



JOANNA FABISIAK
BEATA SZUKAY

CUKRZYCA CIAŻOWA

ZESZYT ĆWICZEŃ

EDYCJA ŚWIĄTECZNA

Cukrzyca ciążowa Zeszyt ćwiczeń edycja świąteczna ma charakter informacyjno-edukacyjny.

Jego treści nie mogą zastąpić kontaktu Czytelnika z lekarzem.

Sagres Coaching Szkolenia i Doradztwo Joanna Fabisiak

www.coachingszkolenia.pl

Copyright 2023 Joanna Fabisiak

Okładka, opracowanie graficzne, skład e-booka, wydawnictwo:

Barbara Zygan, www.babeczkaodmarketingu.pl

O autorkach



Joanna Fabisiak

Konsultant Transkulturowej Psychoterapii Pozytywnej, specjalista i praktyk psychologii pozytywnej, coach, trener odporności psychicznej, twórca portalu zmianadlazdrowia.pl

Towarzyszę moim klientom w inspirującej drodze zmian, przekraczaniu ograniczających blokad, odkrywaniu wewnętrznego potencjału, wzmacnianiu odporności psychicznej, radzeniu sobie z przeciwnościami i stresem.



Beata Szukay

Doktor nauk o zdrowiu, dietetyk kliniczny, koordynator zespołu dietetyków w Szpitalu Uniwersyteckim w Bydgoszczy, adiunkt na Wydziale Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy.

Moje zawodowe życie związane jest przede wszystkim z dietoterapią. Świadomie wybrałam taki zawód, w którym mogę być blisko drugiego człowieka i pomagać mu w problemach zdrowotnych.

Cukrzyca ciążowa

Zeszyt ćwiczeń

edycja świąteczna

Mówimy Ci z uśmiechem DZIEN DOBRY i zapraszamy do wspólnej podróży.

Jesteś teraz w drodze – idziesz na spotkanie swojego dziecka; pierwszego lub kolejnego. Jeżeli pozwolisz, z przyjemnością, będziemy Ci towarzyszyły.

Teraz, w okresie przed Świętami Bożego Narodzenia, oddajemy w Twoje ręce wydanie specjalne.

Przygotowałyśmy dla Ciebie dodatkowe wsparcie i podpowiedzi – emocjonalne i dietetyczne.

Święta to czas magii i oczekiwania. To czas przebaczenia, dobroci, obdarzania innych ciepłem i miłością. Zapewne przygotowujesz niespodzianki i prezenty dla ważnych Twojemu sercu osób.

W tym czasie – pamiętaj też, by zadbać o siebie; o swoje myśli, emocje, o swój dobrostan, o swoją wygodę. Zaopiekuj się sobą, tak jak to czynisz w stosunku do tych, których kochasz.

Święta to też tradycyjne potrawy. Ty także możesz się nimi delektować. Znajdziesz wskazówki – co jeść, a czego unikać, ze względu na Twoją glikemię.

Zapewniamy Cię – jeżeli będziesz pamiętać o naszych radach, będziesz mogła cieszyć się smakiem wigilijnej kolacji i innych świątecznych dań.

Słowami Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego życzymy Ci:
„Aby Święta Bożego Narodzenia były Bliskością i Spokojem”.



Cukrzyca ciążowa

Zeszyt ćwiczeń

edycja świąteczna

Z myślą o paniach takich jak Ty - o kobietach, którym w ciąży towarzyszy nieproszony gość – cukrzyca ciążowa, stworzyliśmy Ebook - *„Cukrzyca ciążowa. Jak podejść do niej świadomie, z troską o siebie i swoje dziecko? Porady z obszaru medycyny, dietoterapii i psychologii pozytywnej.”*

Napisałyśmy go razem z lekarzem – diabetologiem, który na co dzień przyjmuje ciężarne panie w poradni diabetologicznej.

Znajdziesz w nim konkretną wiedzę oraz wskazówki - medyczne, dietetyczne, z obszaru psychologii pozytywnej i praktyczne ćwiczenia. Dzięki nim, będziesz mogła jeszcze lepiej poznać siebie, swoje potrzeby i oczekiwania.



Cukrzyca będzie Ci towarzyszyła przez całą ciążę. Dlatego ważne jest, żebyś ją zrozumiała i razem z nią dobrze i świadomie przeszła czas do porodu.

Wierzymy, że nasze porady będą dla Ciebie pomocne i wspierające zarówno, gdy oczekujesz swojego dziecka, jak i w dalszym życiu.

1

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA

Ciąża - piękny i ważny okres w życiu kobiety

Ciąża to czas oczekiwania na dziecko, na nowego członka rodziny, na wspólne chwile z małżeństwem. U Ciebie dochodzi jeszcze ona - cukrzyca ciążowa.



Dlatego tak ważne jest, żebyś czas ciąży przeszła w sposób świadomy. Chodzi o to, żebyś odczuwała jak najwięcej spokoju i czerpała radość z czasu, kiedy przygotowujesz się do roli mamy, kiedy przygotowujesz się na spotkanie pierwszego lub kolejnego dziecka.

Ważne, żebyś ze spokojem i pewnością dbała o siebie i swojego maluszka.

Traktuj siebie życzliwie - czyli samowspółczucie

Co oznacza życzliwość dla samej siebie?
To traktowanie siebie i troszczenie się o siebie tak, jakbyś to robiła w stosunku do innej, ważnej i bliskiej Ci osoby.

Cukrzyca ciążowa zaskoczyła Cię.
Wiesz, że minie. Jednak przez okres ciąży będzie przy Twoim boku.
Możesz różnie reagować. Daj sobie do tego prawo.
Dzięki wyrozumiałości dla siebie, możesz uspokoić rozbiegany umysł i bardziej świadomie przeżyć ten ważny dla Ciebie czas.

