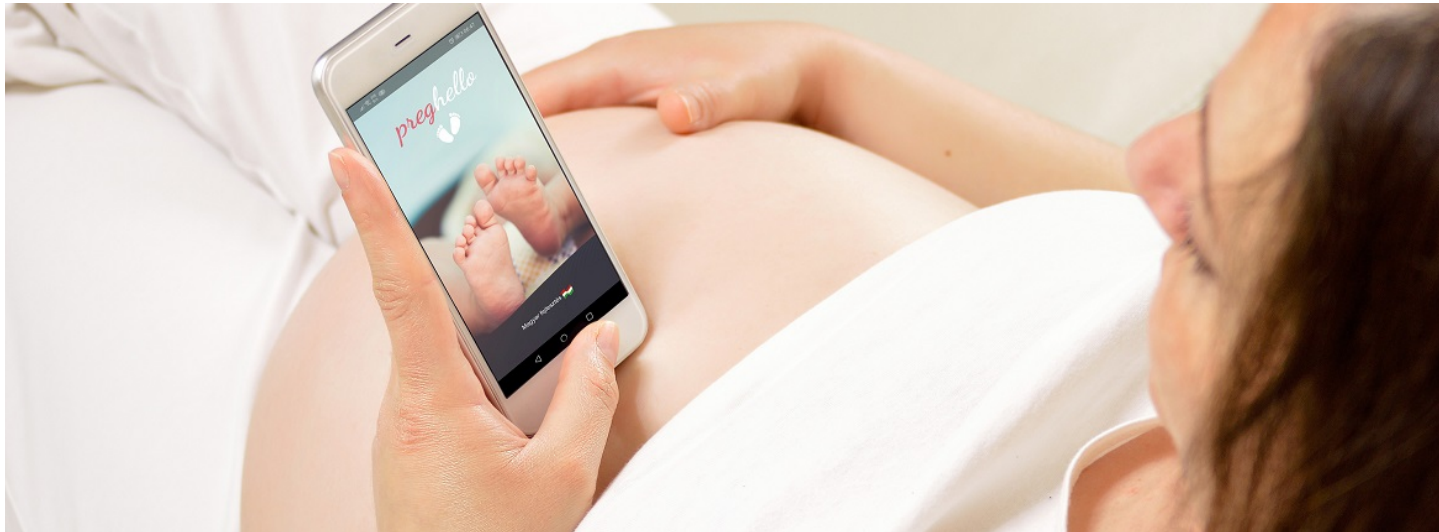


SZTEhírek > Hírchívum > 2021. Január



Hiánypótló a PregHello magyar nyelvű terhességi applikáció – az SZTE alumnusa is az app megalkotói között

2021. január 15.

Várandóssága alatt találta ki Németh Nóra, hogy szükség lenne egy kismamáknak szóló mobil applikációra. Ez a digitális kalauz segíti a kismamákat abban, hogy felkészüljenek a baba érkezésére. A PregHello applikációban minden tudnivaló megtalálható egy helyen, hiteles szakértői forrásból. Az ingyenesen letölthető mobil alkalmazás táplálkozással kapcsolatos cikkeit édesapja, dr. Németh Miklós állította össze, aki 1978-ban szerzett biológiai-kémia szakos diplomát az SZTE jogelődjén: a József Attila Tudományegyetemen.



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 0

Tweet

Németh Nóra a várandóssága alatt szembesült először azzal, hogy milyen nehéz is egy kismamának beszerezni az összes fontos információt a babavárással kapcsolatban. A tudnivalókat úgy kellett ezer helyről összegyűjtenie, és nagyon sokszor elbizonytalanodott az ellentmondásos információk olvasásakor, mert nem tudhatta, hogy az olvasottak megbízható forrásból származnak-e.

- Ekkor döntöttem el, hogy ezen változtatni szeretnék. Az az ötletem támadt, hogy készíteni kellene egy minden kismama számára elérhető kalauzt, ami segíti őket a várandósság egész ideje alatt felkészülni a baba érkezésére – mondta Németh Nóra, a PregHello várandós mobil applikáció tulajdonosa. – Ez egy online kisokos, amiben minden fontos tudnivaló egy helyen megtalálható és a tartalmakat a témákhoz értő szakértők írják/lektorálják, így biztosítva a tartalmak hiteles forrását. Így született meg a PregHello ingyenesen letölthető várandós app.



