


Prehrana
za dva

×



Prigrizki za v porodno torbo



 @prehranazadva

 @dm_slovenija



KUPUJEM TAM
KJER NEKAJ VELJAM

Prehrana doma pred odhodom v porodnišnico

Pred porodom telo potrebuje veliko energije, saj je porod za telo velik fizični napor. Najhitrejši vir energije predstavljajo preprosti ogljikovi hidrati, ki jih telo hitro prebavi in uporabi.



Zato je priporočljivo, da si nosečnica pred odhodom v porodnišnico pripravi lažje obroke, ki vsebujejo predvsem ogljikove hidrate, lahko pa tudi manjšo količino beljakovin. Pomembno je, da obroki ne vsebujejo veliko vlaknin ali živil, ki lahko napihu-

jejo (stročnice, brokoli, cvetača ipd.). Prav tako naj vsebujejo čim manj maščobe, zato se je bolje izogniti fast foodu in težki hrani.

Spodaj je nekaj primerov obrokov, ki si jih lahko pripravite pred odhodom v porodnišnico.

Hitri predlogi:

- dmBio koruzni kosmiči z mlekom ali dmBio rastlinskim napitkom



- kruh z dmBio sadnim namazom ali medom



- dmBio ovseni kosmiči kuhani v mleku z dodatkom dmBio datljev v prahu in dmBio suhim sadjem

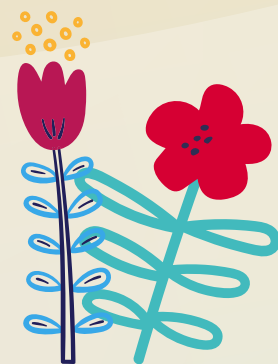


Če imate čas za kuhanje:

- testenine z dmBio pestom



- rižota z dmBio vegansko bolognese omako



Prehrana v porodnišnici pred porodom

Različne porodnišnice imajo glede vnosa hrane in pijače med porodom različna pravila, zato se je o tem dobro predhodno pozanimati. Kljub temu je koristno, da si

pripravite nekaj hrane in pijače za s seboj, saj lahko prigrizke pojedete med zgodnjo fazo poroda ali po porodu, ko telo potrebuje dodatno energijo za okrevanje.



Najboljša izbira so hitro prebavljivi prigrizki, na primer:

- suho sadje (dmBio sušen mango, koščki ananasa, sušene višnje, jabolčne rezine, marelice, sušene fige, ...)
- liofilizirane jagode ali maline
- dmBio sadne rezine z mangom, jagodičevjem ali datlji
- babylove sadni žepki

- dmBio sadne kroglice z nugatom, iz datljev in mandljev
- dmBio datlji
- dmBio riževi vafli z medom ali dmBio medeni vafli
- dmBio smuti



Zelo pomemben je tudi zadosten vnos tekočine. Dehidracija namreč lahko podaljša fazo iztisa in oteži

učinkovito krčenje mišic, zato je priporočljivo redno pitje manjše količine tekočine skozi celoten čas poroda (če to dovoli

porodno osebje). Veliko porodnic tudi poroča, da tekočino veliko lažje uživajo po slamici, kot iz odprte plastenke ali kozarca.

Poleg navadne vode je priporočljivo tudi uživanje izotoničnih napitkov ali sadnih sokov:

- Isostar izotonična pijača ali Isostar šumeče tablete
- dmBio sadni sok, sadni sok iz več vrst sadja, jabolčni sok z mangovo kašo
- dmBio kokosova voda





Prehrana po porodu

o porodu ima prehrana pomembno vlogo pri regeneraciji telesa in tvorbi mleka. Dojenje je namreč energijsko zelo zahtevno, zato telo potrebuje dovolj kakovostne hrane in tekočine. Še posebej pomemben je zadosten vnos

ogljikovih hidratov, saj ti telesu pomagajo povrniti energijo po porodu in podpirajo povečane potrebe med dojenjem.

Dobro je poseči tudi po galaktogenih živilih. To so živila, za katera velja, da lahko

podpirajo tvorbo mleka oziroma laktacijo. Med najbolj znane galaktogene sodijo ovseni kosmiči, ječmen, prosena kaša, lanena semena, sezam, mandlji, pivski kvas, komarček, janež ter temno zelena listnata zelenjava.



- Donat, ki lahko pomaga tudi pri odvajanju blata po porodu
- **dmBio** rekerji s sezamom in grisini s sezamom
- **babylove** ovseni piškoti

