



ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ,
PRIMUL PAS
ÎN VIAȚA DE PĂRINTE



**Ghid nutrițional pentru viitorii părinți, pentru
femeile însărcinate și cele care alăptează**

Sănătatea copilului este influențată de alimentația părinților, începând din momentul conceperii și până la sfârșitul perioadei de alăptare. Dieta din primele 1000 de zile este extrem de importantă și își poate pune amprenta pe întreaga viață a celui mic. În acest ghid nutrițional vrem să îți oferim informații verificate despre dietele care cresc șansele de concepție, ajută bebelușul să se dezvolte sănătos și susțin mama în perioada sarcinii și alăptării.

CUPRINS:

1

CUM ÎȚI PREGĂTEȘTI CORPUL PENTRU CONCEPEREA BEBELUȘULUI?

2

DIETA DIN TIMPUL SARCINII

- CÂT TREBUIE SĂ MĂNÂNCI
- TIPURI DE ALIMENTE ESENȚIALE
- IMPORTANȚA VITAMINELOR ȘI MINERALELOR
- ALIMENTE RECOMANDATE ȘI ALIMENTE DE EVITAT
- GREUTATEA NORMALĂ ÎN PERIOADA SARCINII ȘI POFTELE ALIMENTARE
- SIGURANȚA ALIMENTELOR CONSUMATE
- IDEI DE MENIU PENTRU FEMEILE ÎNSĂRCINATE

3

DIETA DIN TIMPUL ALĂPTĂRII

- IMPORTANȚA ALĂPTĂRII
- CUM SUSȚII ALĂPTAREA ȘI STAREA TA DE BINE
- ALIMENTAȚIA MAMEI ȘI COLICILE BEBELUȘULUI
- CONTROLUL GREUTĂȚII CORPORALE DUPĂ NAȘTERE

4

SFATURI SĂNĂTOASE PENTRU MĂMICI

- MIȘCAREA
- GREȚURILE DIN TIMPUL SARCINII
- SUPLIMENTELE NUTRIȚIONALE
- DEPRESIA POSTPARTUM
- DIETA VEGANĂ
- SOMNUL ȘI ODIHNA
- CAFEAUA ȘI ALCOOLUL

CUM ÎȚI PREGĂTEȘTI CORPUL PENTRU CONCEPEREA BEBELUȘULUI ?

Atunci când îți dorești un copil, este foarte important **ca și tu și partenerul tău să începeți să mâncați sănătos cu 3 luni înainte de momentul concepției** (asta dacă nu o făceați deja), deoarece calitatea materialului genetic poate fi influențată atât de alimentația mamei, cât și a tatălui. Astfel, organismul mamei va pregăti cele mai bune condiții pentru ca fătul să se dezvolte armonios, fără defecte genetice precum spina bifidă sau alte malformații. Rezervele de nutrienți pe care mama le adună în perioada preconcepției vor fi benefice dezvoltării bebelușului și, mai târziu, producției laptelui matern.



Șansele de concepție cresc dacă viitorii părinți țin cont de câteva aspecte:

- **Își mențin o greutate normală.** Acest lucru are o puternică influență asupra echilibrului hormonal atât la femei cât și la bărbați.
- **Mănâncă sănătos, variat și echilibrat** pentru a asigura nutrienți cheie pentru concepție: acid folic/folați, calciu, fier, grăsimi omega 3, zinc.
- **Mănâncă suficiente legume și fructe proaspete,** precum și plante aromatice bogate în antioxidanți, pentru a combate stresul oxidativ de la nivelul ovocitelor și al spermatozoizilor.
- **Au o viață activă** și fac mișcare regulat.
- **Încearcă să evite stresul** și să se relaxeze.
- **Evită substanțele cu potențial toxic** și care întrețin stresul oxidativ (fumat, alcool, aditivi în exces, grăsimi trans hidrogenate, dulciuri și sucuri în exces, mâncare de tip junk food, îndulcitori, coloranți).



