuma ieteicams uzņemt svaigā veidā. Tāpat uzturā var iekļaut sautētus, viegli apceptus vai vārītus dārzeņus.

Katru dienu uzturā iekļaujiet ogļhidrātiem bagātus produktus

Ogļhidrāti kalpo kā enerģijas avots gan mātei, gan gaidāmajam mazulim. Grūtniecības laikā nav nepieciešams palielināt uzņemto ogļhidrātu daudzumu, un ir ieteicamas 50 līdz 60 % no dienā ieteicamā enerģijas daudzuma uzņemt tieši ar ogļhidrātiem. Lai pietiekamā daudzumā uzņemtu ogļhidrātus, ikdienā uzturā iekļaujiet graudaugus (putraimus, makaronus, maizi u. tml.) un kartupeļus.

Ieteicamais graudaugu un kartupeļu daudzums dienā 4–6 porcijas. Viena porcija ir, piemēram:

1–2 šķēles maizes (vieglāka maize, piemēram, kliju maizes 2 šķēles, bet rudzu maize 1 šķēle);

pusglāze līdz glāze^[1] vārītu makaronu, putraimu vai griķu vai citu graudaugu putras;

viens vidēja lieluma vārīts kartupelis.

Izvēloties graudaugu produktus, priekšroku dodiet tieši pilngraudu produktiem (rudzu vai pilngraudu maize, pilngraudu makaroni u. tml.), jo tie dod ne tikai enerģiju, bet satur arī šķiedrvielas, kas palīdz nodrošināt ilgāku sāta sajūtu un uzturēt normālu gremošanas sistēmas darbību (profilakse pret aizcietējumiem). Grūtniecības periodā dienā ieteicams uzņemt vismaz 30 līdz 35 g šķiedrvielu. Vēl bez pilngraudu produktiem, šķiedrvielas var uzņemt ēdot dārzeņus, augļus, ogas,

pākšaugus, riekstus un sēklas.

Regulāri lietojiet uzturā olbaltumvielām bagātus produktus

Grūtniecības laikā ir ļoti būtiski uzņemt nepieciešamo olbaltumvielu daudzumu, jo olbaltumvielu deficīts uzturā var ietekmēt bērna augšanu un attīstību, kā arī palielināt infekciju risku grūtniecei.

Pirmajā grūtniecības trimestrī nav nepieciešams palielināt uzņemto olbaltumvielu daudzumu. Tas saglabājas tāds pats – 0,8 līdz 1,0 g olbaltumvielu uz 1 kg ķermeņa masas dienā jeb 10 līdz 15 % no dienā ieteicamā enerģijas daudzuma. Sākot ar otro grūtniecības trimestri uzņemtais olbaltumvielu daudzums jāpalielina, uzņemot 1,1 g olbaltumvielu uz 1 kg ķermeņa masas dienā.

Ieteicamie olbaltumvielu avoti uzturā ir piena produkti, olas, zivis, liesa gaļa. Grūtniecības laikā uzturā gan lietojiet tikai termiski apstrādātu gaļu, zivis un olas. Nelietojiet uzturā piena produktus no nepasterizēta piena. No augu valsts izcelsmes produktiem pākšaugi atzīmējams kā labs olbaltumvielu avots.

Dienā iekļaujiet 3 līdz 4 porcijas liesas gaļas, zivs, olu, pākšaugu dienā. Viena porcija būs:

2 olas;

100 g līdz 140 g zivs filejas;

80 g līdz 100 g jeb delnas lieluma novārītas, sautētas, krāsni ceptas vistas vai tītara, liesas cūkgaļas, liellopa vai citas gaļas;

glāze pagatavotu pākšaugu (pupiņu, zirņu, lēcu).

Divas reizes nedēļā uzturā iekļaujiet zivis (menca, pikša, heks, tilapija u.c.). Vismaz reizi nedēļā uzturā iekļaujiet tieši treknās zivis (lasis, forele, siļķe, brētliņas, sardīnes u. c.). Grūtniecības periodā lietojiet tikai termiski apstrādātas zivis (piemēram, cepeškrāsni cepta vai tvaicēta zivs fileja). Izvairieties uzturā lietot lielās plēsīgās zivis (tunča steiks, marlīne, karaliskā makrele, līdaka u. c.) un Baltijas jūrā nozvejotās lielās zivis, jo tās var saturēt dažādas kaitīgas vielas (smagos metālus, dioksīnus u. tml.), kas var negatīvi ietekmēt gaidāmā mazuļa veselību. Nav ieteicams uzturā lietot arī sālītas, marinētas, kūpinātas un žāvētas zivis. Tās var saturēt daudz sāls un benzopirēnus – vielas, kas var veicināt vēža attīstību!