Zastanów się, co w takiej sytuacji poradziłabyś swojej bliskiej przyjaciółce, koleżance, którą bardzo lubisz, ukochanej siostrze?
W jaki sposób udzieliłabyś jej wsparcia?
Najprawdopodobniej te osoby dostałyby od Ciebie dużo czułości, ciepła, serdeczności, życzliwości, łagodności, wyrozumiałości i może jeszcze więcej, prawda?
A gdybyś takie same uczucia kierowała do siebie?
Usiądź na chwilę sama ze sobą i pomyśl:

„Czego teraz najbardziej potrzebuję”?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„Co mogę i chcę dać sobie”?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kristin Neff, psycholog, która zajmuje się samowspółczuciem twierdzi, na podstawie badań, że okazywanie sobie życzliwości, ciepła, wyrozumiałości pomaga „docenić piękno i bogactwo życia nawet w ciężkich chwilach”.

Jak to można odnieść do Twojej cukrzycy ciążowej?

Twoja obecna rzeczywistość to różne dolegliwości ciążowe, wahania nastroju, zmęczenie i inne mogą Cię dotyczyć w mniejszym lub większym stopniu. Do tego dochodzą codzienne, obowiązkowe czynności związane z cukrzycą. Sprzętem, z którym przyszło Ci się zaprzyjaźnić, jest glukometr.

To wszystko jest dla Ciebie nowe i może wydawać się trudne. Możesz czuć się zagubiona; odczuwać niesprawiedliwość losu, genów, i nie wiadomo jeszcze czego.

A do tego może słyszysz:

- *Weź się w garść!*
- *Wiele kobiet ma cukrzycę ciążową i sobie radzą.*
- *To nie tragedia, cukrzyca po ciąży zniknie.*
- *Myśl teraz o swoim dziecku i o jego zdrowiu.*

To wszystko prawda.

A Tobie może być najzwyczajniej na świecie trudno, smutno, ciężko i to też może być prawda.

I właśnie dlatego, piszemy Ci, żebyś w tym czasie była szczególnie dla siebie czuła, wyrozumiała, życzliwa.

Przecież może się zdarzyć, że:

- nie zmierzyłaś poziomu cukru po jakimś posiłku (przeoczyłaś, poczułaś się zmęczona i poszłaś spać),
- nieprawidłowo wyliczyłaś wymienniki WW,
- zjadłaś wielgachny kawał tortu zdecydowanie za duży jak na Twoje poziomy cukru,
- nie miałaś ochoty na ruch i odpuściłaś sobie jeden czy dwa razy, i może coś jeszcze.

To nie jest tragedia ani powód do reprimendy. Zdarzyła Ci się chwila słabości.

Jeżeli robisz sobie wyrzuty to nie wpływa korzystnie ani na Twoje samopoczucie, ani nie działa mobilizująco.

Dobroć i życzliwość wobec samej siebie, umiejętność wybaczenia sobie błędów, słabości – to Twoja siła!

Postawa współczucia wobec samego siebie nie oznacza litości, rozczulania się nad sobą czy pobłażania.

Oznacza, jak twierdzi K. Neff umiejętność dawania sobie troski, wsparcia, życzliwości.

Sytuacje trudne są wpisane w nasze życie. Traktując siebie łagodnie – dając sobie wsparcie, ale też przyjmując je od innych możemy łatwiej, lżej przejść przez ten czas.

Co to dla Ciebie oznacza w kontekście cukrzycy ciążowej?
Możesz:

- uspokoić chaos myśli,
- uzyskać harmonię wewnętrzną i akceptację, na to, co się dzieje,
- reagować spokojnie i adekwatnie na niewłaściwe poziomy cukru,
- z łagodnością wybierać jedzenie, które służy zdrowiu Twojego dziecka.

Propozycja ćwiczenia dla Ciebie

Zastanów się:
Jak w trudnych momentach, możesz zadbać o siebie?
Jak możesz być swoją najlepszą przyjaciółką?

1. Jakimi słowami, w trudnych chwilach, możesz sama siebie wspierać?

Zapisz kilka takich zdań.

.....

.....

.....

.....

2. Przeczytaj na głos, to co napisałaś. Zastanów się:

Jak one mogą wpłynąć na Ciebie?
W jaki sposób mogą Ciebie wzmocnić?
Co czujesz, gdy czytasz swoje słowa?

.....

.....

.....

.....

O czym Ci mówią Twoje emocje?

Emocje mogą być dla Ciebie ważnym źródłem informacji:

- o Twoich potrzebach,
- o tym, że czegoś Ci brakuje.

Dlatego, zrób dla nich miejsce obok siebie.
Być może przyzwyczaiłaś się, by tłumić niewygodne, trudne emocje.
Gdzieś je chowasz, ale one są. Nie znikają, może wzbierają na sile,
by w najmniej oczekiwanym momencie się ujawnić.

Teraz przy Twoim boku jest cukrzyca ciążowa, której nie zapraszałaś.
I razem z nią, przygotowujesz się na spotkanie Twojego dziecka.
Może to okazja, by nauczyć się lepiej rozumieć co czujesz?
Często jest tak, że chcemy odczuwać przede wszystkim dobre dla nas emocje, takie jak radość, entuzjazm, zachwyt, życzliwość. A nie chcemy dopuszczać tych, które są trudne czy niewygodne.



Z emocjami jest tak, że nie możemy sobie wybrać tych, których chcemy doświadczać.
Jeżeli wyciszymy jedno, to inne też nie są w stanie się ujawnić.

Na przykład:
Tłumisz lęk albo niepokój. Nie pozwalasz mu wyjść i trzymasz gdzieś na uwięzi. W związku z tym, będzie Ci trudniej przeżywać, np. szczęście czy bez troskę.

Co możesz zrobić?
Zrób wszystkim emocjom miejsce, zaakceptuj to, co się pojawia. Więcej o akceptacji przeczytasz dalej oraz w naszym ebooku - „*Cukrzyca ciążowa. Jak podejść do niej świadomie, z troską o siebie i swoje dziecko? Porady z obszaru medycyny, dietoterapii i psychologii pozytywnej*”.