Ce nu trebuie să lipsească din dietă în perioada de preconcepție

Fier și calciu	legume cu frunze verzi, linte, năut
Calciu	lactate și broccoli, semințe de susan, migdale
Acizi grași, omega 3 și proteine	somon, sardine, macrou
Fibre, vitamine și grăsimi sănătoase	nuci și semințe
Proteine și fier	leguminoase și carne slabă
Fibre	cereale integrale
Antioxidanți, vitamine și minerale	fructe proaspete

DIETA DIN TIMPUL SARCINII

Vestea că aștepți un copil vine cu multă bucurie, dar și cu o mulțime de întrebări. De acum, trebuie să ai și mai multă grijă de tine și de bebelușul pe care îl porți în pântece. Ghidul nostru te va ajuta cu informații utile despre nevoile tale și ale celui mic.

Cât trebuie să mănânci

Există acest mit că în timpul sarcinii trebuie să mănânci pentru două persoane, dar nu este deloc așa. În primul trimestru de sarcină nu este nevoie de creșterea aportului caloric. În schimb, în trimestrele 2 și 3 este necesar să adaugi **340**, respectiv **450 de calorii** în plus în meniul tău zilnic, iar asta poate reprezenta o gustare sănătoasă.

Sarcina nu este un moment pentru un răsfăț culinar exagerat și nici pentru o dietă de pierdere în greutate. Excesul ponderal poate duce la risc de obezitate și poate influența greutatea copilului la naștere și metabolismul acestuia pentru tot restul vieții. Pe de altă parte, o dietă sever restrictivă poate influența negativ greutatea copilului precum și rezervele de nutrienți ale mamei. Restricțiile alimentare din sarcină programează fenotipic bebelușul pentru un comportament “strângător” de calorii, adică pentru obezitate de-a lungul vieții.

Necesarul caloric în sarcină este în general între **1700-2900 calorii/zi**, care se poate adapta în funcție de greutatea pe care o aveai înainte de sarcină, de activitatea fizică și de alte situații particulare.



Gustări cu 350 - 500 de calorii

Pe măsură ce sarcina avansează, în trimestrele 2 și 3, adaugă meniului tău câte o gustare. Uite câteva idei:



1 bol mic cu fructe, cu o linguriță de semințe de susan sau cu o lingură de iaurt



1 sendviș cu pâine integrală, ton, avocado și salată verde



1 iaurt integral cu fulgi de ovăz și banană feliată



1 bol mic cu hummus și cu bețișoare din legume proaspete (castraveți, ardei gras)



1 bol mare cu popcorn făcut acasă



1 ou fiert+5 măslina+o felie de pâine+2 felii de avocado și roșii cherry



O mână mare de nuci și fructe uscate



1 bol cu perle de brânză și câteva grisine integrale sau o mână de bucățele de fructe

Tipuri de alimente esențiale

În timpul sarcinii este necesar să consumi toate grupele de alimente, fără a exagera cu nicio categorie.

Nu este sănătos nici să consumi foarte multă carne dar nici prea puține glucide din pâine, paste, orez și alte cereale integrale sau cartofi. Consumul de fructe în exces, fără suficiente surse de proteine (ouă, lactate, carne, pește) produce dezechilibre.

Pentru dezvoltarea intrauterină, copilul are nevoie de **proteine, glucide** și de **grăsimi** la intervale regulate din zi.

Calitatea grăsimilor din dietă este deosebit de importantă, fiind necesară prezența grăsimilor de tip **omega 3** (din pești grași, nuci, semințe de chia, de in), care ajută la dezvoltarea sistemului nervos, a vederii, auzului și la pregătirea sistemului imunitar al copilului pe termen lung. Legumele proaspete sau legumele gătite se pot consuma la fiecare masă alături de celelalte feluri de mâncare, ceea ce va aduce un plus de **vitamine, minerale** și **fitonutrienți** gravidei și copilului. Prezența **fibrelor** va influența atât digestia mamei, cât și echilibrul metabolic, scăzând riscul de apariție a diabetului gestațional.

Cât de mare este porția ideală?

