



Tarczyca jest największym gruczołem wydzielania wewnętrznego. Decyduje o wszystkich komórkach organizmu.

W ciąży zadbaj o TARCZYCĘ

W CIĄŻY PRZYTYŁAŚ PONAD 20 KG? PORÓD ODBYŁ SIĘ PO TERMINIE? KAŻDE KOLEJNE DZIECKO BYŁO CORAZ CIĘŻSZE? MIAŁAŚ ZAPARCIA LUB UPORCZYWE WYMIOTY? TWOJA CIĄŻA BYŁA ZAGROŻONA SKURCZAMI I PRZEDWCZESNYM PORODEM? W RODZINIE WYSTĘPUJĄ CHOROBY TARCZYCY, NADWAGA, CUKRZYCA, CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA?

Kilka z wymienionych powyżej problemów dotyczy ciebie? To może oznaczać, że masz kłopoty z zaburzeniem pracy tarczycy. Winą można obciążyć geny dziedziczone po rodzicach. W tym jednak wypadku problem dotyczy tylko kobiet, bo konsekwencje przebiegu ciąży i porodu należą tylko do nich. Mężczyźni nie zachodzą w ciążę i nie rodzą.

WSZYSTKIEMU WINNA DIETA?

Wiadomo nie od dziś, że organizm buduje swoje zdrowie z tego, co dostarczamy mu w codziennym żywieniu. Jeśli brakuje w nim poszczególnych elementów, to najpierw dochodzi do wyczerpania zapasów, a potem pojawiają się zaburzenia produkcji enzymów, hormonów, poszczególnych komórek czy tkanek. Wszystko to w dużej mierze zależy od sposobu odżywiania.

Gdyby policzyć wszystkie komórki, z których jesteśmy zbudowani, to wyszłoby ich około 10^{15} . Natomiast gdyby teraz policzyć wszystkie bakterie znajdujące się w przewodzie pokarmowym i na skórze, okazałoby się, że jest ich 10^{16} ! Jednym słowem tworzy nas dziesięć razy więcej bakterii niż komórek naszego organizmu. Kto więc tu decyduje o naszej kondycji, naszym zdrowiu? Praktycznie my sami – odżywiając się w sposób wspomagający istnienie określonych bakterii. Jedząc surowe warzywa z własnego ogródka, promujemy pożyteczne bakterie kwasu mlekowego. Dbają one o nasz system odpornościowy. Gdy jemy nasączone chemią produkty, rozwija się w przewodzie mikroflora patologiczna, która utrudnia działanie naszej fizjologii. W przewodzie pokarmowym znajduje się 80% naszego układu odpornościowego. Jeśli dojdzie do jego osłabienia, cierpimy na różne sposoby. Jednym z nich jest zaburzona praca tarczycy. Często też zapalenie prowadzące do jej zmniejszonych wymiarów, guzków czy torbieli.

TAK WAŻNA JEST TARCZYCA

Tarczyca jest największym gruczołem wydzielania wewnętrznego. Decyduje o wszystkich komórkach naszego organizmu, bo każda ma receptor na tyroksynę produkowaną przez tarczycę. Objawy zaburzenia pracy tarczycy będą sięgały od stanu i wyglądu skóry i włosów po procesy w szarych komórkach kory mózgowej, czyli nasze zachowanie, postrzeganie otoczenia i bliskich.

Często nieświadomie objadamy się słodyczami, wysoko przetworzoną żywnością, co prowadzić może do zaburzenia pracy tarczycy, szczególnie jeśli w rodzinie wcześniej już pojawił się ten problem. Tarczyca ma bardzo duży wpływ na przebieg ciąży. Jeśli nie kontrolujemy jej pracy, pojawiać się mogą wymienione na wstępie nieprzyjemne objawy. Pół biedy, jeśli objawy te są niewielkie i uda się je opanować lekami czy pobytem w szpitalu. Jednak podstawową sprawą powinna być dieta. Zgłaszając lekarzowi skurcze, otrzymamy leki rozkurczowe, zgłaszając wymioty – leki przeciwwymiotne. Jeśli wystąpią zaparcia, możemy wspomagać się lactulozą, która jest produktem bakterii kwasu mlekowego.