Naucz się z żyć ze wszystkimi swoimi emocjami – odczytywać je i rozumieć.

Propozycja ćwiczenia dla Ciebie:

1. Zatrzymaj się na chwilę. Pomyśl co teraz czujesz? Jaka emocja się pojawia?

.....
.....
.....
.....

2. Z jakiego powodu tak się czujesz? Co się wydarzyło? Co się stało?
Skup się na faktach, nie interpretuj ich – oddziel je od opinii.

.....
.....
.....
.....

3. Czego teraz najbardziej potrzebujesz?

.....
.....
.....
.....

4. Co w związku z tym zrobisz? W jaki sposób zadbasz o swoje potrzeby? Sama o nie zadbasz czy poprosisz inną osobę o wsparcie?

.....
.....
.....
.....
.....



Twoje myśli - czy one Cie wspierają?

(opracowane na podstawie: Russ Harris, Zrozumieć ACT)

Twoje myśli wpływają na Twoją relację z cukrzycą, na sposób reagowania na jej objawy.

W Twojej głowie mogą wyświetlać się różne myśli, a za nimi słowa. (podajemy je na podstawie tego, co słyszy lekarz diabetolog, pracujący z paniami z cukrzycą ciążową)

„To niesprawiedliwe, dlaczego to mnie spotkało?”

„To wina mojej matki ona ma cukrzycę”

„Muszę się teraz męczyć zamiast z radością przygotowywać się na przyjście mojego dziecka”

„Przecież te wyniki nie są takie złe, o co chodzi?”

„Nie mam czasu na codzienne mierzenie cukru, to jakiś obłąd”

„Rano mam mdłości, źle się czuję i jeszcze mam mierzyć cukier kilka razy dziennie”. „Jak ja sobie teraz poradzę?”

Jeżeli niektóre z tych myśli są Tobie znajome, to cytując Russa Harrisa (lekarza, psychoterapeutę, konsultanta Światowej Organizacji Zdrowia) „masz normalny umysł”.

Zastanów się, jak tego typu myślenie na Ciebie wpływa.

Czy takie myśli Ci służą? Jeżeli tak, to w jaki sposób? Co one u Ciebie wywołują?

Jakie emocje się z nimi wiążą?

Czy one pomagają Ci reagować skutecznie na różne sygnały Twojego organizmu, który nosi w sobie dziecko?

Twoje myśli to tylko myśli. To produkty Twojego umysłu.

To od Ciebie zależy, co z nimi zrobisz. Czy będziesz za nimi podążać?

Pomyśl - na wielu obszarach to Ty decydujesz, zarządzasz; jesteś skuteczna i efektywna. Podejmujesz ważne biznesowe, życiowe decyzje. A teraz myśli mają Tobą kierować?

Na to, jakie myśli będą się pojawiać w Twojej głowie nie masz wpływu!

A na co masz wpływ? Na to, co z nimi zrobisz. To należy do Ciebie! To Twoja strefa wpływu i kontroli.

Myśli będą się pojawiały – to już wiesz.

I teraz kolejny Twój krok:

Możesz przejść świadomie, odpowiedzialnie czas z cukrzycą ciążową POMIMO lub w OBECNOŚCI tych myśli.

Różne myśli związane z cukrzycą ciążową mogą się u Ciebie pojawiać w poszczególnych trymestrach ciąży. One będą związane z tym, co na poszczególnych etapach doświadczasz, przeżywasz, jak się czujesz.

Istotne jest żebyś z nimi nie walczyła, nie starała się na siłę przegonić.

Wtedy cała Twoja energia będzie na nich skupiona.
Będiesz pochłonięta myślami, które nie są dla Ciebie wsparciem.

Różne, niesprzyjające Ci myśli mogą być gdzieś blisko Ciebie.
Chodzi o to, żeby nie przeszkadzały Ci skupić się na tym, co teraz w czasie ciąży jest dla Ciebie najważniejsze.

Co jeszcze jest kluczowe?
I to może Cię trochę zdziwić.
Nie jest ważne, czy Twoja myśl jest prawdziwa, czy nie.
Ważne, czy jest dla Ciebie użyteczna. Czy Cię wspiera w realizacji Twoich planów, marzeń?

Propozycja ćwiczenia dla Ciebie

Sprawdź, co dzieje się z Tobą pod wpływem myśli.
Zapisz jedną myśl, która pojawia się w kontekście Twojej cukrzycy ciążowej.
Wybierz taką, która towarzyszy Ci dość często.

Twoja myśl

.....

.....

.....

.....

Zastanów się i zapisz, jak ta myśl na Ciebie wpływa?
Pomyśl o konsekwencjach.

Jak ta myśl wpływa na moje zachowanie, kiedy jestem nią pochłonięta?
Na czym się wtedy skupiam?
Co robię?
Czego nie robię?

.....

.....

.....

.....

Czy ta myśl jest dla mnie w jakikolwiek sposób użyteczna?
Dokąd mnie zaprowadzi, jeżeli będę się jej trzymać?
Jak to wpływie na zdrowie – moje i dziecka, poziom cukru inne wyniki itp.?

.....

.....

.....

Co zyskam, jeżeli uwierzę w tę myśl?

.....

.....

.....

.....

Jakie są Twoje refleksje?

.....

.....

.....

.....

Co możesz teraz zrobić? Jak możesz sobie pomóc?

Tak, Ty sama. To są Twoje myśli i Ty decydujesz co z nimi zrobisz. Kiedy pojawia się u Ciebie myśl, która Ci nie służy, to masz, na przykład, takie możliwości:

1. *Zauważ myśl*

- a) Możesz powiedzieć:
Przychodzi mi do głowy myśl, że: „Nie potrafię wyregulować mojego cukru, tak jak mówi lekarz”
(lub inna Twoja myśl)
- b) Możesz powiedzieć: *Zauważyłam, że przychodzi mi do głowy myśl, że: „Nie potrafię wyregulować mojego cukru, tak jak mówi mi lekarz”*
(lub innaTwoja myśl)

Jaki jest tego cel?