Cereale integrale

O felie mare de pâine integrală, ½ cană cu paste, orez, hrișcă sau alte cereale integrale gătit, un bol cu popcorn, o brișă din făină integrală, 3 crackers, ¼ cană cu muesli, ⅔ cană cu fulgi mari de cereale

Carne, ouă, pește

80g carne slabă gătită, 65g carne roșie gătită, 100g pește gătit, 2 ouă, un bol cu leguminoase gătit, 30g nuci sau semințe, 170g tofu

Lactate

1 cană de lapte animal sau vegetal, ⅔ cană cu iaurt sau kefir, o bucată de brânză, 100g brânză de vaci sau perle de brânză

Legume și leguminoase

½ cană de legume și leguminoase gătit, un bol de frunze verzi, o roșie, un ardei, sau o altă legumă asemănătoare, ½ cartof

Fructe

1 fruct de mărime medie precum măr sau banană, 2 fructe mici precum caise, kiwi, prune, o cană cu bucăți de fructe, un bol mic cu căpșuni, 30g fructe uscate

Dulciuri

O linguriță mare de zahăr sau miere, 2 biscuiți, jumătate de tartă cu fructe

Câte porții din fiecare grupă alimentară trebuie să consumi zilnic?

Cereale integrale



Carne, ouă, pește, nuci, semințe



Lactate



Legume și leguminoase



Fructe



Dulciuri



Importanța vitaminelor și mineralelor

Toate procesele de creștere, dezvoltare, programare genetică, metabolică și imunitară țin de acțiunea sinergică a mineralelor și a vitaminelor. Imaginează-ți că vrei să construiești o casă și cărămizile sunt macronutrienții (proteinele, glucidele și lipidele), iar muncitorii care le asamblează sunt micronutrienții (vitaminele, mineralele și enzimele).

Pentru gravidă, micronutrienții sunt necesari în cantități mai mari atât pentru a susține sarcina, cât și pentru a asigura rezervele ce vor fi de folos în timpul alăptării. Starea de bine fizică și psihică a mamei depinde de aportul corect de micronutrienți încă din perioada de pregătire a organismului pentru sarcină.

Necesarul de vitamine și minerale este crescut în sarcină pentru unii nutrienți. Acesta crește chiar și cu 50%. Este foarte important ca aceștia să provină din alimente bogate în nutrienți, variate și proaspete. Simpla creștere a cantității de mâncare cu valoare nutritivă neadecvată va duce doar la îngrășare și nu va acoperi cererile crescute de minerale și vitamine.

Nutrienții esențiali în alimentația viitoareii mame, necesari în cantități mai mari:

ACIDUL FOLIC este parte din grupul vitaminelor B și este deosebit de important să se găsească la nivelul optim în organism, încă din perioada de concepție și mai ales în primul trimestru de sarcină. Atunci se formează **sistemul nervos al fătului** și pot fi prevenite unele anomalii (spina bifidă). Este recomandat consumul des de legume cu frunze verzi, leguminoase, cereale integrale. Este de evitat fumatul și consumul de alcool, care duc la eliminarea în exces a folaiților din organism.

FIERUL își crește necesarul în sarcină cu 50%, un nivel mai greu de atins doar din alimente. **Suplimentarea cu fier este foarte recomandată**, mai ales la gravidele care prezentau anemie feriprivă anterior. Carențele de fier duc la o greutate mică a copilului la naștere, la depresie postpartum și sunt asociate cu deficite cognitive ale bebelușului, greu de recuperat. Este recomandat consumul des de pește, carne, legume, frunze verzi și fructe uscate.

CALCIUL necesar în timpul sarcinii se atinge dacă există zilnic în alimentație un aport de cel puțin 1000 de mg. **Calciul este important pentru formarea sistemului osos al copilului.**

Dacă este insuficient prezent în alimentație, rezervele de calciu ale mamei se vor duce preferențial către copil, lăsând-o pe ea într-o situație vulnerabilă. Se recomandă consumul des de lactate, legume verzi, semințe de susan, migdale, pești mici cu oase, brânză tofu.