Augu valsts izcelsmes olbaltumvielām arī ir būtiska nozīme, lai gan to bioloģiskā vērtība un uzsūkšanās spēja ir zemāka nekā dzīvnieku izcelsmes produktiem. Lielākā daļa augu valsts olbaltumvielu nesatur visas neaizstājamās aminoskābes pietiekamā daudzumā, tāpēc grūtniecei – veģetārietei vai vegānei, plānojot maltītes, nepieciešams kombinēt produktus, lai tiktu sasniegts vajadzīgais aminoskābju daudzums, piemēram:

graudaugi + pākšaugi;

graudaugi + rieksti, sēklas;

graudaugi + piena produkti;

kartupeļi + piena produkti;

kartupeļi + olas.

[1] šeit un turpmāk izmantota 250 ml glāze



Nepieciešamība pēc atsevišķām minerālvielām un mikroelementiem grūtniecības laikā ievērojami pieaug, tāpēc īpaša uzmanība ir jāpievērš uztura kvalitātei un tam, lai šīs uzturvielas tiktu uzņemtas atbilstošā daudzumā.

Kālijs

Grūtniecības laikā nav nepieciešams uzņemt vairāk kālija un dienā ieteicamā kālija deva saglabājas 3100 mg dienā. Kālijs palīdz uzturēt normālu asinsspiedienu un ir nepieciešams normālai nervu sistēmas un muskuļu darbībai. Kāliju satur dažādi augu valsts produkti – kartupeļi, dārzeņi, augļi, ogas, sēklas un rieksti. Daudz kālija satur žāvēti augļi un ogas (sauja žāvētu augļu saturēs aptuveni 150 mg kālija), tomēr tie jālieto ar mēru, jo satur arī daudz cukura.

Kalcijs

Kalcijs ir galvenā kaulu un zobu sastāvdaļa. Kalcijs ir nepieciešams arī muskuļu darbam, asinsreici, ka arī nervu impulsu pārvadei.

Grūtniecības periodā, īpaši noslēgumā, sievietes organismam ir nepieciešams papildus uzņemt kalciju gan sava organisma vajadzībām, gan mazuļa kaulu un zobu attīstībai. Rekomendējamais kalcija daudzums pirmajā trimestrī ir 1000 mg dienā. Grūtniecēm pusaudžu vecumā, daudzaugļu grūtniecības gadījumā, kā arī sievietēm, sākot ar otro grūtniecības trimestri ir ieteicams uzņemt 1300 mg kalcija.

Galvenie kalcija avoti uzturā ir piens un piena produkti (kefīrs, bezpiedevu jogurts, paniņas, biezpiens, siers, rjaženka u. c.). Aptuveni 300 mg kalcija saturēs glāze piena, kefīra vai jogurta, šķēle siera vai 200 g biezpiena.

Ja no uzturā piena produkti ir izslēgti, var lietot ar kalciju bagātinātus auzu, mandeļu, sojas vai citus augu izcelsmes dzērienus. Kalciju var uzņemt arī ēdot mazās zivis ar asakām (brētliņas, reņģes u. c.), mandeles, pākšaugus, brokoļus un ķirbju sēklas.

Kalcija uzsūkšanos kavē kofeīns, tāpēc kalciju saturošus produktus nav ieteicams lietot reizē ar kofeīnu saturošiem produktiem (kafija, melnā un zaļā tēja, kakao, karstā šokolāde u. c.).

Fosfors

Fosfors kopā ar kalciju palīdz uzturēt kaulu un zobu veselību. Sievietēm grūtniecības periodā nepieciešams uzņemt 700 mg fosfora dienā. Fosfors uzņemams ar dažādiem pārtikas produktiem – gaļu, zivīm, olām, piena produktiem, riekstiem, sēklām, pilngraudu produktiem.

Magnijs

Lai gan grūtniecības laikā nav nepieciešams palielināt uzņemto magnija daudzumu, svarīgi to turpināt uzņemt atbilstošā daudzumā (280 mg dienā), jo magnijs nepieciešams kāju muskulatūras krampju un preeklamsijas^[1] profilaksei. Daudz magnija satur dažādi rieksti, sēklas, pilngraudu produkti, pākšaugi.