Zdystansowanie się od tej myśli. Zauważenie jej jest krokiem do odcięcia się od niej, a nie łączenie z nią.

Myśli mają wpływ na Twoje działania, jeżeli jesteś z nimi połączona. Natomiast, gdy się od nich zdystansujesz, spojrzysz z boku, to łatwiej jest Ci wrócić „na swoje tory”. Łatwiej skupić się na tym, co jest dla Ciebie teraz najbardziej istotne.

Akceptacja

Ona nie oznacza, że masz myśleć pozytywnie o trudnych doświadczeniach. Nie oznacza też pogodzenia ani polubienia przykrych zdarzeń czy incydentów, które Cię spotykają.

Dlatego, nie będziemy Ciebie namawiać, żebyś zaczęła cieszyć się z tego, że towarzyszy Ci cukrzyca ciążowa. Byłoby to wręcz nienaturalne.
Zachęcamy i zapraszamy Cię do tego, żebyś po prostu uznała swoją obecną rzeczywistość – nieproszonego gościa, który będzie z Tobą do czasu porodu.

Więcej o tym, czym jest akceptacja, jak zaakceptować chorobę możesz przeczytać w naszym ebooku – „*Cukrzyca ciążowa. Jak podejść do niej świadomie, z troską o siebie i swoje dziecko? Porady z obszaru medycyny, dietoterapii i psychologii pozytywnej*”.

Ważne, żebyś przyjęła, że cukrzyca ciążowa JEST teraz z Tobą. Istotne jest, żebyś nauczyła się z nią jak najlepiej żyć – zgodnie z tym, co jest dla Ciebie najważniejsze, dbając o siebie i maluszka, którego w sobie nosisz.

Co zyskujesz dzięki akceptacji tego stanu?
Przede wszystkim możesz stać się bardziej spokojna.
Możesz uznać, że jesteś w stanie znieść chwilowe trudności czy dyskomfort, bo wiesz czemu one służą – wyższym wartościom. A są nimi przede wszystkim zdrowie i przyszłość swojego dziecka. A może pojawią się jeszcze inne kwestie, które są dla Ciebie istotne?

Propozycja ćwiczenia dla Ciebie

1. Wybierz jedną sytuację/Twoją czynność, która dotyczy cukrzycy ciążowej. Wskaż taką, z którą wiąże się Twój dyskomfort lub wywołuje u Ciebie różne, nie zawsze miłe, emocje. Opisz to.

.....

.....

.....

.....

2. Zastanów się, w jaki sposób możesz skorzystać na tym, że zaakceptujesz/uznasz ten fakt zamiast się denerwować?

.....

.....

.....

.....

3. Co się dzieje, kiedy myślisz przede wszystkim o negatywnej stronie tej sytuacji? Na czym się wtedy skupiasz? Jakie pojawiają się myśli, emocje? Gdzie jest Twoja energia?

.....

.....

.....

.....

4. Co się pojawia, gdy uznajesz tę sytuację jako chwilową niedogodność?

a) Na czym się skupiasz? Jakie pojawiają się myśli, emocje? Gdzie jest Twoja energia?

.....

.....

.....

.....

b) *Jaki Twój cel, wyższa wartość się pojawia?*

.....

.....

.....

.....

c) *Czy jest Ci łatwiej dążyć do realizacji Twojego celu, kiedy akceptujesz różne trudności związane z cukrzycą ciążową?*

Co bierzesz dla siebie z tego ćwiczenia?

Twoje refleksje.

.....

.....

.....

.....

(Na podst. Ch. A. Padesky, D. Greenberg, Umysł ponad nastrojem)

Wzmacnianie dobrostanu i budowanie szczęścia

Przedstawiamy Ci kilka ćwiczeń, które wywodzą się z nurtu psychologii pozytywnej. Ich celem jest wspieranie Ciebie w wzmacnianiu Twojego dobrostanu.

Zobacz, które z nich przypadną Ci do gustu.
Sprawdź, które miałybyś ochotę praktykować.

Propozycja ćwiczenia dla Ciebie

Co wprowadziło mnie w dobry nastrój?

Ewolucyjnie jesteśmy lepiej przygotowani, by zwracać uwagę na to, co nie poszło dobrze, co zrobiliśmy źle, lub co inni zrobili nie tak, jak my byśmy chcieli itp.

Dlatego warto praktykować dostrzeganie tego, co było dobre, co było na TAK.

Tych rzeczy jest sporo, my często ich nie zauważamy.

1. *Codziennie albo w wybrany dzień tygodnia zapisz 3 rzeczy/sprawy, które danego dnia wywołały Twój uśmiech na twarzy, wprowadziły Cię w dobry nastrój.* To mogą być drobne zdarzenia lub większe - od Ciebie zależy.

2. Przy każdym pozytywnym zdarzeniu, pomyśl i zapisz:
Dlaczego ta rzecz/zdarzenie/sytuacja była dla Ciebie miła.

.....

.....

.....
.....

Cel ćwiczenia:

Rozwijanie umiejętności dostrzegania, delektowania, cieszenia się pozytywnymi chwilami i pomnażanie szczęścia.
(ćwiczenie na podst. M. Kossakowska, Projekt Dobre Życie)

Propozycja ćwiczenia dla Ciebie

Doceniam siebie

W tym ćwiczeniu koncentrujesz się na sobie.