IODUL este esențial în dezvoltarea bebelușului. Deficitul ușor de iod din timpul sarcinii poate duce la deficiențe de auz, de învățare, deficite psihice. Este foarte important să existe în alimentație surse de iod precum peștele și cantități moderate de fructe de mare, suplimente care conțin iod, mai ales pentru gravidele din zone geografice cu deficit de iod.

VITAMINA D este un nutrient foarte important în timpul sarcinii, iar majoritatea oamenilor au un deficit, cauzat mai ales de expunerea insuficientă la soare. Vitamina D influențează, atât la gravidă cât și la copil, **metabolismul, calciul și sistemul osos, funcțiile imunitare, insulinosensibilitatea și multe alte gene.** Se recomandă consumul de pește gras, ciuperci, dar și suplimente cu vitamina D special destinate femeilor însărcinate.



Alimente recomandate și alimente de evitat

Alimentele de calitate sunt cele integrale, bogate în nutrienți, și care nu au suferit procese intense de prelucrare chimică prin adaosuri în exces de aditivi alimentari, coloranți, zahăr, sare etc. Alimentele integrale sunt mai bogate în fibre alimentare, vitamine și minerale spre deosebire de cele rafinate precum pâinea albă, aluaturile de pizza, foietajele, produsele de patiserie și cofetărie, biscuiții. Acestea îngrășă, pentru că aduc mai multe calorii și mai puțini nutrienți. Și alimentele intens prăjite au un profil nutrițional alterat, conținând multe grăsimi trans, la fel de nocive ca cele din margarină.

Greutatea normală în timpul sarcinii și poftele alimentare

Dacă urmezi o dietă sănătoasă, poftele alimentare nu apar în timpul sarcinii.

În situația în care din dieta ta lipsesc nutrienți, fie pentru că mănânci prea puțin, fie pentru că mănânci alimente sărace în vitamine și minerale (de exemplu o dietă cu multe dulciuri și pâine albă), atunci **poftele pot să apară** ca o consecință a acestor carențe. Organismul tău cere mai mult pentru că are nevoie de nutrienți și poți ajunge să mănânci necontrolat, fără să îl ajuți. De aceea, **o dietă corespunzătoare te ajută să eviți kilogramele în plus**, complicațiile la naștere, obezitatea și tulburările metabolice la copil.

Kilogramele pe care fiecare mamă trebuie să le acumuleze în timpul sarcinii se estimează în funcție de greutatea dinainte de sarcină, evaluată prin calcularea **indicelui de masă corporală (IMC)**.

Greutatea la începutul sarcinii (IMC)	Recomandarea greutății acumulate în sarcină
IMC sub 18,5 kg/mp (subpondere)	12.5-18 kg
IMC între 18,5-24.9 kg/mp (normopondere)	11.5-16 kg
IMC între 25-29.9 kg/mp (suprapondere)	7-11.5 kg
IMC peste 30 kg/mp (obezitate)	5-9 kg

Atât obezitatea cât și subnutriția gravidei influențează negativ nașterea și dezvoltarea copilului. În astfel de cazuri se observă, frecvent, o greutate prea mare sau prea mică a copilului la naștere, care crește riscul de dezvoltare a diabetului gestațional, de hipertensiune de sarcină sau de naștere prematură. Este influențată negativ inclusiv programarea fenotipică metabolică a fătului.



Siguranța alimentelor consumate

Creșterea toleranței imune în timpul sarcinii crește și riscul de infecții. Acestea pot fi declanșate și prin consumul anumitor alimente contaminate, cu consecințe nefaste asupra sarcinii. Nutrienți cheie precum **vitaminele D, C, A, grupul B și minerale (zinc, fier, seleniu)** asigură sănătatea barierelor de apărare ale organismului: piele, mucoase, anticorpi și celule imunitare. Micronutrienții conlucrează astfel la obținerea unui răspuns imunitar optim, echilibrat.