Az alkalmazás tartalmának összeállításakor azokat a kérdésköröket vették alapvetően figyelembe, amelyek Nórát is érdekelték a várandóssága alatt, és ez a lista bővült - és bővül folyamatosan - az egészségügyi szakértők által ajánlott további témákkal. A fejlesztés során fontos volt, hogy az applikáció ne csak általános tudnivalókat tartalmazzon, hanem minél több, kifejezetten a magyarországi viszonyokat tükröző információt tegyen közzé, amelyek érthetően, egyszerűen, rendszerezetten vannak cikkekbe foglalva a PregHello

appban. Ilyen országspecifikus téma például a várandósgondozás folyamata Magyarországon, a különböző egészségügyi dolgozók feladata a várandósság kapcsán, az elérhető vizsgálatok listája, az itthoni hivatalos teendők és állami támogatások.

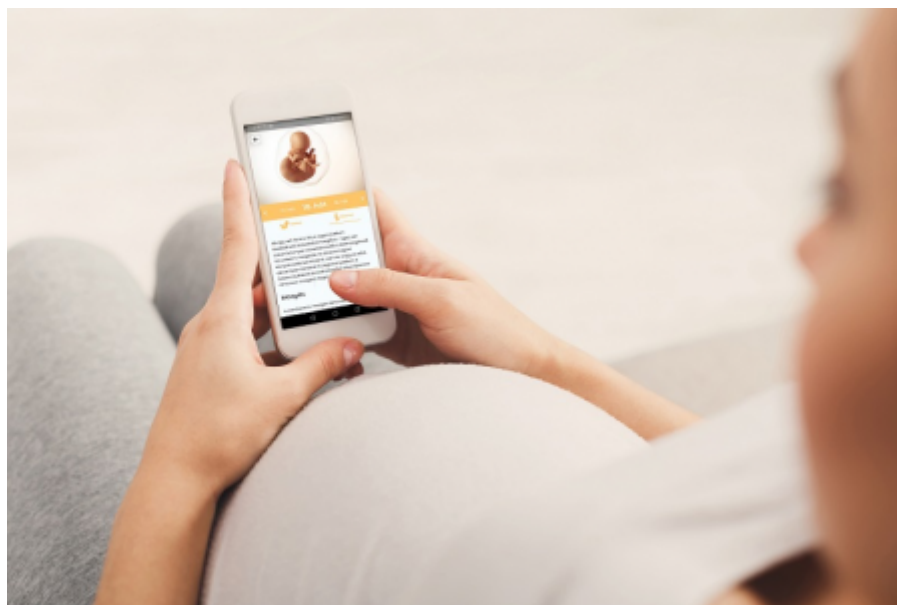
- Az alkalmazás célja, hogy a kismamák a lehető legnyugodtabb körülmények között, gondtalanul, vagyis a megfelelő információk birtokában élvezni tudják ezt a csodás időszakot. Éppen ezért nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy a leendő anyukáknak támpontként szolgáljunk életmód/táplálkozás területén is – folytatta Nóra.

A várandósság ideje alatt nagyon fontos az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás, ám ezt olykor nehéz megvalósítani. Az ehhez a témakörhöz kapcsolódó cikkeket Németh Nóra édesapja írta. Dr. Németh 1978-ban végzett a József Attila Tudományegyetem biológiai-kémia szakán, ezt követően két évig gimnáziumban tanított, majd 40 évig volt a Szolnoki Főiskola oktatója: táplálkozástant valamint élelmiszerhigiéniai, élelmiszer-biztonsági ismereteket tanított. Főiskolai docensként ment nyugdíjba 2018-ban.



- Az alkalmazásban a változatos táplálkozás fontosságára és a megfelelő tápanyagok bevitelére hívjuk fel a figyelmet – mondta Németh Nóra -, valamint arra, hogy a szervezet bizonyos tápanyagokra való igénye megnő a várandósság során. Ezeket a szempontokat rendszerezi az alkalmazás és bontja le trimeszterenként.