1. Pod koniec każdego dnia zatrzymaj się na chwilę i poświęć sobie parę minut.

2. Pomyśl:

- *Co dziś dobrego zrobiłaś? Z czego jesteś dumna?*
- *Czego się nauczyłaś?*
- *Czego dobrego doświadczyłaś dzięki swoim działaniom, umiejętnościom, talentowi?*
- *W jaki sposób zadbałaś o siebie?*
- *Co dobrego dałaś innym?*

Mogą to być sprawy związane z Twoim życiem osobistym lub działania związane z cukrzycą ciążową:
Może się czegoś nowego nauczyłaś?
Może coraz lepiej radzisz sobie z mierzeniem cukrów czy komponowaniem odpowiednich posiłków?
Może poradziłaś sobie w niespodziewanej, trudnej sytuacji (np. źle policzyłaś wartości zjedzonych węglowodanów i spokojnie zareagowałaś, - zrobiłaś to, co było najlepsze w tej sytuacji).

3. Na podstawie tych przemyśleń zapisz 3 rzeczy.

.....
.....
.....
.....

4. Zastanów się, jakie Twoje mocne strony, postawy się ujawniły.
Zapisz to.

.....
.....
.....
.....



Cel ćwiczenia

Doceniasz siebie i wzmacniasz poczucie sprawstwa.
Uświadamiasz sobie, że jesteś w stanie zrobić wiele rzeczy dobrze lub bardzo dobrze. Wiesz, że na wiele spraw masz wpływ.

Wdzięczność

„Wyszukuj wszelkie formy dobra, piękna (...), delektuj się nimi. Przechowuj w pamięci cenne chwile, które będą powracać falami wdzięczności, zachwytu, inspiracji i innych dobrych uczuć”.
B. Fredrickson

Badania (m.in. psychologii pozytywnej S. Lyubomirsky,) pokazują, że postawa wdzięczności łączy się z większym odczuwaniem szczęścia, poprawą nastroju, lepszym zdrowiem fizycznym i psychicznym.

Gdy nazywamy to, za co jesteśmy wdzięczni skupiamy się na tym, co dla nas ważne i wartościowe. Zaczynamy patrzeć na siebie i świat bardziej pozytywnie, mimo doświadczania różnych trudności, problemów, chorób.

Wyrażanie wdzięczności można ćwiczyć na wiele sposobów. Więcej o tym, czym jest wdzięczność, dlaczego warto ją praktykować i w jaki sposób to najlepiej robić, przeczytasz w naszym dużym ebooku – *„Cukrzyca ciężowa. Jak podejść do niej świadomie, z troską o siebie i swoje dziecko? Porady z obszaru medycyny, dietoterapii i psychologii pozytywnej.”*

Tutaj przedstawiamy Ci kilka wybranych propozycji wyrażania wdzięczności.

Dziennik wdzięczności

Wybierz sobie porę dnia, kiedy masz trochę czasu na refleksję. Pomyśl o rzeczach/osobach za które możesz być wdzięczna.

Pomyśl i zapisz:
Ile dana rzecz/osoba dla Ciebie znaczy?

.....
.....
.....
.....

W jaki sposób wzbogaciła Twoje życie?

.....
.....
.....
.....

Przywołaj związane z tym emocje.

.....

.....

.....

.....

Codziennie jedna „zwykła” rzecz.

Codziennie wybierz jedną rzecz taką „zwykłą”, oczywistą, której specjalnie nie zauważasz (np. masz wygodne łóżko, szybki komputer, nowoczesny telefon, praktyczne mieszkanie, sprawny ekspres do kawy, widok za oknem itp.) Pomyśl – jak ta rzecz wzbogaca, ułatwia Twoje życie, ile dobrego wnosi.

.....

.....

.....

.....

Bezpośrednie wyrażanie wdzięczności innym osobom

Powiedz swoim najbliższym, koleżance, znajomemu – co wnosi w Twoje życie, za co mu/jej dziękujesz.

.....

.....

.....

.....

Poród - początek Twojej nowej drogi

*„Silne poczucie własnej wartości nie przychodzi ot, tak sobie – pielęgnujemy je, gdy zrozumiemy, że zależy od naszych wyborów i codziennych praktyk”.
B. Brown*

Możesz sobie wyobrazić ten dzień, kiedy Twoje małństwo będzie z Tobą i z Twoimi najbliższymi.
Wiesz, że w tych dniach najprawdopodobniej opuści Cię cukrzyca ciążowa. Tym się akurat nie zmartwisz, prawda?
Teraz Twoja uwaga będzie się skupiała na nowo narodzonym dziecku.
Czekają Cię piękne chwile macierzyństwa.

I w tym czasie zachęcamy Cię do pamiętania o sobie. Do dbania o siebie. Do dobroci, czułości, życzliwości dla siebie.

Wyobraź sobie, że będziesz dbała, by:

- mieć chwilę dla siebie
- odpocząć
- prosić o wsparcie
- przyjmować pomoc
- rozdzielać obowiązki
- odpuszczać to, co można
- pozwolić sobie na słabość



- w trudnych chwilach być dla siebie dobrą, czułą, troskliwą.

O co jeszcze zadbasz?

Zauważ, nie pytamy – O co chciałabyś zadbać?
Nie chodzi o postawę życzeniową, tylko o Twoje konkretne działanie

Co będziesz robisz dla siebie?

Zapisz, co konkretnie będziesz robiła dla siebie.
.....
.....
.....
.....

Twoje korzyści.

Co zyskasz?

Co Ci to da?

Jak to wpłynie na Twoje emocje, nastrój, zaangażowanie?

Zapisz to.
.....
.....
.....
.....

Mamy dla Ciebie jeszcze inną propozycję

Ćwiczenie – jedna przyjemność dziennie

Pomyśl:

Co lubisz robić?

Jakie czynności wywołują Twój uśmiech na twarzy, sprawiają Ci najwięcej przyjemności?

(to może być też błogie nicnierobienie)

Co miałabyś ochotę zrobić, a tego jeszcze nigdy nie robiłaś?