Este important ca în timpul sarcinii să se evite:

- lactatele nepasteurizate, mezelurile, carnea crudă, pateurile, sosurile, excesul de fructe de mare – **risc de infectare cu Listeria**
- carnea incomplet preparată termic
- contaminare de la pisică prin fecalele acesteia – **risc de infectare cu Toxoplasmă**

- ouăle și carnea insuficient preparate termic – **risc de infectare cu Salmonella**
- brânzeturile cu mucegai
- conservele deteriorate – **risc de intoxicare cu toxina botulinică**
- alimentele vechi, expirate sau ținute în condiții improprii
- apa din surse neverificate microbiologic, din fântâni, din sticle de plastic ținute în căldură
- consumul exagerat de pești mari oceanici precum ton, pește spadă, rechin, fructe de mare, macrou care **pot conține mercur** în cantitate crescută. Se recomandă consumul a 2-3 porții pe săptămână de pește cu nivel scăzut de mercur (somon, hering, sardine, anșoa, păstrăv, cod, biban).

E bine să acorzi mai multă atenție **spălării fructelor și legumelor**, să depozitezi mâncarea din frigider **separat de carnea crudă** și să consumi mâncarea gătită **în decurs de 24 de ore**, încălzind-o bine de fiecare dată. La fel de important rămâne și **spălatul des pe mâini**.

Ideii de meniu pentru femeile însărcinate (trimestrul 1)

Meniu 1

MIC DEJUN

Iaurt cu fulgi de ovăz, fructe de pădure și câteva nuci sau semințe crude
Ou fiert cu ardei gras și 3 măsline

PRÂNZ

Salată de legume proaspete și năut fiert sau copt
Supă de pui cu legume, pâine integrală

GUSTARE:

O cutie cu perle de brânză și o banană

CINĂ:

Somon la cuptor cu broccoli la aburi și garnitură de orez integral, plante aromatice

Meniu 2

MIC DEJUN

Omletă cu ardei gras și mărar, telemea rasă, pâine integrală
Fructe proaspete

PRÂNZ

Ciorbă de pui cu legume și o felie de pâine integrală
Mâncare de dovlecei, ardei gras, morcovi, mazăre și cartofi

GUSTARE:

Iaurt grecesc cu fructe de pădure și nuci

CINĂ:

Macrou/sardine la cuptor cu legume la cuptor și mămliguță
Salată de spanac

În trimestrele 2 și 3 poți adăuga meniului una dintre gustările de 340 - 450 calorii, recomandate anterior.

DIETA

DIN TIMPUL ALĂPTĂRII

Importanța alăptării

Cel mai frumos cadou pe care ți-l poți face ție și bebelușului tău este să-l **alăptezi**. În această perioadă este important să-ți susții organismul cu nutrienți de calitate, astfel încât să te simți în formă, să ai energie, un tonus bun și să transmiți cât mai multe emoții pozitive copilului tău. Necesarul de nutrienți crește în alăptare și dacă mama prezintă deficite din anumite minerale sau vitamine, acestea se vor simți.

Calitatea laptelui matern este mai puțin influențată de dietă pentru că toate rezervele organismului se vor mobiliza astfel încât mama să producă alimentul perfect.

Cum susții alăptarea și energia ta

Dieta din timpul alăptării ar trebui să fie la fel de sănătoasă și variată ca și cea din timpul sarcinii. Necesarul caloric va crește cu 500 kcalorii/zi față de dieta dinainte de sarcină. Evită consumul de dulciuri, chiar dacă acestea îți conferă pe moment energie, deoarece se vor acumula kilograme în plus greu de învins. Calitatea nutrițională a dulciurilor este foarte scăzută.

Acizii grași de tip omega 3 sunt esențiali și se obțin doar prin dietă. Aceștia au rol în dezvoltarea sistemului nervos al copilului atât în timpul sarcinii, cât și după naștere, în timpul alăptării. Aceste grăsimi bune pot ajunge la bebeluș prin laptele matern. Majoritatea femeilor nu reușesc să atingă prin dietă doza zilnică recomandată de acizi grași de tip omega 3 (200 mg DHA/zi), deoarece sursele cele mai bogate în astfel de grăsimi “bune” sunt de proveniență marină, iar excesul de pește și fructe de mare nu este recomandat din cauza contaminării cu metale grele (mercur, plumb). Sursele vegetale nu sunt suficiente pentru un bun aport, de aceea este recomandată completarea dietei zilnice cu un supliment care conține DHA.

