

Dieta NutriFitUp

în Sarcină și Alăptare

Iulia Bledea

Mamă

Soție devotată

Antrenor de Fitness

Tehnician Nutriționist

NutriFitUp 

Sânnicolau Mare, 2019

Mulțumiri

Vă mulțumesc vouă, mamelor, pentru că alegeti să mâncați sănătos. Vă felicit pe toate cele care alegeti să alăptati.

Mulțumesc mămicilor cu care am colaborat în perioada de atașare la sân, pentru că, oferindu-vă sprijin, mi-am îmbogățit experiența; sunteți minunate!

Mulțumesc mămicilor cu care am colaborat de-a lungul anilor pentru purtarea copilașilor în sisteme ergonomice; din nou, datorită vouă, cunoștințele mele sunt mai bogate.

Mulțumesc Lui Dumnezeu pentru înțelepciune, familiei mele pentru înțelegere, în special soțului meu, fetelor mele care m-au înțeles în acele momente când a trebuit să acord atenție mămicilor; și nu în ultimul rând mamei mele, care m-a ajutat, m-a sprijinit și m-a înțeles! Vă iubesc.

Cuprins

Disclaimer	5
Introducere	11
Capitolul 1: două liniuțe – o bucurie de nedescris	15
Ce trebuie să știi despre primul trimestru?	16
Grejurile matinale	17
Aciditatea gastrică pe timpul sarcinii	19
Constipația	20
Dietele pentru cele trei trimestre	21
Dieta pentru primul trimestru	21
Dieta pentru al II-lea trimestru	108
Exerciții în timpul sarcinii.....	170
Trimestrul al III-lea.....	172
Ce trebuie să știi despre trimestrul al treilea.....	172
Dieta în trimestrul al III-lea	173
Nașterea și pregătirea ta pentru marea întâlnire	234
Nașterea naturală.....	234
Nașterea prin operație cezariană.....	238
Nașterea prematură, sarcina gemelară	239
Capitolul 2: Alăptarea - hrana, iubire, sacrificiu, legătură	241
Introducere	246
Alăptarea și cele mai frecvente întrebări!	247
De ce este alăptarea importantă pentru tine și pentru bebeluș?	249
10 lucruri minunate despre alăptare.....	249

<i>Probleme întâmpinate la începutul alăptării</i>	250
<i>Sâni dureroși</i>	255
<i>Prea mult lapte-prea puțin lapte</i>	257
Capitolul 3: Ghidul mamei care alăptează	275
Colici și cum calmezi bebelușul în timpul crizelor de plâns.....	275
<i>Durerile mamei după naștere vaginală/cezariană.....</i>	280
<i>Cum să faci față emoțiilor /stărilor după naștere.....</i>	282
<i>Cum te organizezi dacă mai un copil sau doi?</i>	287
<i>Copilul va dormi singur?</i>	289
<i>Alăptarea în tandem</i>	290
<i>Relația între tine și partener după naștere.....</i>	291
<i>Stocarea laptelui matern și hrănirea copilului de către o altă persoană - metode alternative, SNS.....</i>	292
Capitolul 4: Alimentație & Organizare	295
Intoleranțe – Alergii.....	295
<i>Vegan – Raw Vegan</i>	296
Dieta pentru perioada alăptării.....	297
<i>Exemplu de meniu sănătos, variat și echilibrat</i>	298
Mituri	357
Alimente de evitat în timpul alăptării	358
ÎNȚĂRCAREA SAU AUTOÎNȚĂRCAREA?	359
Capitolul 5- Rețete sănătoase	362
Capitolul 6: Diastază abdominală și recuperarea postpartum.....	364
★Bonusuri speciale pentru tine ★	370
Resurse generale & Bibliografie:	381

Introducere

Mă numesc Iulia Bledea, sunt antrenor de fitness, tehnician nutriționist și mamă a două fetițe minunate. De-a lungul anilor mi-am perfecționat tehnicele de slăbire prin alimentație sănătoasă și mișcare, dar în perioada sarcinilor am fost dată complet peste cap. Ambele sarcini au fost cu probleme, fiind necesar tratament medical, apoi hormonal, astfel am ajuns să iau în greutate peste 25 de kilograme. Toată pielea mi-a „pocnit” din cauza kilogramelor acumulate și am ajuns într-o mare dilemă. Tocmai eu, cea care promovam stilul de viață sănătos. Am rămas puternică, deși aveam toate motivele să intru în depresie, am făcut mișcare atât cât mi-a permis medicul și în ciuda faptului că vomam tot timpul, m-am străduit să mă hrănesc într-un mod cât mai corect și sănătos.