ALTERNATYWA DLA LEKÓW

Lepiej jest jednak wpływać na wspomaganie pozytywnych bakterii w przewodzie pokarmowym poprzez odpowiednią dietę. Regulacja pracy przewodu pokarmowego najszybciej bowiem likwiduje wzdęcia, zaparcia, wymioty i wiele innych niepokojących stanów. Nadmierne zaparcia powodują bóle brzucha i skurcze macicy, a te mogą prowokować skracanie się szyjki macicy i w konsekwencji ryzyko przedwczesnego porodu. Same zaparcia źle wpływają na samopoczucie ciężarnej. Skuteczne jest wtedy codzienne stosowanie mielonego siemienia lnianego, kilku łyżek zalanych wrzątkiem, i bakterii kwasu mlekowego. To prosty sposób na uniknięcie ciężkich powikłań. Dodatkowo należy ograniczyć słodkie, bo te nie zawierają witamin ani minerałów, a dając złudne poczucie sytości, pogłębiają niedobory ważnych elementów diety. Nie poprawiają też perystaltyki przewodu pokarmowego, a mogą promować rozwój drożdżycy. Grzybicze zapalenie pochwy jest objawem zaburzonej równowagi mikroflory nie tylko pochwy, ale i jelit. Często zmiana diety prowadząca do likwidacji zaparć (mielone siemienie lniane) prowadzi do znikania nadmiernych wymiotów (pomocny jest imbir), wzdęć czy skurczów macicy. Warto samej obserwować swoje samopoczucie w zależności od rodzajów przyjmowanych pokarmów.

Źródło:

dobra MAMA



SHUTTERSTOCK



NIEBEZPIECZNE KONSEKWENCJE

Zaburzenia pracy tarczycy wpływają na wszystkie produkowane hormony odpowiedzialne za metabolizm ciężarnej, wzrost dziecka i sam poród. Mogą doprowadzić do przekroczenia wyliczonego z ostatniej miesiączki terminu porodu. Poród odbywa się wtedy tydzień lub dwa po terminie. Z moich obserwacji wynika, że warto na to zwrócić uwagę już na początku ciąży. Zaburzony metabolizm glukozy powoduje nadmierny przyrost masy ciała ciężarnej i płodu. Sam poród bywa też utrudniony, jeśli płód waży ponad 4000 g. Często zmuszeni jesteśmy rozwiązać ciążę drogą cięcia cesarskiego. Wtedy jednak noworodek pozbawiony jest odpowiedniej ilości probiotyków, które chroniłyby jego delikatne jelita. Może mieć uporczywe wzdęcia, kolki. Aby temu zapobiec, istnieją specjalnie przygotowane probiotyki dla noworodków. Wyjęty przez nacięcie macicy noworodek ma wyjątkowo przewód pokarmowy. Gdyby urodził się fizjologicznie, przechodząc przez kanał rodny, ma szansę na otrzymanie od matki bakterii kwasu mlekowego w odpowiedniej ilości. Również w pokarmie matki karmiącej piersią znajdują się odpowiednie związki potrzebne do namnażania fizjologicznej mikroflory jelitowej dziecka. Zwiększa to jego odporność i wpływa na sprawny rozwój.

PROBLEMY „PO”

Czasem dochodzi do wystąpienia niedoczynności tarczycy po porodzie i dopiero wtedy mogą pojawić się uporczywe zaparcia lub depresja poporodowa. Około 70% kobiet dziedziczy choroby tarczycy. Córka „dziedziczy” też sposób odżywiania po matce.

Powinno to prowadzić do łatwiejszego wykrywania problemów, skoro można zapytać, czy w rodzinie już babcia, matka, siostra nie miały problemów z tarczycą. Często bowiem okazuje się, że problemy były, ale dziewczyna myśli, że jej nie dotyczą. Warto wykonać wtedy dokładne badanie USG tarczycy (z określeniem objętości całkowitej) i w razie nieprawidłowości zbadać poziom przeciwciał czy hormonów. Dodatkowo stosowanie diety opartej na surowych warzywach i owocach, probiotyków, a unikanie pustych kalorii, cukru, wyrobów z białej mąki i tłuszczów zwierzęcych na pewno przyda się w zaspokojeniu potrzeb organizmu w ciąży, ale też zabezpieczy naszą odporność na choroby i infekcje. Dobrze jest też wspierać obecność przydatnych bakterii kwasu mlekowego poprzez prawidłowe stosowanie odpowiednich probiotyków.

Sposób na nudności



Naturalne składniki

Składniki zawarte w tej herbatce pomagają zmniejszyć napięcie i drażliwość, są pomocne w przypadku nudności i wymiotów. Kup lub zamów w aptece, sklepie zielarskim lub na portalu doz.pl

Herbatka dla kobiet w ciąży, 4 zł
ELANDA Zakład Produkcji Środków
Farmaceutycznych
www.elanda.pl

.....
Tekst: dr n. med. Tadeusz Oleszczuk,
ginekolog-poloźnik