Consumul de acizi grași omega 3 influențează **statusul imunitar, inflamator și emoțional** al mamei și asigură **dezvoltarea corectă a sistemului nervos** al nou-născutului. Statusul imunitar al copilului, dezvoltarea IQ-ului țin de aportul de astfel de grăsimi.

Sursele alimentare de omega 3:

- **Peștele gras** (somon, macrou, ton, hering, sardine), fructele de mare
- **Nuci și semințe** (nuci de pădure, semințe de in, chia)
- **Uleiuri presate la rece** de in, de soia, de rapiță.

Alimentația mamei și colicile bebelușului

Nu sunt dovezi clare că există anumite alimente ce induc colici la toți copiii și de aceea este important să testezi reacția bebelușului la alimentele pe care le consumi, urmând să eviți alimentele suspecte. O dietă foarte săracă în alimente crude, în speranța rezolvării acestei probleme, nu este indicată. Alimentele asociate mai frecvent cu colicile și pe care ar trebui **să le eviți sau să le testezi** sunt cele care pot genera gaze: **varză, fasole, ceapă, usturoi, conopidă, stafide, produse lactate, alimente la care mama prezintă intoleranță, condimente picante, ciocolată, ceai negru, alcool.**

Controlul greutateii corporale după naștere

Oricât de mult îți dorești să ajungi în forma în care erai înainte de sarcină, e bine să ai răbdare. Dieta severă de pierdere în greutate nu este recomandată în lunile în care alăptezi. Cu un bun control al cantității și mai ales al calității alimentelor, procesul de slăbire se va produce în mod natural, încet, fără a afecta alăptarea. Poți crește nivelul de activitate fizică astfel încât să nu fie nevoie să te înfometezi.

Evită dulciurile, sucurile, pâinea albă și alte cereale rafinate, biscuiții, covrigeii, pufuleții, produsele de patiserie, îndulcitorii calorici, cartofii prăjiți.

Bazează-te pe mâncarea indicată în timpul sarcinii.

Fii atentă la gradul de oboseală și depresie pe care îl resimți. Cere ajutor din partea familiei sau a medicului tău. Folosește un supliment cu multivitamine și minerale testat și aprobat pentru perioada de alăptare. Acesta îți va asigura un bun aport de **vitamina D și grăsimi omega -3**, vitamine din grupul B, fier și antioxidanți, toate cu importante roluri în metabolismul energetic.



SFATURI SĂNĂTOASE PENTRU MĂMICI

Mișcarea

Este extrem de important ca în timpul sarcinii să îți menții activitatea fizică, în special **mersul pe jos**, dacă nu există contraindicații din partea medicului ginecolog.

Mișcarea ajută **la controlul greutății corporale, la statusul emoțional și la îmbunătățirea nivelului de glicemie**. Mergi pe jos minimum 30 de minute pe zi, chiar dacă te afli în ultimele zile de sarcină. Planificarea nașterii naturale implică și o bună condiție fizică, ce se obține cu ajutorul exercițiilor fizice indicate de un profesionist.

Grețurile

Foarte multe femei însărcinate se confruntă cu grețuri accentuate și chiar cu vărsături, mai ales în primul trimestru de sarcină. Schimbările hormonale din acest interval și în mod particular **hormonul progesteron**, pot declanșa disconfort digestiv, reflux gastroesofagian sau constipație.

De multe ori, grețurile pot fi cauzate de **mesele neregulate** și de instalarea unei **glicemii scăzute** și se pot ameliora după masă. În alte cazuri, starea de rău împiedică alimentația satisfăcătoare și atunci este foarte important ca gravida să primească tratament specializat, însoțit de suplimentare cu vitamine și minerale. Chiar dacă apetitul pentru unele alimente sănătoase este modificat, acesta va reveni în cel de-al doilea trimestru de sarcină. Totuși, încearcă să asiguri nutrienții importanți precum: **acidul folic, proteinele, calciul, fierul, vitamina C, grăsimile omega 3**.