După sarcină m-am confruntat cu diastaza abdominală, o problemă des întâlnită în rândul femeilor. Deși medicul îmi spunea că „o să treacă” odată cu timpul, nu a fost deloc aşa. Trecea doar timpul, nu și diastaza abdominală. Antrenorii de fitness cu care am colaborat în perioada respectivă nu aveau cunoștințe despre acestă problemă (majoritatea erau bărbați).

Astfel, am început să mă documentez serios în această privință pentru a reduce diastaza abdominală într-un mod cât mai sigur și rapid. În colaborare cu un colectiv de colegi (medici și antrenori fitness), am descoperit care sunt cele mai

bebelaș sau pentru mamă. Ba din potrivă, consumul acestor alimente poate duce la diabet gestațional, preeclampsie, probleme cardiovasculare sau chiar naștere prematură. Știu că poate sună ciudat, dar bebelușul în acest timp nu primește „o banană”, el primește molecule de potasiu, carbohidrați sau ce altceva conțin alimentele. Regula este valabilă și pentru droguri, alcool, tutun. Așadar, atenție mare!

Astfel, cele trei trimestre au fiecare nevoi alimentare diferite, exact cum vei găsi în capitolele de mai jos, la fel și în perioada alăptării când nu ești la „dietă”. Doar înveți să mănânci echilibrat, din toate grupele alimentare, evitând alimentele rafinate, carbohidrații albi, aportul mare de gluten care provoacă uneori balonare.



Capitolul 1: două liniuțe - o bucurie de nedescris

1 - 4 săptămâni:

Sимптомы схожи с менструальными, легкие боли в животе.

Încă simt bucuria pe care am resimțit-o atunci când am privit pentru prima dată testul de sarcină... era pozitiv. Mi-am dorit foarte mult să fiu mămică, iar vesteau aceasta a adus multă bucurie în familia mea.

Acum începe o nouă etapă a vieții tale. De acum te vei numi MAMA... este un adevarat miracol.

Însă, odată cu bucuria pe care o simți, crește și sentimentul de responsabilitate, acel sentiment puternic de a oferi tot ce e mai bun aceluia sufletel minunat care se dezvoltă în interiorul uterului tău.

Fiind un sentiment unic și magnific, pe care doar noi femeile avem privilegiul să îl experimentăm, am ales să creez un ghid care atinge majoritatea situațiilor cu care se confruntă o mămică în devenire. Am să îți vorbesc atât despre ceea ce urmează să experimentezi pe parcursul sarcinii, cât și despre modul în care trebuie privită alimentația ta ca mămică.

Îți voi prezenta atât reguli generale privitoare la alimentația sănătoasă, cât și un plan alimentar pe care îl poți urma pe timpul sarcinii. Vreau să fii conștientă că, în primul trimestru de sarcină, numărul calorilor rămâne neschimbător, practic, va trebui doar să înveți să mănânci sănătos.

Pe toată durata sarcinii, orice cură de slabire este **strict interzisă!!!**

Este posibil să piezi puțin în greutate în primul trimestru de sarcină, pe fondul schimbărilor hormonale care au loc în interiorul tău. Corpul tău este într-o perioadă de adaptare și este posibil să resimți o anumită aversiune față de unele alimente. Dacă un anumit aliment îți provoacă disconfort, evită acel aliment. Ai la dispoziție suficiente rețete culinare, astfel încât mesele tale să fie sănătoase, hrănitoare și să îți ofere o stare de bine!

Ce trebuie să știi despre primul trimestru?

Primul trimestru este oarecum ciudat și greu pentru majoritatea femeilor. Apar diverse stări din cauza dezechilibrului hormonal, însă este bine să acceptă aceste stări și să nu încerci să le ascunzi, dimpotrivă, fii deschisă și discută aceste stări cu medicul tău care trebuie să știe despre acestea și nu în ultimul rând, discută cu partenerul tău fără reținere. Ficatul uneori își face de cap și nu poate metaboliza toți hormonii secretați acum.

În primele săptămâni după ce ai constatat că ești însărcinată, este recomandat să faci o ecografie pentru a te asigura că sarcina este fixată în peretele uterin, eliminând astfel riscul unei sarcini extrauterine.

Apoi, medicul ginecolog îți va recomanda un set de analize pe care te sfătuiesc să le faci. În cazul meu, cu ajutorul acestor analize am depistat la timp existența unei bacterii denumita Clamydia, care ar fi pus în pericol sarcina dacă nu acționam la timp.

În primul trimestru, cel mai probabil medicul îți va prescrie anumite suplimente alimentare, acidul folic și vitamine. Te sfătuiesc să alegi ceea ce îți se potrivește. În cazul meu, un anumit sortiment de vitamine mi-a generat o serie de afecțiuni adverse, în cazul altora am sesizat un miros care îmi provoca greață, însă, împreună cu medicul am identificat acele suplimente pe care corpul meu le-a acceptat.

