

Til dig der er gravid eller lige har født.

For at give mor og barn de bedste muligheder for barnets start på livet, skal du som gravid være særlig opmærksom på at sammensætte dit fødevareindtag optimalt, og i balance med de krav til næring og grundstoffer dit foster under sin udvikling, skal modtage fra dig via navlestrengen.

Som gravid skal du kunne producere følgende:

Moderkage ca 650 gram
Udvikle mælkekirtler ca 450 gram
Fostervand ca 800 ml
Livmoderen vokser til 900 gram
Tilføre fosteret ca 1200 ml blod
Fosteret på ca 3500 gr
Og ekstra 4500 gram fedt som er den energi din krop behøver for at kunne producere den nødvendige modermælk



Denne præstation stiller meget store krav til dig, og du bør tilrettelægge dit liv og dine kostvaner i balance med din graviditet.

Den største udvikling kommer i sidste halvdel af graviditeten, da skal du som mor kunne tilføre fosteret ca 600mg essentielle fedtsyre pr dag. Det betyder at du selv skal indtage 2200mg bare for at kunne give dit barn den mængde det skal have! (FAO 1994)

Menneskets hjerne indeholder ca 50-55% essentielle fedtsyre, som er det primære grundlag for liv og hjernefunktion. Essentielle fedtsyre er livsvigtige for at danne grundlaget for alle celler, organer og hud.

For barnet er det livsnødvendigt for udvikling, intelligens og indlæringsevne (Lukas et al 1992)

Som gravid og nybagt mor skal du indtage 20-30 gram essentielle fedtsyre for at kunne overføre de fedtsyrer, bla igennem amning, som dit barn skal bruge på udvikling af hjerne og organer mm. Derfor er det vigtigt at du ammer så længe som muligt for at kunne overføre de livsvigtige stoffer til brug for dit barns udvikling.

Når du ammer skal den overvægt du har efter fødslen forbruges på produktion af brystmælk, når du stopper med amning vil det være rigtig svært at tabe de sidste kilo. Derfor er det vigtigt at du søger at finde den rigtige balance igennem graviditeten.

Når du stopper med at amme er det vigtigt at dit barn stadig modtager essentielle fedtsyre enten igennem modermælkserstatning eller babymad. Brug kun produkter der kan dokumenteres indholdet af essentielle fedtsyre, eller du kan give det i direkte tilskud som olie. Har du født for tidligt, haft ingen eller kort ammeperiode er tilskuddet særdeles vigtigt idet udvikling af hjerne og vigtige organer er afhængig af essentielle fedtsyre.

Rette indhold af essentielle fedtsyre er livsvigtige for alle, men allervigtigst for det ufødte barn og i barnets første 3-5 leveår. Det er i dette tidsrum et størstedelen af menneskets udvikling sker, og danner grundlaget for resten af livet.