Nutriția în timpul sarcinii

- Unul din cele mai bune lucruri pe care le puteți face pentru dumneavoastră şi copilul dumneavoastră în timpul sarcinii este să vă hrăniți în mod sănătos. Alimentele pe care le consumați constituie sursa principală de substanțe nutritive pentru copilul dumneavoastră, ajutându-l să se dezvolte.
- Femeile trebuie să crească în greutate în timpul sarcinii. Creşterea în greutate sănătoasă se datorează unei alimentații sănătoase care conține surse bogate în vitamine şi minerale.

SUBSTANȚE NUTRITIVE IMPORTANTE ÎN TIMPUL SARCINII

Nutrient DZR	**De ce dvs. şi copilul dvs. aveți nevoie de aceasta**	**Cele mai bune surse**
Acid folic 600 mcg	Ajută la dezvoltarea tubului neural care va deveni măduva spinării a copilului. Reduce riscul malformațiilor tubului neural, inclusiv al rupturii de coloană.	Citrice şi sucuri de citrice, verdețurile cu frunze verde închis şi produsele de cereale îmbogățite, cum ar fi pâinea şi turtele din grâu integral, făina, pastele, orezul şi cereale gata de consumat.
Vitamina A 770 mcg	Formează o piele sănătoasă şi ajută la vedere.	Morcovii, cartofii dulci, verdețurile cu frunze închise sau galbene.
Vitaminele B	Ajută organismul să elibereze energie din alimentele consumate.	Carnea macră (porc, vită, pui) şi produse de cereale îmbogățite, cum ar fi pâinea şi turtele din grâu integral.
Vitamina C 85 mg	Ajută la vindecarea rănilor, la dezvoltarea dinților şi oaselor şi contribuie la desfăşurarea proceselor metabolice.	Legume şi fructe, cum ar fi broccoli, ardeiul iute verde şi roşu, varza, varza de Bruxelles, conopida, lămâia, ananasul, căpşunile, citricele.
Fier 27 mg	Transportă oxigenul la celule şi țesuturi, ajută la dezvoltarea celulelor roşii din sânge şi ajută la dezvoltarea creierului. Prea puțin fier poate produce *anemie*.	Ficatul, carnea roşie slabă, ouăle şi carnea de pui; de asemenea, verdețurile, cum ar fi spanacul, broccoli, muştarul şi fructele deshidratate.
Calciu 1.000 mg	Ajută organismul la reglarea lichidelor din organism şi ajută la dezvoltarea oaselor bebeluşului şi a mugurilor de dinți. Dacă nu luați suficient calciu din dieta dumneavoastră, organismul va consuma calciul din oasele dumneavoastră pentru a ajuta la dezvoltarea oaselor bebeluşului.	Produsele lactate (lapte, brânză, iaurt), conserve de peşte (somon, sardine); suc de portocale fortificat, lapte de soia şi tofu WIC; legume cu frunze verzi (varza, sfecla, gulia şi muştarul verde).
Colina 450 mg[1]	Ajută la formarea creierului şi a măduvei spinării.	Ouăle, carnea, fulgii de ovăz, salata iceberg, boabele de soia şi grâul încolțit.
Iod 220 mcg	Ajută la producerea hormonilor glandei tiroide. Copiii născuți de mame cu deficiență *severă* de iod pot avea o dezvoltare mentală retardată şi probleme de creştere, vorbire şi de auz.[2]	Sarea iodată, produsele lactate (lapte, brânză, iaurt), alge marine, crustacee, peşte, carne şi ouă. Consultați medicul dumneavoastră de familie pentru a vă asigura că vitaminele prenatale pe care le luați conțin iod. WIC recomandă un supliment prenatal de 150 mcg.

1. Consum adecvat 2. Deficiență de iod. American Thyroid Association. (Asociația Americană pentru Tiroidă) http://www.thyroid.org

- Majoritatea medicilor recomandă ca femeile însărcinate să ia un supliment de vitamine şi minerale în fiecare zi. Consultați medicul dumneavoastră înainte de a lua un supliment.

Bebeluş	7 ½ lbs
Creşterea sânilor	2 lbs
Depozite maternale	7 lbs
Placenta	1 ½ lb
Creşterea uterului	2 lbs
Lichid amniotic	2 lbs
Sânge	4 lbs
Lichide din organism	4 lbs
Total	**30 lbs**

Unde dispare greutatea?

