

Rotterdam Bevalt

Egészséges étkezés és életmód terhesség alatt

Amit enni szabad, amit kerülni kell, és a mozgásról

< SÜRGŐSSÉGI SZÁM

065 199 6903

24 órában elérhető sürgős segítségért

☐ Mozgás

- ✓ A mozgás **egészséges** a terhesség alatt is
- ✓ Biztonságos sportok: séta, kerékpározás, úszás, kismamajóga
- ✓ Napi 30 perc könnyű mozgás elegendő
- ✓ Figyelj a testedre: szédülés, kifulladás, fájdalom → állj meg és pihenj

⚠ **Kerüld: lovaglás, síelés, futball, kontaktsportok - esési és ütési kockázat!**

☐ Táplálkozás - Alapelvek

- Nem kell **kétszer annyit enni** - csak több vitamint és ásványi anyagot
- Egyél változatosan: zöldség, gyümölcs, teljes kiőrlésű gabona, tejtermék, hal, hús, hüvelyesek
- Igyon 1,5-2 liter vizet naponta
- Reggelizz - különösen fontos a hányinger csökkentéséhez

☐ Amit kerülni kell

Kerülendő	Miért?
Alkohol, drog, dohány	Minden mennyiség káros a babának
Nyers hús, nyers hal, szalámik, füstölt húsok	Listeria és toxoplazmózis fertőzés kockázata
Nyers tojás, nyers sonka	Szalmonella kockázat
Lágy sajtok (camembert, brie, gorgonzola)	Listeria kockázat
Koffein - max. 200 mg/nap (1-2 kávé)	Több káros a baba szívére és növekedésére
Nyers kihajtott magvak	Baktériumkockázat
Máj (nagy mennyiségben)	Túl magas A-vitamin tartalom

☐ Szükséges táplálékkiegészítők

Kiegészítő	Mikor?	Megjegyzés
Folsav 400 mcg	A terhesség előtt 4 héttel - 10. hétig	Gerinccsatorna-fejlődéshez elengedhetetlen

D-vitamin 400 NE	Egész terhesség alatt	Különösen fontos télen
Jód	Ha naponta nem eszel 4 szelet kenyeret	Max. 200 mcg/nap
Kalcium 1000 mg	20. héttől, ha nem eszel 3-4 adag tejterméket	Csontfejlődéshez

Koffein

Maximum **200 mg koffein naponta**: kb. 1-2 csésze kávé, vagy 4 csésze tea, vagy 2 csésze energiatital (de az energiatitalokat kerüld!).

Sürgősségi szám: 065 199 6903 | Weipoort 1, 3075 EW Rotterdam | www.rotterdambevalt.nl

„Egy nyugodt terhesség és sikeres szülés – ezért dolgozunk!” – Eva Szabados & Roselie van den Berg