

FGS a kojení

Upozornění

*Tento produkt není určen pro těhotné a kojící ženy. Pokud jste těhotná, kojíte, máte zdravotní potíže nebo užíváte léky, poraďte se před použitím se svým lékařem. **Užívání je na vlastní zodpovědnost.***

Doplňující informace

*I když není FGS oficiálně doporučován pro těhotné a kojící ženy, **obsahuje pouze přírodní složky a vlákninu**, která podporuje zdravé trávení a stabilní hladinu cukru v krvi. Pokud zvažujete jeho užívání, doporučujeme konzultaci s lékařem. Mnoho uživatelů hlásí pozitivní účinky na trávení, energii a celkovou pohodu.*

Pamatujme, že FGS není testované na těhotných a kojících a tudíž ani není možné ho pro tyto ženy doporučovat.

Jak může Unimate a Balance ovlivnit mateřské mléko:

1. Kofein v Unimate – může přecházet do mléka a u citlivých miminek způsobit neklid nebo horší spánek.

2. Vliv na hydrataci a produkci mléka

- Unimate může mít mírně diuretický efekt, což znamená, že může zvýšit vylučování tekutin z těla.
- Pokud matka nepřijímá dostatek vody, může to snížit tvorbu mléka.

3. Vliv na trávení miminka

- Balance obsahuje vlákninu a prebiotika, která ovlivňují střevní mikrobiom matky.
- To může změnit složení mléka a u některých citlivých dětí se může projevit změnou stolice, nadýmáním nebo kolikami.
- Pokud má dítě po nasazení Balance častější řídkou stolicí nebo větší nadýmání, může být dobré dávkování snížit nebo dočasně vysadit.

4. Vliv na hladinu cukru v krvi a energii

- Balance pomáhá stabilizovat hladinu cukru, což může být pozitivní pro matku (lepší energie, méně chutí na sladké).
- Pokud ale kojící žena výrazně změní svůj režim stravování (např. přidáním delších půstovacích oken v rámci FGS), může to ovlivnit dostupnost živin pro mléko.

Neoficiální doporučení pro kojící ženy užívající Unimate a Balance:

- ✓ S Unimate začít s menší dávkou – nejdříve polovina či třetina sáčku denně a sledovat reakci dítěte (hlavně spánek a neklid).
- ✓ Vyhnout se Unimate odpoledne a večer.
- ✓ Dostatečně pít vodu, aby se předešlo dehydrataci a snížení laktace.
- ✓ Užívat Unimaté až po nakojení.
- ✓ Pokud se objeví změny (např. koliky, podrážděnost, častější stolice), dočasně Balance vysadit a po pár dnech zkusit znovu.
- ✓ Neřešit půstovací okna a jíst dost a podle potřeby - včetně svačin.

Pokud je miminko hodně malé (novorozenec), může být lepší Unimate vynechat nebo užívat opravdu minimální dávky.