Dzelzs

Dzelzs veicina sarkano asinsķermenīšu un hemoglobīna normālu veidošanos, tādējādi nodrošinot skābekļa transportēšanu organismā. Grūtniecības laikā nepieciešamība pēc dzelzs pieaug, jo palielinās asiņu tilpums, kā arī nepieciešams nodrošināt dzelzs vajadzības arī bērnam. Jau plānojot grūtniecību ir jāpievērš uzmanība dzelzs uzņemšanai ar uzturu, uzņemot dienā 15 mg dzelzs. Tādēļ, ieteicams regulāri, mērenos daudzumos uzturā iekļaut gaļu (piemēram, liesu liellopa, truša, tītara, vistas gaļu u. tml.), kā arī zivis, zirņus, pupas, kaņepju, ķirbju sēklas, mandeles u. c.

Dzelzs uzsūkšanos veicina C vitamīns. Tādēļ pārtikas produktus, kas bagāti ar dzelzi, ieteicams lietot kopā ar tādiem C vitamīna avotiem kā svaigi dārzeņi, augļi un ogas (paprika, kivi, upenes, pētersīļi u. c.). Turpretī dzelzs uzsūkšanos kavē kofeīns (kafija, zaļā un melnā tēja), pilngraudu produktos esošie fitīna savienojumi, kalcijs piena produktos. Tāpēc, lai nodrošinātu dzelzs uzsūkšanos, svarīgi nelietot dzelzi saturošus produktus kopā ar produktiem, kas kavē to uzsūkšanos, bet ievērot 1–2 stundu intervālu.

Ja dzelzs tiek uzņemts nepietiekošā daudzumā, grūtniecei var attīstīties dzelzs deficīta anēmija, kas ir viens no priekšlaicīgu dzemdību, maza augļa svara iemesliem. Gadījumos, ja dzelzs rezerves organismā ir nepietiekamas, ārsts nozīmēs papildus lietot dzelzi saturošus uztura bagātinātājus.

Cinks

Gūtniecības periodā var izraisīt augšanas, attīstības aizkavēšanos bērniņam, var tikt traucēta centrālā nervu sistēmas attīstība. Grūtniecības laikā ieteicamā cinka dienas deva ir 10 mg. Labākie cinka avoti uzturā ir sarkanā gaļa, zivis un jūras veltes, pilngraudu produkti, rieksti, sēklas.

Mangāns

Nepieciešams enerģijas vielmaiņai, kaulu un saistaudu veselībai. Grūtniecības periodā nepieciešams uzņemt 3 mg mangāna dienā. Rieksti, sēklas, graudaugi, pākšaugi, augļi, jūras veltes, tumšā šokolāde ir labs mangāna avots.

Varš

Plīdz uzturēt normālu nervu sistēmas un imūnsistēmas darbību. Grūtniecības laikā dienā nepieciešams uzņemt 1,1 mg vara. Varu iespējams uzņemt ar riekstiem, sēklām, jūras veltēm, tumšo šokolādi.

Jods

Grūtniecības laikā īpaša uzmanība ir jāpievērš uzņemtajam joda daudzumam, jo tam ir nozīme bērna pilnvērtīgai garīgai un fiziskai attīstībai. Auglis visjutīgākais pret joda deficītu ir agrīnā grūtniecības laikā, tādēļ ļoti svarīgi ir uzņemt atbilstošā daudzumā jodu jau pirms grūtniecības iestāšanās. Joda avoti ir zivis un jūras veltes, jodētais sāls, piens un piena produkti. Daudz joda satur arī jūras zāles, jūras aļģes un to preparāti, tomēr grūtniecības laikā nav ieteicams uzturā lietot jūras zāles, aļģes vai to preparātus, jo šādi var uzņemt pārāk lielu joda daudzumu.

Plānojot grūtniecību, grūtniecības un zīdīšanas periodā sievietei dienā ieteicams uzņemt 150 līdz 250 µg joda. Parasti ar uzturu tiek uzņemti aptuveni 100 µg joda dienā, tāpēc plānojot grūtniecību, grūtniecības un zīdīšanas periodā, papildus ar uztura bagātinātāju būtu jāuzņem 100 līdz 150 µg joda. Par piemērotāko joda dienas devu un atbilstošāko uztura bagātinātāju vispirms ieteicams konsultēties ar ārstniecības personu.

