CUPRINS

1. JURNAL DE SARCINĂ 7
2. SFATURI PENTRU STĂRILE DE GREAȚĂ.....13
3. CÂT ȘI ÎN CE RITM M-AM ÎNGRĂȘAT 17
4. SEMINȚELE, SURSE DE VITAMINE ȘI MINERALE ÎN SARCINĂ 21
5. SFATURI ALIMENTARE CARE AU FUNCȚIONAT ÎN CAZUL MEU 26
6. CUM SĂ CALCULEZI RISCURILE ÎN RAPORT CU BENEFICIILE 32
7. REGULI GENERALE ÎN DIETĂ 33
8 ALIMENTE DE EVITAT ÎN SARCINĂ.....36
9. MENIU PENTRU O LUNĂ DINTRIMESTRUL 1 43
   - SĂPTĂMÂNA 1
   - SĂPTĂMÂNA 2
   - SĂPTĂMÂNA 3
   - SĂPTĂMÂNA 4
10. MENIU PENTRU O LUNĂ DIN TRIMESTRUL 2 58
   - SĂPTĂMÂNA 1
   - SĂPTĂMÂNA 2
   - SĂPTĂMÂNA 3
   - SĂPTĂMÂNA 4
11. MENIU PENTRU O LUNĂ DIN TRIMESTRUL 3 73
   - SĂPTĂMÂNA 1
   - SĂPTĂMÂNA 2
   - SĂPTĂMÂNA 3
   - SĂPTĂMÂNA 4
12. SPORTUL ÎN SARCINA MEA 90
13. CE MĂNÂNCI CÂND ȚI-E FOAME DEȘI AI MÂNCAT (GUSTĂRI SLAB CALORICE CARE ÎȚI POTOLESC FOAMEA) 96
14. CE PUTEȚI FACE ÎMPOTRIVA ARSURILOR, BALONĂRII, INDIGESTIEI 100
15. BAGAJUL MEU PENTRU MATERNITATE 104
16. LISTE DE CUMPĂRĂTURI PENTRU MINE ȘI BEBELUȘ 105
17. NAȘTEREA 111
18. REȚETE.....116
19. BIBLIOGRAFIE 128

LIBRIS

JURNAL DE SARCINĂ

Nu cred că în secolul 21, pe o planetă cu o populaţie de peste 7 miliarde de locuitori se mai poate pune problema „datoriei" sau „menirii" femeilor de a face copii. Alegerea de a naşte devine în acest context un angajament care implică doze considerabile de responsabilitate şi renunţări. Prin urmare, din punctul meu de vedere e foarte important ca viitoarea mamă să conştientizeze şi să-şi asume în întregime noul statut din momentul concepţiei (sau chiar înainte), pe durata sarcinii şi mai ales în primii ani de viaţă. Cu alte cuvinte, dacă nu poţi renunţa la obiceiurile tale (fumat, consumul de alcool, substanţe halucinogene, droguri), stilul de viaţă sau tabieturi incompatibile cu sarcina nu trebuie să faci un copil. Nu am nicio problemă cu femeile care decid asta, nu mi se pare anormal sau ciudat. Am în schimb o problemă cu alegerile iresponsabile care nu-ţi afectează doar ţie destinul...

Nu mi-am dorit niciodată copii! Am zis să încep în forţă ca să ştiţi la ce să NU vă aşteptaţi: clişee siropoase despre cea mai frumoasă perioadă a vieţii, diminutive care fac greţurile sarcinii să pălească gen „burtică, mămică, supică", texte despre fericirea supremă care nu se găseşte în altă parte decât în procreare, îndemnuri agresive la împlinirea absolută care e musai xeroxată şi pătată de „pireu" de morcovi. Nu cred că există o reţetă universal-valabilă a fericirii. Nu orice femeie trebuie să devină mamă, iar tagma celor care se cred superioare doar pentru că au născut şi crescut copii mă irita. E clar că instinctele mele materne şi ceasul biologic nu funcţionează în parametrii descrişi de literatura pentru gravide ☺. Şi totuşi, de ce sunt însărcinată? Dintr-un singur motiv, pentru că am simţit într-un mod greu de