Sfaturi pentru combaterea senzației de greață:

- **Nu sări peste mese.** Intervalele mari dintre mese accentuează senzația de greață.
- Încearcă să ai **mese mici și dese**, evită mesele copioase, mâncarea foarte grasă și condimentele iuți.
- Înlocuiește unele mese solide cu **smoothie-uri sau supe creme**, mâncarea lichidă fiind mai ușor de digerat.
- Încearcă folosirea **ghimbirului** în mâncare și a ceaiului de ghimbir.
- **Hidratează-te suficient.** Deshidratarea este asociată cu senzația de greață.
- **Evită mirosurile puternice.**
- **Evită mâncărurile fierbinți** și consumă alimente la temperatura camerei sau alimente reci.
- Încearcă să ai la tine mereu „**gustări de urgență**” care să amelioreze greața (grisine, covrigei, crackers - de preferat preparați cu făină integrală).



Suplimentele nutriționale

Chiar dacă urmezi o dietă sănătoasă, uneori este destul de greu să asiguri tot necesarul de vitamine și minerale pentru tine și bebelușul tău de-a lungul sarcinii. De aceea este indicată suplimentarea cu **o formulă echilibrată și testată de multivitamine și minerale**. Pe lângă acestea, medicul ginecolog poate recomanda suplimentarea cu **fier** sau cu alți **micronutrienți** în funcție de analizele efectuate periodic.

Trebuie evitat orice alt supliment nutrițional, care nu atestă cu studii siguranța administrării în timpul sarcinii și alăptării. Unele substanțe pot avea **efecte abortigene sau efecte necunoscute**. Informează-l pe medicul tău ginecolog în legătură cu toate suplimentele nutriționale pe care intenționezi să le administrezi.

Citește cu atenție etichetele produselor alimentare și ale produselor cosmetice pe care le folosești, deoarece multe substanțe pot ajunge la bebeluș, influențând dezvoltarea acestuia, fie că ești însărcinată sau alăptezi.

Depresia postpartum

Este cea mai comună complicație a nașterii ce poate apărea în primul an după naștere și afectează toți membrii familiei implicați în îngrijirea copilului. Dar depresia este influențată și de anumiți factori nutriționali. **Nutrienții deficitari** implicați în creșterea riscului de dezvoltare a depresiei post-partum sunt: **fierul, acidul folic, vitamina D, zincul, acizii grași omega 3**. Necesarul acestor substanțe crește în sarcină și alăptare, ducând la epuizarea rezervelor mamei dacă aceasta neglijează dieta sau suplimentarea lor.

Dieta vegană

În cazul unei diete vegane este nevoie **să crești** suplimentar aportul pentru nutrienții ce nu provin din dietă precum **vitamina B12, zinc, fier, iod**. Acest lucru se face la indicația medicului ginecolog și în funcție de analizele medicale pe care acesta le indică. Consumă la fiecare masă **surse de proteine vegetale** precum leguminoasele (soia, linte, mazăre, năut) și oleaginoasele (nuci și semințe crude). Asigură un bun nivel de **fier și calciu** din legume, frunze verzi și fructe uscate. **Vitamina B12 și acizii grași omega 3** pot proveni doar din suplimente atunci când urmezi o dietă strict vegană.

Somnul și odihna

În timpul sarcinii și alăptării apar mai frecvent stările de oboseală și este nevoie de mai multă odihnă și somn. Ai nevoie de cel puțin 7-8 ore de somn de calitate în fiecare noapte și pentru asta ar fi bine să ții cont de câteva recomandări:

- **Evită mesele copioase** și băuturile sau alimentele cu efect diuretic înainte de culcare;
- **Evită alimentele ce declanșează reflux gastro-esofagian nocturn** (alimente prăjite, pâine, alimente grase sau picante, dulciuri, crudități în exces și alimente acide, băuturi carbogazoase);
- **Reglează temperatura ambientală;**
- **Încearcă să te relaxezi** atât emoțional cât și fizic.