Selēns

Nepieciešams normālai imūnsistēmas un vairogdziedzera darbībai, matu un nagu veselībai. Grūtniecības laikā dienā nepieciešams uzņemt 60 µg. Labākie selēna avoti ir rieksti (īpaši Brazīlijas rieksti), kaņepju sēklas, olas, dažādas zivis

(siļķe, reņģes, brētliņas, menca, lasis u. c.), tītara gaļa, cūkgaļa u. c.

Informācijas avoti

[Veselīga uztura ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā. Veselības ministrija, 2017. gads.](#)

[Piemērots uzturs, plānojot grūtniecību un grūtniecības laikā, — veselīga dzīves sākuma pamats. Ieteikumi veselības aprūpes speciālistiem. Dr.med. Laila Meija un Dr.med. Dace Rezeberga, 2017. gads.](#)

[Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem. Veselības ministrija, 2017. gads.](#)

[Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde \(EFSA\). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for manganese, 2013. gads](#)

[Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde \(EFSA\). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for copper, 2015. gads](#)

[1] preeklampsija ir stāvoklis, kad ir paaugstināts asinsspiediens un tiek novērots olbaltumvielu zudums ar urīnu.

Sāli uzturā jālieto ar mēru 



Sāls ir nepieciešams cilvēka organismam, tomēr diemžēl ikdienā to lietojam stipri par daudz. Ikdienas sāls patēriņam nevajadzētu būt lielākam par 5 gramiem dienā, kas ir aptuveni viena tējkarote.

Dažādi pētījumi liecina, ka cilvēks dienā apēd aptuveni 8 – 10 gramus sāls. Viegli pieejamais sāls trauciņš uz galda nav vienīgais vaininieks, kāpēc šīs garšvielas ir par daudz. Ļoti daudz sāli mēs apēdam ikdienā iekļaujot uzturā tādus ēdienus kā žāvētas zivis, gaļa, siers, veikalā nopērkama maize un tml.

Sāls pārmērīgs daudzums organismā aizkavē šķidruma izvadīšanu, tas uzkrājas un noslogo nieres, var radīt tūskas. Ēdot stipri sāļu ēdienu, cilvēkam bieži gribas pēc tam ko saldu, kā rezultātā tiek apēsts lielāks daudzums kaloriju.

Grūtniecēm jāuzmanās no pārlietu liela sāls daudzuma tāpat kā visiem citiem cilvēkiem. Tomēr varētu uzskatīt, ka sievietei gaidību laikā ir „īpaša riska grupa”, jo ne reti šajā periodā viņa vēlas sevi palutināt vairāk, mīlojoties ar kādu siļķes šķēli, žāvējumu, marinētu gurķi vai čipsiem. Tie ir produkti, kuros „slēpjas” ļoti daudz sāls. Ja tā tiek pārdozēta, var veidoties šķidruma pārmērīga aizture, paaugstināties asinsspiediens un veidoties nevēlamas grūtniecības komplikācijas. Tāpēc jādomā par sāls lietošanu plašāk.

Ikdienā tas nozīmē pēc iespējas vairāk gatavot ēdienu mājās pašiem, nevis ēst, piemēram, ātrās ēdināšanas iestādēs, kur pārsvarā galvenā garšviela ir tikai sāls. Tāpat mazāk būtu jāēd desas un citi pusfabrikāti, bet vairāk vajadzētu gatavot gaļu un zivis mājās.

Pareizi ir sāli pievienot ēdienam uzreiz pirms ēšanas, nevis gatavošanas laikā.

Sāls pārmērīga lietošana ikdienā rada ko līdzīgu atkarībai. Mūsu garšas kārpiņas pie tā pierod un ar laiku prasa aizvien lielāku devu, jo ēdiens ar nelielu sāls daudzumu jau liekas pliekans un negaršīgs. Tāpēc, sākot atradināties no šīs garšvielas, der padomāt par garšvielu klāsta palielināšanu savā virtuvē. Tie var būt ķiploki, zaļumi, dažāda veida pipari un speciālie bez sāls garšvielu maisījumi, ar kuriem mūsdienās ir ļoti bagāti veikalu plaukti.

Pamazām atradinoties no lielā sāls daudzuma, var sajust „īsto” ēdiena garšu un saprast, ka produktiem, kurus izmantojam ikdienā, piemīt pašiem savas dabiskas un patīkamas garšas īpašības.

