

SFATURI ALIMENTARE

- Introdu zilnic proteine, esențiale pentru dezvoltarea fătului : carne (de preferabil carne albă), pește (cel puțin de 2 - 3 ori pe săptămână), ouă și brânzeturi (preferabil brânză slabă și, oricum, nu foarte des), leguminoase, lapte ;
- Consumă moderat grăsimi, preferă uleiul de măsline extra virgin (consumându-l în cantități mici) înaintea untului sau margarinei ;
- Limitează consumul mâncărilor prăjite ;
- Consumă zilnic fructe și legume (după ce le-ai spălat cu atenție), recomandabil să fie de sezon ;
- Consumă cel puțin 2 litri de apă zilnic, mai ales în afara meselor, deoarece ingestia unei cantități prea mari de apă încetinește digestia ;
- Nu consuma băuturi alcoolice, căci reușesc să treacă prin bariera placentară ;
- Evită cârnații, mezelurile (șuncă crudă, fiartă, salam etc.) ;
- Evită peștele crud și carnea crudă sau insuficient gătită, precum grătarul de vită sau carnea în sânge ;
- Nu bea lapte crud (proaspăt muls), ci doar pasteurizat ;
- Consumă doar ouă fierte, nu opta pentru mâncăruri preparate cu ouă crude (prăjituri precum tiramisù, înghețată în care s-au folosit ouă, sosuri ca și maioneza).

ALIMENTAȚIA ȘI SARCINA



SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN DE URGENȚĂ TÂRGU - MUREȘ



***Sarcina** este una dintre cele mai importante și intense perioade din viața unei femei. Modificările corpului și senzațiile induse de această nouă condiție pot surprinde și dezorienta. De aceea, este important să te adresezi profesioniștilor (ginecologi, obstetricieni etc.), care pot să te sprijine, sfătui și însoți în lunile care precedă nașterea. Însă este la fel de important să încerci să ai o atitudine pozitivă, conștientă și responsabilă, pentru a face față în mod liniștit acestei experiențe fundamentale din viața unei femei.*

Alimentația are un rol fundamental pe toată durata sarcinii. Pentru binele tău și al copilului este important să înveți să alegi alimente de calitate, încercând să introduci zilnic toate clasele de nutrienți (carbohidrați, proteine, grăsimi, vitamine și minerale).

Este indicat să îți cunoști greutatea de la început și să o monitorizezi în timp. În orice caz, nu ar trebui să crești în greutate cu mai mult de 8 - 12 kg. până la sfârșitul sarcinii.

Prin urmare, e simplu de intuit că fraza clasică “sunt însărcinată, trebuie să mănânc dublu” nu are absolut nicio bază științifică, ci este pur și simplu un mit care trebuie demontat.

Creșterea excesivă în greutate este adeseori cauza unor complicații materne (hipertensiune, diabet etc.) și fetale (defecte de creștere și metabolice), care au ca și consecință posibilă apariția unor condiții mai grave. Iată de ce este nevoie să te știi controla și să mănânci echilibrat, evitând mâncărurile hipercalorice (gustări, prăjeli) și foarte condimentate.

ALTE SFATURI ALIMENTARE

- Mănâncă 5 mese mici și frecvente zilnic : mic dejun, gustare la mijlocul dimineții, prânz, gustare la mijlocul după-amiezii, și cina ;
- Preferă fructe și iaurt la gustări ;
- Mănâncă lent pentru ușurarea digestiei și evită ingestia de aer, căci poate cauza balonare ;
- În caz de grețuri, mai ales a celor de dimineață, consumă alimente uscate (pesmeți, pâine prăjită, grisine, etc.) ;

Printre recomandările pe care le puteți urma în timpul acestei diete sunt :

- mâncați mese mici, de mai multe ori pe zi ;
- nu mancați cu 2 ore înainte de a merge la culcare ;
- beți lichidele încet pe parcursul zilei ;
- mestecați mâncarea încet și bine ;
- nu fumați !!

As.med.pr. licențiat în dietetică
Popsor Ioan Gavril

- În cazul unei proaste digestii sau al acidității gastrice, spală cu grijă fructele și legumele, iar dacă legumele sunt foarte murdare, atunci gătește-le ;
- Spală-te foarte des pe mâini, mai ales înainte de a mânca, după ce ai tocat carne sau pește crud ori legume foarte murdare ;
- urmează o dietă ușoară ;
- dacă e posibil, câteva zile evită mâncărurile grase, prăjite sau picante, limitează condimentele, ciocolata, cafeaua, cantitățile de ceai în exces ;
- Preferă zaharurile complexe, dacă se poate integrale (pâine, paste, orez, cereale, legume) și nu pe cele simple (conținute în prăjituri, gustări, băuturi etc.) ;
- Evită să asociezi, în timpul aceleiași mese, pâinea, pastele sau orezul (sau, în orice caz, limitează cantitățile acestora)