Twoje zadanie

Codziennie zrób dla siebie 1 miłą rzecz, jakąś przyjemność. Przy malutkim dziecku, rzecz jasna, nie mogą to być rzeczy wielkiego kalibru. To może być drobiazg, typu –10 minut relaksu w wannie, parę minut ze słuchawkami na uszach i ulubioną muzyką, krótki samotny spacer – jeżeli lubisz itp.
Przekonaj się, jak to wpłynie na Ciebie.
Jeżeli masz ochotę, sprawdź.

Cel ćwiczenia:

1. pamiętanie o sobie i wyrabianie nawyku dbania o siebie,
2. wzbudzanie pozytywnych, dobrych dla siebie emocji,

3. wzbudzanie poczucia skuteczności – robię to, co lubię i mam na to wpływ,
4. wzmacnianie poczucia – „jestem ważna sama dla siebie”, dbam o siebie.

Na koniec tej części zostawiamy Cię z cytataми, które pochodzą z książki „Nieposkromiona” Glennon Doyle:

„Kiedy kobieta w końcu zaczyna rozumieć, że zadowolenie całego świata jest niemożliwe, zdobywa wolność, by nauczyć się zadowalać samą siebie”.

„Im szczęśliwsza się staję, tym szczęśliwsze wydają się moje dzieci”.



2

DIETETYKA

Świąteczne porady dietetyka żebyś mogła cieszyć się tradycją i wyrównaną glikemią.

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy, magiczny czas dla wielu z nas. Kojarzy się nie tylko z odpoczynkiem, bliskością rodziny, ale i jedzeniem łakoci oraz tradycyjnych dań.

Na wigilijnym stole przeważnie znajdują się potrawy typu barszcz, zupa grzybowa lub rybna, pierogi, uszka, paszteciki, ryby w różnej odsłonie, sałatki, pierniki, ciasta, kompot z suszonych owoców, bigos, gęś i kaczka, konfitury, pasztety i wiele, wiele innych. Nie sposób wszystkich wymienić.

Ilość i różnorodność potraw pokazuje, jak ważnym elementem tradycji jest jedzenie. Mało kto wyobraża sobie Święta bez suto zastawionego stołu i wiele osób zastanawia się co można jeść, gdy w tym czasie obowiązuje rygorystyczna dieta.

Kobiety w ciąży, u których zdiagnozowano cukrzycę ciążową powinny stosować dietę o tzw. „niskim indeksie

glikemicznym”.

Należysz do tego grona, prawda? Oznacza to, że niektóre potrawy z wigilijnego menu nie są dla Ciebie wskazane, bo mogą podwyższyć Twoją glikemię.



Na jakie dania powinnaś zwrócić szczególną uwagę?

Uważaj przede wszystkim na te, do których dodano mąkę pszenną, miód, cukier, dużą ilość suszonych owoców i konfitury. Wszystkie wymienione powyżej składniki charakteryzują się wysokim indeksem glikemicznym, ponieważ zawarty w nich cukier jest łatwo przyswajalny.

Mamy dla Ciebie bardzo dobrą informację – nie musisz całkowicie rezygnować z tradycyjnych świątecznych potraw na które, być może czekałaś z utęsknieniem przez cały rok. Przede wszystkim wykorzystuj zdrowsze zamienniki.

Kluczem do sukcesu jest wybór odpowiedniej mąki!

Produkt ten jest szczególnie ważnym składnikiem, ponieważ stanowi bazę do ciast, tortów, pasztecików, uszek, pierogów. Potrawy mączne serwujemy na słodko i wytrawnie, na zimno i na ciepło.

Pamiętaj o poniższych zasadach:

1. Zwróć uwagę na typ oraz rodzaj mąki.

Jeżeli to możliwe, używaj mąki pełnoziarnistej zamiast pszennej. Wybieraj oznaczoną wysokim typem, czyli 1400, 1850, 2000.

2. Dobrym sposobem jest mieszanie różnych mąk, np. mąki owsianej, graham, żytniej, razowej, pszennej pełnoziarnistej.

3. Jeżeli do jakiegoś wypieku konieczne jest zastosowanie mąki pszennej – zjedz małą ilość lub zrezygnuj z tego dania.

Świąteczne pierniczki i wypieki w wersji zdrowej dla osób z cukrzycą?

Tak! Jest wiele przepisów, które pomogą Ci ten pomysł zrealizować. Wybierz takie, które proponują wykorzystanie mąki pszennej graham (typ 1850) lub na przykład zmielonych płatków owsianych zamiast mąki pszennej.

Dla uzyskania słodkiego smaku użyj ksylitol lub erytrol zamiast miodu, syropu czy cukru.

UWAGA!

W Internecie możesz znaleźć wiele świątecznych przepisów „dla cukrzyków”, z takimi składnikami jak: brązowy cukier, cukier w małych ilościach czy miód.

Nasze zdanie jest takie – tych składników osoby z cukrzycą powinny unikać, gdyż podwyższają poziom glikemii.

Przyprawy – to kolejny, nieodłączny składnik pierniczków i świątecznych wypieków.

Dodają smaku i aromatu i nie podnoszą poziomu cukru we krwi. Należą więc do grupy produktów dozwolonych w diecie osób chorujących na cukrzycę.

Ważna informacja dla Ciebie!

Kobiety w ciąży powinny ograniczyć spożycie niektórych z nich. Ostrożnie dawkuj:

- cynamon, ze względu na jego właściwości rozkurczające,
- gałkę muszkatołową,
- anyż.

Kardamon, imbir, goździki mogą być stosowane w czasie ciąży i możesz je dodawać do świątecznych dań.

Pierogi, uszka, paszteciki to klasyk wśród klasyków!

I Ty możesz cieszyć się ich smakiem podczas wigilijnej kolacji. Warunek jest jeden i podstawowy - użyj pełnoziarnistej mąki zamiast pszennej. Co Ty na to, by podczas tegorocznej Wigilii zaszerwować rodzinie, na przykład pierogi orkiszowe lub razowe paszteciki?