Ja vien sievietei nav nekādu veselības problēmu, tad peldēšanās grūtniecības laikā ir ļoti vēlama. Peldēties ir droši, jo traumu gūšanas risks ir zems. Peldēšanās uzlabo asinsriti, palielina muskuļu tonusu, nodrošina skābekļa piegādi, sadedzina liekās kalorijas, samazina nogurumu un nodrošina labu miegu (uzlabo miega kvalitāti), ūdenim piemīt relaksējoša iedarbība. Drošības noteikumi, kurus ieteicams ievērot peldoties:

Peldēties zināmās, nepiesārņotās ūdenstilpnēs!

Ja tomēr ir paredzēts peldēt nepazīstamā ūdenstilpnē, ieteicams to darīt kopā ar vēl, kādu kurš varētu palīdzēt situācijā, ja būtu nepieciešama palīdzība!

Peldēties baseinā ir ieteicams, ja vien nav kādas veselības problēmas un ārsts to atļauj. Grūtniecības laikā īpaši tiek rekomendēta ūdens aerobika;

Nav ieteicams piedalīties dažādās ūdens atrakcijās/izklaidēs.

Ūdens temperatūra. Arī jautājums par ūdens temperatūru ir jāizlemj pašai grūtniecei, jo tas ir atkarīgs no pieraduma. Ja esi radusi peldēties vēsā ūdenī, tas nekādu ļaunumu nenodarīs. Tomēr nevajadzētu doties peldēties vēsā, vējainā laikā, jo grūtniecēm imunitāte ir zemāka, tādēļ saaukstēties var ātrāk. Nav arī ieteicamas krasas temperatūras maiņas vai pārkāršana. Karstā laikā pludmalē vēlams nevis gulēt vai atrasties tiešos saules staros, bet gan ūdenī. Ja tiek ievērota vajadzīgā piesardzība un aizsardzība, tad peldēšana ir pat ļoti apsveicama un vēlama fiziskā aktivitāte un no tās nevajadzētu vairīties vai baidīties.

No kāda uztura jāizvairās, ja esi grūtniece?



Gaidīt bērniņu nenozīmē "ēst pa diviem" - šis nav attaisnojums ēst divreiz vairāk saldumu vai frī kartupeļu. Pareizāk būtu teikt, ka tavā uzturā jābūt vairāk vitamīniem un minerālvielām. Esi piesardzīga - bieži mazgā rokas, ievēro produktu derīguma termiņus, glabā gatavos produktus atsevišķi no jēlajiem, uzturā lieto pareizi termiski apstrādātu gaļu, olas un zivis. Lietojot sadzīves ķīmiju, izmanto cimdus un aizsargmasku, mazgā rokas pēc saskares ar dzīvniekiem. Ja mājās ir kaķis, tā kasti tīri ar cimdiem. Uzturā izvairies no:

produktiem, kas rada lieko svaru - saldumiem, cukura un taukainiem ēdieniem;

jēliem jūras produktiem, jo tie ātri bojājās un tu riskē saindēties. Ja ēd suši, izvēlies veģetāros vai tos, kuru sastāvā ir termiski apstrādāta zivs vai gaļa;

ēdieniem, kuru sastāvā ir jēlas olas;

termiski vāji apstrādātiem ēdieniem (jēla steika, tartara utml.);

mīkstajiem sieriem (brie, camambert) - tie nav termiski apstrādāti un tu riskē saslimt ar listerozi, kas ir bīstama grūtniecēm, labāk izvēlies cietos sierus, kas ir termiski apstrādāti;

produktiem, kas satur pārāk daudz A vitamīna, piemēram, aknas;

kofeīnu saturošiem dzērieniem (to satur arī enerģijas dzērieni un pat dažas tējas);

diētām un badošanās;

ātrās ēdināšanas maltītēm (junk food) un citiem neveselīgiem našķiem;

ceptiem, panētiem ēdieniem;

pusfabrikātiem;

gāzētiem saldinātiem dzērieniem. It īpaši izvairies no tonika un līdzīgiem dzērieniem, kas satur hinīnu;

marinētus produktus, jo tajos ir daudz sāls, etiķa esence un veikalos pirktajos var būt pievienotas krāsvielas;

ierobežo sāls patēriņu.