LIBRIS

explicat în cuvinte că s-ar putea ca, la un moment dat în viață, să-mi pară rău că nu am făcut-o și atunci nu voi mai avea șansa de a alege. M-am gândit mult și am considerat că e momentul potrivit să am această experiență. Și pentru că am citit nenumărate statistici referitoare la șansele de a rămâne gravidă după 35 de ani, mă așteptam ca la 37 de ani să-mi ia ceva timp.

După 3 luni din momentul în care am renunțat la mijloacele de protecție, testul de sarcină mi-a arătat 2 linii, clare. M-au podidit dintr-o dată o grămadă de sentimente contradictorii dintre care cel mai pregnant era cel de teamă. De nou, de schimbare, de neprevăzut, că poate, nu sunt făcută pentru asta și nu mă voi descurca. Nu cred ca există femeie responsabilă, cu capul pe umeri, care să nu treacă prin aceste temeri. Și urmează altele; dacă nu voi putea păstra sarcina, va fi sănătos copilul, dacă se întâmplă ceva la naștere? Ele, temerile, nu se termină niciodată, trebuie să înveți să trăiești cu ele. Primul control a fost un fel de interviu... pentru doamna doctor ☺. Aveam o mie de întrebări în cap și ca să nu le uit mi le-am notat. Vă sfătuiesc să faceți la fel când mergeți la orice consult. M-am limitat la vreo 30. Prin săptămâna a 5-a au apărut grețurile. La început rezonabile, treceau cu apă și lămâie și exerciții de yoga sau streching. N-am renunțat la numărul antrenamentelor, am făcut 4-5 pe săptămână dar am redus intensitatea cu 40-50%. După săptămâna a 6-a greața a devenit permanentă, mai intensă dimineața și seara. Nu pot să spun că existau mirosuri sau gusturi care o provocau, practic și dacă mă uitam la un perete alb imi venea să vărs. Și chiar o făceam ☺. 75 % din timp mi-l petreceam la toaletă. Au fost multe zile în care îmi era teamă să merg afară pentru că nu mă puteam controla. Eram ca un câine de vânătoare, ieșeam din casă și identificam brusc 10 mirosuri care mă deranjau. Gențile mele erau pline cu pungi de hârtie (din acelea care există și în avion) și lămâi pentru situații de urgență. Cel mai tare mă deranjau mirosurile de grătar și fumul de țigară. În toată această perioadă am încercat să mănânc forțat ca să nu ajung să mă hrănesc prin perfuzii. Chiar dacă puțin din punct de vedere cantitativ (nu puteam altfel) m-am bazat pe alimente foarte bogate sub aspect nutritiv: semințele de cânepă decorticate, quinoa, fulgi de mei, pește gras, migdale crude, banane, ouă fierte (doar albușul, gălbenușul nu-l suportam), varza albă, sfecla roșie fiartă, broccoli, toate înecate în zeamă de lămâie. Am început să iau acid folic (capsule) cu 2 luni înainte de a rămâne însărcinată și am continuat în primul trimestru cu un complex de vitamine și minerale care conțineau și acest element. Au fost singurele pastile pe care le-am luat în primul trimestru și am avut grijă să mănânc alimente bogate în B9.

Iată un tabel cu cele mai bune surse alimentare de acid folic pe care le puteți mânca în perioada sarcinii.