Jaki farsz do pierogów?

Najlepszy dla Ciebie będzie warzywny lub mięsny.



Fit bigos – co Ty na to?

To tradycyjne danie tym razem może być kompozycją białej kapusty z dodatkiem kielbasy drobiowej lub kurczaka. Jeśli obawiasz się, że suszone grzyby będą dla Ciebie zbyt ciężkostrawne, zastąp je pieczarkami i boczniakami.

Jeśli nie masz problemów ze zgagą, leśne grzyby w postaci suszonej także będą dla Ciebie bezpieczne.

Ryby – bez nich trudno wyobrazić sobie Wigilię

Ze względu na niską zawartość węglowodanów wszystkie ryby należą do produktów o niskim indeksie glikemicznym. W związku z tym, większość z nich może się pojawić na Twoim świątecznym stole. Poza tym, ryby mają w sobie dużą ilość białka i tłuszczu. Zawarte w nich kwasy omega 3 sprawiają, że ryby polecane są wszystkim osobom, które chcą zdrowo się odżywiać.

Dlaczego ważne są one dla kobiet w ciąży z cukrzycą?

Kwasy omega 3 (DHA, EPA) wpływają na rozwój mózgu i siatkówki płodu. Są szczególnie istotne w ostatnim trymestrze ciąży. Ponadto zwiększają wrażliwość tkanek na insulinę, co dla wszystkich chorych na cukrzycę jest priorytetowe.

Jakie ryby są bezpieczne dla kobiet w ciąży?

Uwzględniając zawartość zanieczyszczeń w postaci metali ciężkich, polecamy Ci:

- łososia norweskiego,
- dorsza,
- makrele,
- rybę
- maślaną,
- morszczuka,
- flądre,
- angustę.

Ogranicz spożycie karpia, śledzi i halibuta.

Nie zalecamy też tuńczyka, makreli królewskiej, pangi, szczupaka.

Jaki jest najlepszy dla Ciebie, najzdrowszy sposób przygotowania ryb?

Polecamy przede wszystkim:

- krótkie smażenie na oleju roślinnym bez dodatku mąki czy bułki tartej,
- duszenie,
- pieczenie w piekarniku,
- gotowanie.

Bezpieczne dla Ciebie ze względu na Twoją glikemię są ryby:

- po grecku – w warzywach,
- w galarecie,
- gotowane w zupie.

Barszcz, grzybowa czy rybna?

W wielu domach, to podstawowy dylemat.

Barszcz

To potrawa o średnim indeksie glikemicznym. Aby uniknąć hiperglikemii wybieraj czysty wywar - bez dodatku uszek. Pamiętaj też, by zachować umiar w spożytej ilości.

Zdrową propozycją jest także barszcz na bazie kiszonych buraków. One są nie tylko źródłem witaminy C, ale także naturalnych probiotyków, które mają działanie antywirusowe.

Wywar do barszczu może być warzywny lub mięsny (np. na bazie kości wołowych i żeberka), nie ma to większego znaczenia dla Twojej glikemii. Z powodów ogólnie zdrowotnych, doradzamy ograniczenie przypraw w postaci kostek, z dużą zawartością soli i innych polepszaczy smaku.



Grzybowa i zupa rybna

To doskonałe propozycje na świąteczny stół. Grzyby nie są przeciwwskazane dla kobiet w ciąży, pod warunkiem, że są spożywane po przyrządzeniu np. gotowaniu.

Natomiast w przypadku przygotowania zupy rybnej, zwróć uwagę na rodzaj ryb (pamiętaj, że niektóre z nich mają większą ilość metali ciężkich, których w ciąży powinnaś unikać). Obie zupy charakteryzują się niskim IG, są zatem bezpieczne dla osób z cukrzycą.

Mięso – też gości na świątecznym stole

Mimo, iż święta Bożego Narodzenia to czas na spożycie ryb, to w wielu domach przygotowywane jest także mięso.

Indyk, kurczak, kaczka, schab i polędwica z mięsa wieprzowego - to bezpieczne produkty dla kobiet w ciąży z cukrzycą.

Mięso, ze względu na niską zawartość węglowodanów, nie podwyższa poziomu cukru we krwi. Pamiętaj, że zawsze zdrowszym wyborem będą potrawy gotowane, duszone i pieczone.

Unikaj mięs wędzonych, peklowanych, smażonych na głębokim tłuszczu.

Tatar – dla wielu osób to świąteczny rarytas

Ze względu na bardzo duże ryzyko zakażenia mikrobiologicznego, unikaj potraw serwowanych na surowo. Spożycie tataru z ryb i mięsa nie jest wskazane dla kobiet w ciąży.

Pasztety

Mogą stanowić doskonały dodatek lub nadzienie do innych dań. Kanapki, paszteciki, mini tarty, pierogi - to jedne z wielu przykładów, gdzie możesz wykorzystać te delikatne, rozpływające się w ustach nadzienia.

Ze względu na niski indeks glikemiczny i nietuzinkowy smak, polecamy pasztety z:

- fasoli,
- ciecierzycy,
- warzyw korzennych
- mięsa,
- kapusty i grzybów.

Sałatki

Stanowią dodatek do dań głównych. Natomiast tradycyjna sałatka jarzynowa to standardowa, ważna pozycja na wielu polskich stołach. Jednak ze względu na dużą ilość majonezu i warzyw gotowanych nie należy do potraw niskokalorycznych.

Co możesz zrobić, by była lżejsza i bezpieczna dla Twojej glikemii? Oto kilka dietetycznych zabiegów:

1. Zamień majonez tradycyjny na jogurt.
2. Użyj majonezu light lub wegańskiego.
3. Ze względu na glikemię, warzywa ugotuj al dente.

Ziemniaki po ostudzeniu zmniejszają swój indeks (dzięki zawartości skrobi odpornej), więc ich ilość w sałatce nie powinna stanowić problemu.