- A fejlődő magzat tápanyagforrását az anyai szervezet biztosítja, épp ezért nem mindegy, hogyan táplálkozik a terhesség alatt a kismama. A várandós nő táplálkozása jelentősen befolyásolja saját egészségét, valamint magzata fejlődését is – tette hozzá Dr. Németh Miklós. - A helyes táplálkozás egyrészt csökkenti az anyai és magzati szövődmények, így például a terhességi cukorbetegség, méhen belüli növekedési elmaradás, spontán vetélés, szülés utáni depresszió kockázatát, másrészt pozitív hatást gyakorol az újszülött majdani életminőségére, egészségi állapotára is. A terhes nők energiaszükséglete átlagosan mintegy 15 százalékkal nagyobb a terhesség előtti állapothoz képest. Az energiaszükséglet növekedésével párhuzamosan növekszik a fehérjeszükséglet, kiemelkedően fontossá válik a többszörösen telítetlen, esszenciális zsírsavak fogyasztása, és számos vitaminból és ásványi anyagból többet igényel a kismama szervezete, ilyen például a kalcium, a vas, a jód, a cink, a folsav, az A-, a D-, és a B12-vitamin.



Fontos azt is tudni, hogy a kismama tápláltsági állapotától függően táplálék-kiegészítők fogyasztására is szükség lehet. Különösen igaz ez a folsavra - folátokra -, amiből a fejlődő magzat velőcső-záródási rendellenessége (például nyitott gerinchasadék) kialakulásának megelőzése céljából napi 400 µg kiegészítő szedése javasolt a fogamzást megelőzően legalább egy hónapig, és a fogamzást követően három hónapig. Nagyon fontos a vegyes, teljes értékű táplálkozás, amiben helyet kell, hogy kapjanak a zöldségfélék és gyümölcsök, a teljes kiőrlésű gabonatermékek, a hüvelyesek és olajos magvak, a sovány húsok, a halak, a sovány tejtermékek és a tojás is.

A *Mit ehetek?* az applikáció nagyon fontos és praktikus része: ez egy ételeket tartalmazó lista, amelyben az app alkotói színekkel jelölik, hogy bátran, módjával vagy egyáltalán nem fogyasztható az adott étel a várandósság alatt. A kismamának csak be kell írnia a keresőbe a megkívánt étel nevét és az program kiírja, hogy azt a várandósság ideje alatt szabad-e fogyasztania vagy sem. Ezt nagyon szeretik a kismamák, sokan használják, mert gyors segítség lehet ételkészítés során vagy étteremben.



Az PregHello alkalmazásnak van egy *Teendők* menüpontja, amely több hasznos listát is tartalmaz arra vonatkozóan, hogy mit érdemes beszerezni illetve elintézni a baba érkezéséig. A kórházi táska lista azt is összegzi, hogy mit célszerű bepakolni az anyuka, az apuka és a baba számára a kórházba. Egy külön lista szól arról, hogy milyen hivatalos ügyeket kell elintézni, és milyen vizsgálatokon kell részt venni. Ennek a résznek az összeállításában védőnők és szoptatási tanácsadók segítettek az app készítőinek.

- Szeretnénk a közeljövőben oktatóvideókat is az alkalmazásban, amivel gyakorlati segítséget is nyújthatunk a várandós szülőknek, például a babaápolás, szoptatás, terhes torna témakörében – mondta Németh Nóra.

Néhány fontos táplálkozási tanács dr. Németh Miklóstól a kismamák számára

- Étkezzon változatosan, minél többféle élelmiszerből állítsa össze étrendjét.
- Rendszeresen naponta többször (ötször), egyszerre kis mennyiségeket fogyasszon. Fontos a mértékletesség a táplálkozásban. Téves nézet, hogy a kismamának kétszer annyit kell ennie, mint a terhesség előtt!
- Kevés sóval készítse el ételeit. Só helyett használjon friss vagy szárított fűszereket!
- Szomjunkat vízzel, ásványvízzel oltsuk!
- A fehérjesszükséglet fedezése érdekében halat, sovány húsokat (főként baromfihúst) és tejtermékeket fogyasszon. Kis mennyiségben a tojás is fontos táplálék.
- A halolaj hiányát az olajos magvak (lenmag, dió stb.) gyakoribb fogyasztásával lehet részben ellensúlyozni.
- Ajánlott mérsékelni a koffeintartalmú és alkoholtartalmú italok fogyasztását, többek között azért is, mert fokozzák a víz kiürülését a vesén keresztül.
- Kerülje a kinintartalmú italokat (pl.: tonik, keserűcitrom), nagyobb mennyiségű kinin ugyanis egészségügyi problémát okozhat a magzatnál

SZTEinfo - Antal Éva Eső

Fotó: Németh Nóra



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 0

Tweet