



Přibírání k těhotenství patří

TĚHOTENSTVÍ

ČLÁNEK

ŘÍJ 19, 2016

2 MINUTY

Postupné přibírání na váze k těhotenství patří, vždyť přeci nekrmíte jen samy sebe a roste ve vás nový život! Ptáte se, jaká je však hranice ideálního váhového přírůstku v jednotlivých trimestrech a v těhotenství celkově? Odpověď naleznete níže.

Podobně jako samotné těhotenství, je i nabírání na váze velmi individuální. Výjimkou nejsou maminky, které nepřiberou nic kromě váhy plodu, ani ženy, jimž i přes přísnou kontrolu jídelníčku letí kila rychle nahoru. Stravování samozřejmě hraje důležitou roli, přesto do váhy promlouvají i další faktory - geny, rychlost metabolismu či fyzická kondice maminky před otěhotněním.

PŘIBÍRÁM ROVNOMĚRNĚ?

Při běžném průběhu těhotenství by měla žena přibrat zhruba 12 – 15 kilogramů. Důležité však není pouze množství kil, ale i to kam se kila alokují! Celková váha indikuje jak váhu ženy, tak hmotnost plodové vody a řadu dalších změn, které na svém těle můžeme pozorovat. Všimnout si můžete, že ve většině případů ženy přibírají nejen v oblasti břicha, ale často dochází i k zadržování vody v ostatních částech těla.

PŘEDPOKLÁDANÝ NÁRŮST KIL V JEDNOTLIVÝCH TRIMESTRECH

1. trimestr: Těhotenské nevolnosti i chutě mohou váhu maminek na začátku těhotenství značně ovlivnit, ale obecně není nutné navyšovat energetický příjem. Někdo začíná přibírat prakticky okamžitě, u někoho naopak může váha i poklesnout. Velmi záleží na kondici ženy, ale ideální je, když během prvních třech měsíců nabere kolem dvou kilogramů. 2. trimestr: Druhý trimestr je obecně považován za jedno z nejlepších období těhotenství. Tělo si již na přítomnost nového života zvyklo, hormony se ustalují, mizí těhotenské nevolnosti a chutě. Denní příjem lze navýšit přibližně o 200 – 300 kcal, což odpovídá jednomu bílému jogurtu a jablku. Celkově byste měla za den přijmout 2400 kcal. Vhodný týdenní nárůst se pohybuje kolem 500 g a na konce šestého měsíce by žena měla přibrat do 8 kilogramů. 3. trimestr: Do ideálního váhového nárůstu chybí asi 4 – 7 kilo. Váha však může po nějakou dobu dokonce stagnovat, ale nemělo by to trvat příliš dlouho. Pokud takovou situaci zaznamenáte, řešte stav s gynekologem.

VÍTE, KOLIK VÁŽÍ?

- plodová voda: 1 kg
- plod: 3,5 – 4 kg
- placenta: 1 kg
- děloha: 1 kg
- prsa: 0,5 – 1 kg
- placenta: 750 g
- váha krve: 1,5 – 2 kg
- tělní tekutiny: 2 kg
- tukové zásoby: 2 – 5,5 kg