Surse:

1. Institute of Medicine (Institutul de Medicină). Weight Gain During Pregnancy (Creşterea în greutate în timpul sarcinii): Reexamining the Guidelines (Revizuirea informațiilor orientative). Washington, DC: National Academy Press (Publicația Academia Națională), Mai 2009.
2. MyPyramid for Moms (PiramidaMea pentru mame)(poster (afiş). United States Department of Agriculture (Departamentul de Agricultură al Statelor Unite). www.mypyramid.gov/mypyramidmoms
3. Your Pregnancy and Birth (Sarcina dumneavoastră şi naşterea), ediția a patra, 2005.The American Academy of Obstetricians and Gynecologists (Academia Americană de Obstetrică şi Ginecologie), Washington, DC. www.acog.org

Creşterea greutății în timpul sarcinii

- Pentru a da naştere unui copil sănătos aveți nevoie de 300 de calorii suplimentare pe zi după primul trimestru şi, în special spre finalul sarcinii, atunci când copilul dumneavoastră se dezvoltă repede.
- Creşterea în greutate pe care trebuie s-o aveți depinde de greutatea de dinainte de sarcină.
- În timpul primelor trei luni (primul trimestru), majoritatea femeilor se pot aştepta la o creştere în greutate de aproximativ 2 până la 4 livre.
- Creşterea în greutate trebuie să fie constantă pe parcursul celui de al doilea şi al treilea trimestru. Încercați să aveți aproximativ aceeaşi creştere în greutate în fiecare săptămână sau lună pe parcursul celui de al doilea şi al treilea trimestru. Majoritatea femeilor trebuie să înregistreze o creştere în greutate de 3 până la 4 livre în fiecare lună.
- O creştere în greutate sănătoasă, în cazul majorității femeilor, este cuprinsă între 25 şi 35 livre. O creştere în greutate prea mare sau prea mică poate cauza probleme de sănătate pentru mamă şi copil.
- Perioada sarcinii nu este un moment potrivit pentru a încerca să slăbiți. După perioada de sarcină şi alăptare veți putea să reduceți din calorii.

Creşterea în greutate maternă scăzută este asociată unui risc sporit de greutate mică a copiilor la naştere, de creştere fetală întârziată, de naştere prin cezariană, de naştere prematură şi de imposibilitatea de a începe alăptatul la sân.

Creşterea în greutate maternă ridicată creşte riscul necesității operației de cezariană şi de naştere a copiilor mai mari decât media. Mai poate fi asociată cu tensiunea arterială ridicată în timpul sarcinii şi cu nivelurile anormale de glucoză. O creştere prea mare în greutate poate duce la o retenție a greutății după naştere şi la obezitate maternă.

O modalitate de a satisface nevoile sporite de substanțe nutritive pentru dumneavoastră şi copilul dumneavoastră este aceea de a consuma zilnic o varietate de alimente din fiecare dintre grupurile de alimente. Urmați MyPyramid (PriramidaMea) pentru a vă ajuta să alegeți alimentele bogate în substanțe nutritive.

Nu ați crescut suficient în greutate? Dacă nu ați crescut suficient în greutate, trebuie să consumați mai mult din fiecare dintre grupurile de alimente. Pentru a creşte numărul de calorii, luați gustări mici şi dese pe parcursul întregii zile, cum ar fi unt de arahide cu țelină, pâine pita din cereale integrale şi humus, brânză telemea cu fructe sau un pumn mic de nuci.

Ați crescut prea mult în greutate? Cel mai bun mod de a reduce numărul de calorii este acela de a limita suplimentele din dieta dumneavoastră. Suplimentele conțin zahăr şi grăsimi, cum ar fi deserturile, mâncărurile prăjite, laptele integral şi sifonul. Alegeți alimente care sunt sărace în grăsimi, fără grăsimi, fără zahăr sau fără adaos de zahăr.

Creşterea în greutate recomandată

PENTRU FEMEILE ÎNSĂRCINATE

DE MASĂ CORPORALĂ ÎNSĂRCINATĂ

INDICE (IMC)*

	Gama în kg	Gama în lbs
Subponderal (<18,5)	12,5-18	28-40
Greutate normală (18,5-24,9)	11,5-16	25-35
Supraponderal (25,0-29,9)	7-11,5	15-25
Obez (≥30,0)	5-9	11-20

Sarcina cu multipli

- În cazul sarcinilor cu gemeni, creşterea în greutate a femeilor cu greutate normală trebuie să fie de 37-54 livre; în cazul femeilor supraponderale de 31-50 livre şi în cazul femeilor obeze de 25-42 livre. Este recomandată o creştere de 1,5 livre pe săptămână în timpul celui de al doilea şi al treilea trimestru.
- În cazul sarcinilor cu tripleți creşterea în greutate totală trebuie să fie în jurul a 50 livre. Este recomandată o creştere de 1,5 livre pe săptămână în timpul sarcinii.

Discutați cu medicul dumneavoastră despre creşterea în greutate la care vă puteți aştepta.

* Indicele de Masă Corporală (IMC) reprezintă relația dintre greutate şi înălțime şi riscurile dumneavoastră de sănătate.

$$\text{IMC} = \frac{\text{(greutate în livre x 703)}}{\text{înălțime în inchi}^2}$$