Cafeaua și alcoolul

Cafeaua este un stimulent neuronal și diuretic. Cofeina traversează bariera placentară și ajunge la făt, putând să-i influențeze acestuia comportamentul și somnul. În cantități moderate, sub 200 ml/zi, cafeaua poate fi consumată în siguranță pe durata sarcinii precum și în timpul alăptării cu cel puțin 2 ore înainte de masa sugarului. Băuturile energizante și sucurile cu cofeină sunt de evitat. Cofeina se găsește în cafea, ceai, ciocolată și băuturi energizante. Poți să bei 1-2 porții de cafea espresso/zi, 3-5 porții ceaiuri/zi. **Consumul de alcool este contraindicat în timpul sarcinii și alăptării.**



Referințe:

<https://americanpregnancy.org/pregnancy-health/caffeine-intake-during-pregnancy/>

The role of vitamin D in pregnancy and lactation: emerging concepts: Carol L Wagner, Sarah N Taylor, Donna D Johnson and Bruce W Hollis

<https://www.acog.org/patient-resources/faqs/pregnancy/nutrition-during-pregnancy>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5104202/>

<https://www.healthline.com/health/pregnancy/nutrition#What-and-how-much-to-eat>

<https://www.who.int/nutrition/publications/pregnant/en/>

Prepregnancy Obesity and Pregnancy Outcome: Salah R. Ahmed, Mostafa A. A. Ellah, Osman A. Mohamed, and Hesham M. Eid

<https://ourworldindata.org/obesity>

<https://www.who.int/nutrition/publications/pregnant/en/>

<https://americanpregnancy.org/pregnancy-health/diet-during-pregnancy/>

Micronutrient deficiencies in pregnancy worldwide: health effects and prevention : Alison D. Gernand, Kerry J. Schulze, Christine P. Stewart, Keith P. West Jr and Parul Christian

High Prevalence of Vitamin D Deficiency in Cambodian Women: A Common Deficiency in a Sunny Country: Geoffry Smith, Sunil J. Wimalawansa, Arnaud Laillou, Prak Sophonneary, Samoeun Un, Rathavuth Hong, Etienne Poirot, Khov Kuong, Chhoun Chamnan, Francisco N. De los Reyes and Frank T. Wieringa

A Review of Micronutrients and the Immune System—Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection: Adrian F. Gombart, Adeline Pierre and Silvia Maggini

Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System Is an Important Factor to Protect against Viral Infections: Philip C. Calder, Anita C. Carr, Adrian F. Gombart and Manfred Eggersdorfer

The role of vitamin D in pregnancy and lactation: emerging concepts: Carol L Wagner, Sarah N Taylor, Donna D Johnson and Bruce W Hollis

National Health and Medical Research Council, Australian Government Department of Health and Ageing, New Zealand Ministry of Health. **Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand.** Canberra: National Health and Medical Research Council; 2006. Available at: <https://www.nrv.gov.au/>

National Health and Medical Research Council (2013) **Australian Dietary Guidelines.** Canberra: National Health and Medical Research Council. Available at: <https://www.eatforhealth.gov.au/>

The Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists. **Vitamin and mineral supplementation and pregnancy.** East Melbourne, Vic: RANZCOG, 2015 [Accessed Dec 2018]

Food Standards Australia and New Zealand (FSANZ). Available at: <http://www.foodstandards.gov.au>

IOM (Institute of Medicine) and NRC (National Research Council). 2009. **Weight Gain During Pregnancy: Re-examining the Guidelines.** Washington, DC: The National Academies Press. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK32813/pdf/Bookshelf_NBK32813.pdf

NSW Government Food Authority. Available at: <http://www.foodauthority.nsw.gov.au/foodsafetyandyou/life-events-and-food/pregnancy-foods-to-eat-or-avoid-when-pregnant>

Victoria State Government. Available at: <https://www2.health.vic.gov.au/about/publications/factsheets/Listeria---the-facts>