Fiziskās aktivitātes grūtniecības laikā



Fiziskās aktivitātes grūtniecības laikā nav ne tikai aizliegtas, bet pat ir ļoti ieteicamas. Ja esi sportojusi pirms grūtniecības, vari droši to turpināt darīt arī mazuļa gaidību laikā. Tas Tev noteikti palīdzēs:

saglabāt labu fizisko formu un ātrāk to atgūt, kad mazulis būs piedzimis;

saglabāts labs muskuļu tonuss grūtniecības laikā Tev noteikti palīdzēs dzemdību procesā;

fiziskās aktivitātes uzlabo asins cirkulāciju, līdz ar to, Tavs mazulis būs labāk apgādāts ar skābekli un visu citu vērtīgo, ko viņam vari dot gaidību laikā;

Tev būs labāks garastāvoklis, Tu juties enerģiskāka un pastāv liela iespēja, ka necietīsi no spēcīgām muguras sāpēm;

ja ievērosi veselīgus ēšanas principus un būsi fiziska aktīva, Tev nebūs jāuztraucas par pārmērīgi lielu svara pieaugumu grūtniecības laikā un nebūs jācieš no problēmām, ko tas var radīt Tev un Tavam bērnam.

Tomēr neskatoties uz to, ka ārsti mūsdienās iedrošina sievietes grūtniecības laikā būt fiziski aktīvām, ir noteikti jāievēro zināmi noteikumi sportojot, lai nenodarītu pāri sev un gaidāmajam mazulim:

Pirms uzsākt vai turpināt jebkādas fiziskās aktivitātes, noteikti aprunājies ar savu ārstu! Ārsts izvērtēs Tavu veselības stāvokli un ieteiks tieši Tev atbilstošu fizisko slodzi.

Vajadzētu ievērot samērīgumu! Neliela svišana Tev nekaitēs, bet grūtniecība noteikti nav laiks, lai uzstādītu savus personiskos rekordus. Izvērtē savus spēkus un nesporto līdz pilnīgam spēku izsīkumam, kā Tu, iespējams, to darīji pirms paliki stāvoklī. Iemācies saprast to brīdi, kad jāapstājas un jāatpūšas. Būtu labi, ja uzklausītu kāda pieredzējuša fizioterapeita padomu par to, kā ievērot samērīgas sportošanas noteikumus grūtniecības laikā.

Nepārkarsējies! Necenties noslogot sevi, ja telpā vai ārā ir ļoti karsts. Labāk to darīt mēreni vēsās telpās.

Noteikti dzer pietiekoši daudz šķidruma! Ja normālā gadījumā Tev vajadzētu izdzert aptuveni 1,5 l dienā, tad sportojot šis daudzums noteikti ir lielāks. Vislabākais dzeramais, protams, ir tīrs, negāzēts ūdens bez jebkādām piedevām.

Ja neesi bijusi aktīva sportotāja pirms grūtniecības, šis noteikti nebūtu īstais laiks uzsākt kādu jaunu sporta veidu un sākt, piemēram, skriet krosu vai mērot vairākus kilometrus ar riteni. To var darīt tikai tad, ja iepriekš esi pietiekoši daudz fiziski sevi noslogojusi. Ja tikai gaidību laikā esi nolēmusi sākt vairāk kustēties, labāk būtu izvēlēties tādas aktivitātes kā peldēšana, pastaigas vai nūjošana ne visai ātrā tempā un speciāla grūtnieču vingrošana.

Būtu labi, ja pēc katras sportošanas reizes Tu izpildītu relaksācijas vingrojumus, kas atbrīvos muskuļus un palīdzēs Tev labāk justies. Arī šajā gadījumā noderētu fizioterapeita vai sporta ārsta padoms.

Sportojot seko, lai Tavs pulss nepārsniedz 120 sitienus minūtē. Šādos gadījumos laba doma būtu uzlikt speciālo jostu, kas nepārtraukti mēra sirdsdarbību.

Kādus sporta veidus labāk izvēlēties grūtniecības laikā? Ieteicams būtu:

Pastaigas, nūjošana svaigā gaisā mērenā tempā. Attālumu katrs var izvēlēties sev atbilstošu.

Peldēšana. Atsevišķos sporta klubos piedāvā arī aerobiku grūtniecēm, tomēr raugies, lai ūdens nav pārāk auksts vai pat karsts.

