

Zsani története:
Szia Tünde!

Megírom szívesen, a szülést megvárnám vele, mert attól lenne kerek egész, de addig is itt összefoglaltam időrendi sorrendben a fő pontokat:

2016. aug. - 74kg, IR diagnózis, alacsony AMH. IR ajánlás: sport és 160g-os CH diéta

2017. ápr.: metformin elkezdése

2017. május: 1. terhesség fogantatás

2017. jún.: 1. terhesség missed ab.

2017 novemberében kerestelek meg konzultálni, mert mielőbb szerettem volna ismét teherbe esni. Ekkor kezdtem el mozgásórákra is járni. Súlyom kb. 69 kg körül volt. A csatolt étrendet kaptam, a metformint a konzultáció hatására azonnal abbahagytam. Az étrendből napi szinten a reggelit tartottam be, miso leves retekkel/gombával, barnarizs, brokkoli. Hétvégén alkalmanként ezeket a recepteket használtam: sütőtökös köleskása, halreceptek, hortobágyi bio busával, krémlevesek.

Tejtermékeket, tojást kiiktattam, a húsfogyasztásból a halak maradtak. Gyors fogyást tapasztaltam, kb. 5 kg-t fogytam dec. közepére. OGTT-n javultak az eredményeim. Volt rendszeres peteérésem, de alacsony volt a progeszteron szintem.

A mozgásórák után közvetlenül minden alkalommal éreztem, hogy deréktól lefelé felfrissülök és életteli vagyok az egész napos számítógép előtti ülés után. Ezen kívül lelkileg is segített ráhangolódni a célomra és az azzal járó feladatokra plusz élveztem a mozdulatok és a kellemes zene nyújtotta összhangot. Mozgásórákra jártam karácsonyig.

2017. dec. közepe : 2. terhesség fogantatás, dec. 23.: L-Thyroxin elkezdése

2018. jan. -2018. ápr.: 2. várandósság. Makrós reggeli, vegyes táplálkozás, mozgásórákra nem jártam. L-Thyroxin (orvos által túladagolva). 18. hét vetélés. Kórházból távozáskor súly 62kg.

2018. máj-szept.: vegyes táplálkozás, új súly: 68kg.

2018. szeptemberben kerestelek fel újra. Újrakezdtém a makrós étrend reggelijét, terheléses tesztek, 3., 21. ciklusnapi tesztek, Foodtest 200+etc.

Mozgásórák újrakezdése és folytatása dec. közepéig.

2018. okt.-nov.-dec. vegán- és gluténmentes irányba elindulás, de maradéktalanul egyiket sem tudtam betartani. OGTT: enyhe IR. Hormontesztek diagnózis: megfelelő hormonszintek és peteérés. Immunológiai kivizsgálás negatív. TSH : 2 és 2.5 között (gyógyszeres kezelés nincs ekkor)

3. terhesség megfogantatás: 2018. dec. 3. hete

1. trimeszter: 67kg. L-Thyroxin (veled odafigyelve), GM és vegán étkezés kb. 85-90%-ban. Kérésedre kivizsgálás: MTHFR mutáció diagnózis -> LMWH (antikoaguláns profilaxis elkezdése)

2. trimeszter: 67-69kg. vegyes étkezés, GDM diagnózis (75g cukorral, ÉH 4,8, 120. perc: 7,8) -> 160g-os CH diéta, alkalmanként makrós reggeli. Visszatérve (az nőgyógyász ajánlására és a férjem kérésére): hús-, tejtermékfogyasztás, esetenként gluténfogyasztás.

3. trimeszter nagy része: 66-67kg. 160g-os majd 180g-os CH diéta. (keton megjelent a vizeletben) – terhességi DM diagnózis

3. trimeszter utolsó hetei: 67-68 kg. a veled történt konzultációt követően makrós reggeli újrakezdés, hús- és tejtermékek, tojás kiiktatása

A nehézségek az étrenddel kapcsolatban a várandósság folyamán jelentkeztek leginkább, bár napi 8 óra munka mellett is sok időt és fegyelmet igényel szerintem a sokszor speciális hozzávalók beszerzése és megfelelő módon történő elkészítése, a háztartás más tagjainak pedig külön kell vásárolni és főzni.

- émelygések, terhességi hányinger/rosszullét és alatt betartani az étkezést, átnyúlt a 2. trimeszter elejére
- betartani az étkezést hosszabb kórházi tartózkodás alatt. Reggelit úgy-ahogy megoldottam, főétkezéseket nem.
- GDM diagnózis után a kórházban javasolt 160g-os és 180g-os GDM diétát tartani (túl gyakori és kötött idejű étkezések, nekem 3 étkezés elég lett volna), előírt CH mennyiséget megenni (túl soknak éreztem).
- reggeli utáni 60. perces vércukor ellenőrzésnél a 7,0-s limit alatt maradni hónapokon keresztül, az inzulininjekciózást elkerülendő.
- 37. héten újra jelentkeztem nálad a leleteimmel és a szülésre felkészülés miatt.

Szia Tünde!

Remélem jól vagy és kellemesen telt a hosszú hétvége!

Elnézést kérek, hosszú ideje írom ezt az emailt, befejezni nem sikerült idáig, de végre kicsit kezd stabilizálódni az életünk.

Igen, megszületett rendben a baba, 40+6 napra, 3980g, 55 cm, fejkörfogat 35cm méretekkel.

Természetes úton, ...

...

Sokat gyalogoltam az utolsó napokig, gyakran cipekedtem is, a gátizom tornát nem kezdtem el időben, hatalmas ostobaság volt.