Zachęcamy, żebyś przygotowała też inne sałatki np. ze świeżych warzyw, z sosem na bazie olejów roślinnych i dodatkiem orzechów. Sałatki z dodatkiem ryb będą także świetnym wyborem.

Przyprawy, czyli kwestia smaku

Najczęściej dodawane zioła do potraw mięsnych i rybnych to: liść laurowy, ziele angielskie, tymianek, rozmaryn, kolendra, kurkuma, curry, cząber, czosnek, cebula.

Które przyprawy są bezpieczne dla kobiet w ciąży?

Możesz bezpiecznie dodawać:

- czosnek,
- cebulę,
- kminek zwyczajny.

Przyprawy przeciwwskazane podczas ciąży to:

- tymianek,
- jałowiec,

- mięta,
- rozmaryn,
- lukrecja,
- kurkuma,
- curry,
- majeranek,
- kolendra,
- cząber.

Jedną z właściwości tych ziół jest działanie rozkurczające, co może doprowadzić do skurczów macicy, a w ich konsekwencji wywołać przedwczesny poród.

Tego unikaj!

Kompot z suszu i pieczone jabłka

Nawet bez dodatku cukru, słodzone ksylitolem lub erytrole - mają wysoki indeks glikemiczny i w szybkim tempie podwyższą Twój poziom cukru we krwi.

Dzieje się tak dlatego, że suszone i świeże owoce są naturalnym źródłem cukrów prostych, a podczas gotowania i pieczenia ich przyswajalność wzrasta.

Suszone owoce

Banany, rodzynki, żurawina, figi - charakteryzują się naturalną dużą ilością cukru. Ponadto, w celu polepszenia ich smaku, podczas produkcji, często dodawane są dodatkowe substancje słodzące np. syropy. Jeśli chcesz dodać suszone owoce do swoich potraw wybierz: jabłka, śliwki, gruszki. Jeśli masz taką możliwość - wykorzystuj te, które są suszone naturalnie, bez dodatków.

Ciasta i słodczyce na bazie mąki pszennej, z dodatkiem miodu, syropu glukozowo-fruktozowego czy cukru

One w znaczny sposób podwyższą poziom cukru we krwi.

WAŻNE!

Uważaj na produkty z napisem bez cukru!

Wyroby cukiernicze bez dodatku cukru zazwyczaj zawierają oczyszczoną mąkę pszenną, ryżową, kukurydzianą, dużą zawartość różnych suszonych owoców.

Produkty te także podwyższają glikemię. Pamiętaj, że nie tylko cukier ma takie właściwości. Staraj się zwracać uwagę na cały skład danego produktu.

Pamiętaj!

Nie stosuj olejków ziołowych i ich koncentratów, jeśli nie znasz działania substancji w nich zawartych! Skonsultuj się z lekarzem przed włączeniem ziół do swojej diety. Substancje w nich zawarte w znaczny sposób wpływają na gospodarkę hormonalną, zaburzając ją. Wiele składników swobodnie przechodzi do gruczołu mlekowego i bezpośrednio przez łożysko do płodu.

Nie spożywaj alkoholu. Unikaj słodczy i potraw z jego udziałem. Każda, nawet najmniejsza ilość alkoholu stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia Twojego dziecka.

I jeszcze jedna istotna rzecz, o której pamiętaj także w świątecznym czasie.

Wiesz, że jednym z Twoich najważniejszych zadań, gdy towarzyszy Ci cukrzyca ciążowa, jest kierowanie się kalorycznością diety.

Istotne jest, żebyś w ciągu dnia spożyła odpowiednią liczbę kalorii, by w pełni zaspokoić potrzeby swojego organizmu i jednocześnie dbać o prawidłowy rozwój swojego dziecka.

Wiesz, że z każdym trymestrem ciąży zapotrzebowanie na energię wzrasta, ale nie kieruj się zasadą, by jeść za dwoje.

Jak obliczać kaloryczności codziennej diety? Jak prawidłowo oceniać ilość kalorii w poszczególnych trymestrach ciąży?

Potrzebujesz znać m. in.:

- swoje BMI,
- rekomendowane zapotrzebowanie na energię,
- tzw. wagę należną, czyli Twoją prawidłową wagę sprzed okresu ciąży.

Te wszystkie praktyczne informacje, wraz z przykładami obliczeń znajdziesz w naszym ebooku *Cukrzyca ciążowa. Jak podejść do niej świadomie, z troską o siebie i swoje dziecko? Porady z obszaru medycyny, dietoterapii i psychologii pozytywnej*

W nim również, w praktyczny sposób, podajemy - jak kontrolować ilość węglowodanów, czyli cukrów w diecie.

Piszemy również, m. in. o tym dlaczego bardzo ważny jest Twój posiłek przed snem.

Znajdziesz też wiele innych konkretnych rad.

The background of the entire page is a soft-focus photograph of various spices and star-shaped cookies. In the upper half, there are large, light-brown star-shaped cookies. Scattered around them are smaller, golden-brown star-shaped cookies and small, light-brown granules, possibly sugar or salt. In the lower half, there are several dark brown, star-shaped spices, likely anise stars, and a few whole, light-brown almonds. The overall color palette is warm and natural, with shades of beige, brown, and gold.

Zapraszamy Cię, żebyś podeszła do cukrzycy ciążowej jako do takiego wydarzenia w Twoim życiu, które może mieć pozytywny wpływ na Ciebie, Twoją przyszłość i Twoją rodzinę.

Po porodzie cukrzyca ciążowa Cię opuści.

Z Tobą może zostać coś innego wartościowego:

- zdrowe nawyki żywieniowe
- umiejętność radzenia sobie z trudnymi myślami i emocjami
- czerpanie radości z bieżącej chwili
- dbanie o swoje potrzeby
- bycie dla siebie dobrą, czułą i wyrozumiałą w trudnych momentach.