Ritenbraukšana. Protams, vislabāk būtu, ja ir iespēja braukāties uz velotrenažiera, jo no tā nav iespējams nokrist. Tomēr, ja jūties par sevi pārliecināta un zini labu ceļu, kur nav bedres un nebrauc mašīnas, vari mēģināt arī pabraukāt svaigā gaisā. Ja ikdienā esi radusi pilsētā pārvietoties ar velosipēdu, iespējams, grūtniecības laikā to nevajadzētu darīt, jo mašīnas un gājēji var radīt nevajadzīgas riskantas situācijas un Tev jāņem vērā, ka gaidību laikā sievietēm dažkārt ir grūtāk koncentrēt uzmanību uz apkārt notiekošo. Tā vietā labāk mēro lielākus attālumus ar kājām.

Speciāla vingrošana grūtniecēm. Tā parasti tiek veidota, lai sagatavotu sievieti dzemdībām un stiprinātu muguras un citus svarīgus muskuļus grūtniecības un dzemdību laikā.

Ja laikā pirms grūtniecības esi bijusi aktīva sportotāja, Tu vari:

Turpināt skriet, bet noteikti nemēģini pievārēt maratona vai pusmaratona distanci, labāk, lai tie ir kādi 3-4 km, ne vairāk.

Slēpot salīdzinoši nelielas distances, bet izvairīties no kalnu slēpošanas, jo pastāv liels risks nokrist un augstu kalnu retinātais gaiss nav vēlams ne Tev, ne Tavam gaidāmajam mazulim.

Lēnā garā uzspēlēt tenisu vai kādu citu pāra sporta veidu, bet noteikti atceries, ka jāievēro mērenība un nevajadzētu azartiski skriet pēc katras bumbas un mēģināt uzvarēt par katru cenu.

Dejot, piemēram, tautas vai modernās dejas, ja iepriekš esi to darījusi (saprotams, jo lielāks vēders, jo grūtāk to darīt, tāpēc arī šajā gadījumā jāieklausās sevī un jāsaprot, kad ir pienācis brīdis ieturēt pauzi).

Sporta veidi, kurus būtu labāk atlikt, kamēr mazulis ir nācis pasaulē:

Slēpošana augstu kalnos. Pirmkārt, tā ir ļoti traumatiska, otrkārt, retinātais gaiss var ietekmēt bērna apgādi ar

skābekli.

Niršana.

Garas skriešanas distances.

Komandu sporta veidi, piemēram, basketbols, florbols, volejbols un tml. Cīņas karstumā Tu vari nepamanīt, ka esi pārslogojusi sevi un ir pastāv liela iespēja savainoties.

Aktīva svaru cilāšana sporta zālē.

Jāšanas sporta veidi.

Citi sporta veidi, kam raksturīga liela slodze vai augsts savainošanās risks.

Tomēr var būt situācijas, kad Tavs ārsts ieteiks noteikti izvairīties no sportošanas, neatkarīgi no tā, cik sportiska esi bijusi iepriekš.

- Paaugstināts dzemdes tonuss, priekšlaicīgi dzemdību draudi, jeb t.s. augsta riska grūtniecība.
- Smērēšanās, asiņošana no maksts.
- Dzemdes kakla nepietiekamība.
- Specifiskas saslimšanas grūtniecības laikā, piemēram, diabēts, paaugstināts asinsspiediens.

!!! Ja sportošanas laikā pēkšņi sajūti sekojošus simptomus, noteikti apstājies nekavējoties:

Elpas trūkums;

Sāpes, spiediena sajūta krūškurvī;

Sāpīgas dzemdes kontrakcijas (vairāk kā 6-8/h);

Jebkāda šķidrums noplūde no maksts;

Reibonis vai ģībonis;

Sajūta, ka: „Tūlīt ģībšu!” vai slikta dūša;

Sāpes ikros vai pietūkums;

Pārmērīgs nogurums;

Samazinātas augļa kustības;

Galvassāpes.

Ja iepriekš minētās sajūtas nepāriet vai pat pastiprinās, noteikti nekavējoties meklē ārsta palīdzību – izsauc ātro palīdzību vai palūdz aizvest Tevi līdz tuvākai slimnīcai!

Grūtniecības norise

[Skatīt vairāk](#)

Izmeklējumi grūtniecības laikā

[Skatīt vairāk](#)

Kaitīgās vielas grūtniecei

[Skatīt vairāk](#)

Tava veselība un pašsajūta

[Skatīt vairāk](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/uzturs-un-fiziskas-aktivitates>