ALIMENT	B9 - ACID FOLIC (MICROGRAME) %
Ficat de pui	590
Gălbenuș de ou	321
Nuci	200
Fasole roșie fiartă	130
Susan	96
Struguri negri	26
Somon	26
Ton în conservă	15
Spanac fiert	150
Avocado	150
Fistic	100
Broccoli	82
Sfeclă roșie	52
Ciuperci	24
Prune	12
Alune de pădure	280
Zmeură	62

Primul control a fost în săptămâna a 6-a atunci când am aflat și vârsta sarcinii. Inima copilului bătea și eram în standarde. Preventiv, mi s-a recomandat să iau Utrogestan

LIBRIS

pastile, adică progesteron. Mulți doctori recomandă acest lucru deși nu ți se face o analiză care să măsoare nivelul de progesteron și dozajul potrivit. Am hotărât să-mi asum riscul și să nu iau pastilele. În schimb am continuat să iau zilnic, dimineața pe stomacul gol, lăptișor de matcă crud. Acest produs apicol crește nivelul progesteronului în sânge, hormonul care ajută la menținerea sarcinii. Este recomandat cu o lună înainte de procreare precum și în primele două luni de sarcina, câte un gram de lăptișor de matcă pe zi, pe stomacul gol, cu 30 de minute înaintea mesei principale. Ar mai fi câteva metode de a crește nivelul de progesteron în mod natural. Unele dintre ele le-am găsit în cartea "Fertilitate, sarcină și nutriție" scrisă de Marilyn Shannon.

1. *Aveți grijă de ficat. Aceasta este o modalitate bună de a reduce nivelul estrogenului și creșterea progesteronului. Ficatul este organul responsabil cu descompunerea estrogenului în așa fel încât să poată fi eliminat din organismul vostru.*

2. *Exercițiul fizic este un mod minunat de a accelera acest proces.*

3. *Vitamina B6, suplimentele de magneziu și plantele aromatice, cum ar fi extractul de silimarină, vor ajuta ficatul să funcționeze la capacitate sporită.*

4. *Reduceți nivelul de stres. Stresul este cel care face organismul să producă mai puțin progesteron.*

5. *Fiți atente la ceea ce mâncați. Ar trebui să consumați mai multă carne din surse sigure și produse lactate făcute în casă. Alimentele cu hormoni adăugați vor crește nivelul de estrogen, cauzând probleme – nivelul de progesteron scăzut în raport cu estrogenul dumneavoastră. De asemenea, ar trebui să evitați alimentele care conțin ingrediente estrogenice, cum ar fi soia, conservanții – eritrozina (E 127) și hidroxianisolul butilat (BHA).*

6. *Unele ceaiuri și produse de înfrumusețare cresc nivelul de estrogen. Exemple de aceste plante sunt: afinele, lemnul dulce, hameiul, talpa gâștii (Leonurus cardiaca), rădăcina de rhodiola rosea, florile de trifoi roșu, Angelica – Dong Quai, Lumânărelele (Cimicifuga racemosa), lavanda sau uleiul de arbore de ceai.*

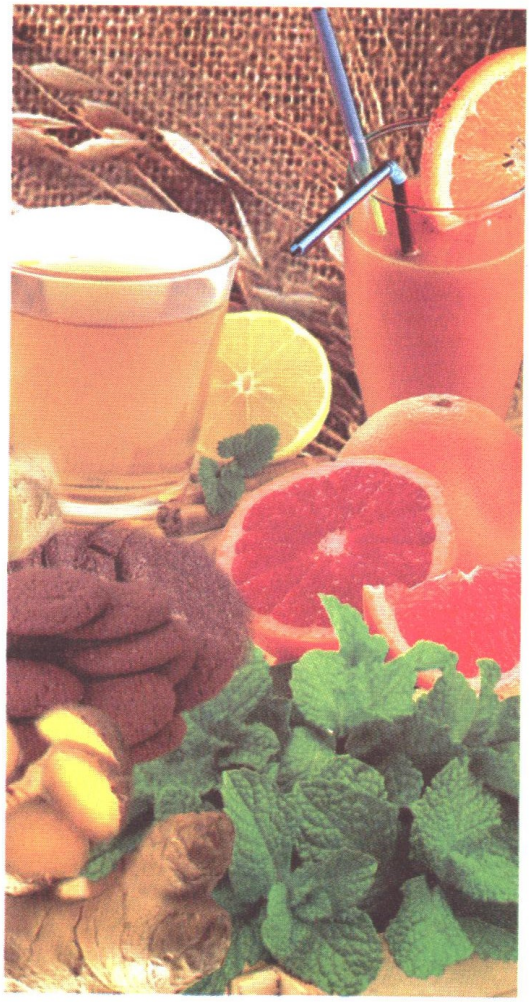
7. *Fiți atente cu produsele personale și cu cele de uz casnic. Unele dintre ele conțin ingrediente numite xenoestrogeni. Acest lucru înseamnă că organismul dumneavoastră le confundă cu un lucru real și vor provoca aceleași probleme de sănătate ca în cazul în care organismul are prea mult estrogen. Încearcă să-ți achiziționezi produse care nu conțin sodium lauryl sulfate, sodium laureth sulfate, triclosan, aluminum, cocamide DEA, phthalates (chimicale folosite în cosmetice și nu numai) și parabens (deasemenea folosite în cosmetice). De asemenea evitați utilizarea pesticidelor.*

8. *Evitați materialele plastice, inclusiv materialelor realizate sau ambalate în plastic, care tind să conțină PETE (Polyethylene terephthalate) sau HDPE (polietilenă de înaltă densitate – high-density polyethylene). Aceștia sunt xenoestrogenii pe care ar trebui să îi evitați deoarece pot afecta nivelul de hormoni, ducând la o scădere a progesteronului în comparație cu estrogenul.*

Eu am respectat doar o parte dintre aceste sfaturi!

Următorul control a fost la 8 săptămâni. Sarcina „se prinsese" bine, totul decurgea normal. Eu, în schimb, mă simțeam groaznic, slăbisem 2 kilograme și mâncam mult mai puțin decât înainte pentru că nu puteam. Am încercat o grămadă de metode pentru a scăpa de starea de greață. Unele au funcționat, altele nu.

LIBRIS



SFATURI PENTRU STĂRILE DE GREAȚĂ

1. *Denumirea greţuri matinale nu are legatură cu realitatea. Greţurile apar pe tot parcursul zilei şi nu există un tratament care să le vindece ci doar modalităţi de ameliorare.*
2. *Bea multe lichide (3-4 l). În cazul meu au funcţionat apa plată cu lămâie şi freshul de grepfruit (cu tot cu pulpă).*
3. *Ideal ar fi să ai dieta bogată în proteine şi carbohidraţi complecşi. O nutriţie bună în general poate ajuta, aşa că mâncaţi cât puteţi de bine în circumstanţele date. Din păcate, eu am mâncat foarte puţină carne în primul trimestru dar am încercat să compensez cu supe în care fierbeam carnea cu tot cu os, după care o scoteam şi storceam lămâie, evident ☺. Supa de carne cu oase reprezintă o sursă bună de colagen, calciu, fosfor şi alte minerale.*
4. *Ceaiul de ghimbir funcţionează în cazul multor femei, în al meu mai puţin spre deloc. Dar, în disperare de cauză, am băut zilnic o cană.*
5. *Nu te forţa să mănânci lucruri care nu te atrag sau, şi mai rău, care îţi fac greaţă. Eu am făcut asta de câteva ori şi nu mi-a fost deloc bine.*
6. *E bine să ai tot timpul în geantă crackerşi sau biscuiţi săraţi din făină integrală şi să ronţăi de câte ori simţi nevoia. Eu îmi cumpăram de la restaurantul Fibrio nişte beţişoare din făină cu indice glicemic scăzut cu adaos de spirulină şi chlorella.*
7. *Multe gravide se simt bine dacă mănâncă dimineaţa înainte de a se ridica din pat o gustare mică. La mine nu*