Ei bine, există și femei care nu au nici o senzație în aceste săptămâni. Le invidiez! ☺

Ele pot mâncă orice. Felicitări fetelor, sunteți norocoase.

⚠ Grețurile matinale

Aproximativ 50% din femeile însărcinate suferă de greață între săptămâna 6 și săptămâna 12 de sarcină. Este oarecum normal. Apar de obicei dimineață când balansul hormonal se dezechilibrează, însă pot ataca orice moment al zilei. Deși i se spune greață matinală poate apărea în orice moment al zilei.

Nu înseamnă că dacă nu prezintă aceste stări, ai o problemă sau invers. Fiecare femeie/organism este diferită/ diferit.

Voma anormală severă apare la 1% din femei (în acel 1% eram și eu). Este numită **hyperemesis gravidarum** sau sindromul de sarcină toxică. Dacă prezintă aceste simptome severe, există riscul deshidratării, deci va trebui să discuți cu medicul tău asta, pentru că pe lângă deshidratare există și riscul malnutriției și pierderea masivă în greutate. Dacă aceste stări continuă și nu vei face perfuzii pentru hidratare (hrănire venoasă cu vitamine), fătul poate avea de suferit.

Alte cauze ale acestor stări: probleme cu vezica biliară, probleme de tiroidă, boli inflamatorii ale intestinului.

S-a făcut o asociere între nivelurile ridicate de gonadotropină și stările de vomă.

5 - 11 săptămâni:

În această perioadă pot apărea senzațiile de greață dar nu este obligatoriu, sensibilitate areolară, uterul se mărește ajungând la dimensiunea unui grapefruit.

Numai când mă gândesc... ce puternice au fost acele stări.... și vărsături... Și... urmează să rămân din nou însărcinată....

Visul meu este să am trei copii, aşadar, sper ca la a treia sarcină să nu am parte de episoade de vomă.

Au fost luni foarte grele pentru mine. Vomam foarte des și am început să fac perfuzii pentru hidratare la sfatul medicului, ulterior cu hidrocortizon pentru o altă afecțiune medicală. Aveam niște dureri groaznice de coloană din cauza malformației uterului care apăsa pe coloană. Am ajuns să iau în greutate foarte mult. În ambele sarcini, în luna a 8 a aveam deja peste 25 de kg acumulate, însă când îmi privesc cele două prințese minunate, știu că a meritat efortul.

Evitarea unor alimente te va ajuta să previi aceste stări, descoperă care sunt acele alimente, în capitolele următoare.

Aciditatea gastrică pe timpul sarcinii



Este o altă afecțiune care poate apărea la începutul primului trimestru și poate debuta până la finalul sarcinii din cauza modificării poziției organelor, sau poate să nu existe deloc. Explicația științifică ar fi că sfincterul care trebuie să închidă stomacul este mai relaxat din cauza hormonilor.

Cu prima sarcină nu am simțit prezența acidului. Cu a două sarcină am avut acid de la 7 luni și până am născut. Și nu am avut burta mare ☺ sau copil cu păr mult cum spun miturile. Dimpotrivă, s-a născut fără păr.

Apropo, vei auzi tot felul de replici la orice simți, unele sunt bune, altele n-au nici o legătură. Treci cu vederea și amuză-te, nu le pune la suflet.

Sunt anumite alimente alcaline care te vor ajuta să scapi de această stare. Pe mine m-au ajutat suplimentele naturale pentru aciditate sau bicarbonatul de sodiu dizolvat în puțină apă, însă nu este un truc tocmai sănătos pentru că afectează mucoasa gastrică. Apoi mai consumam lămaie cu puțină sare, ca să echilibreze pH-ul.

Evită lactatele și consumă doar iaurt fără lactoză (pe grupul **NutriFitUp VIP** am creat un album în care sunt prezentate alimentele ideale), uneori și lactoza îți poate provoca aciditate.

Discută cu medicul tău acest aspect și fii deschisă, atenție nu uita să menționezi că ești însărcinată și că suplimentele trebuie să fie sigure pentru tine și făt.

Este o problemă des întâlnită la femeile însărcinate, sarcina apasă pe intestine și tranzitul este puțin îngreunat, dar și din cauza balansului de hormoni care în această situație își pune amprenta. În cazul în care nu mergi la toaletă 2-3 zile consecutiv, poți consuma iaurt în care vei amesteca o lingură de tărâțe de psyllium.

Suplimentele cu fier pot de asemenea provoca constipație, în acest caz poți apela la câteva lingurițe de magiun de prune.

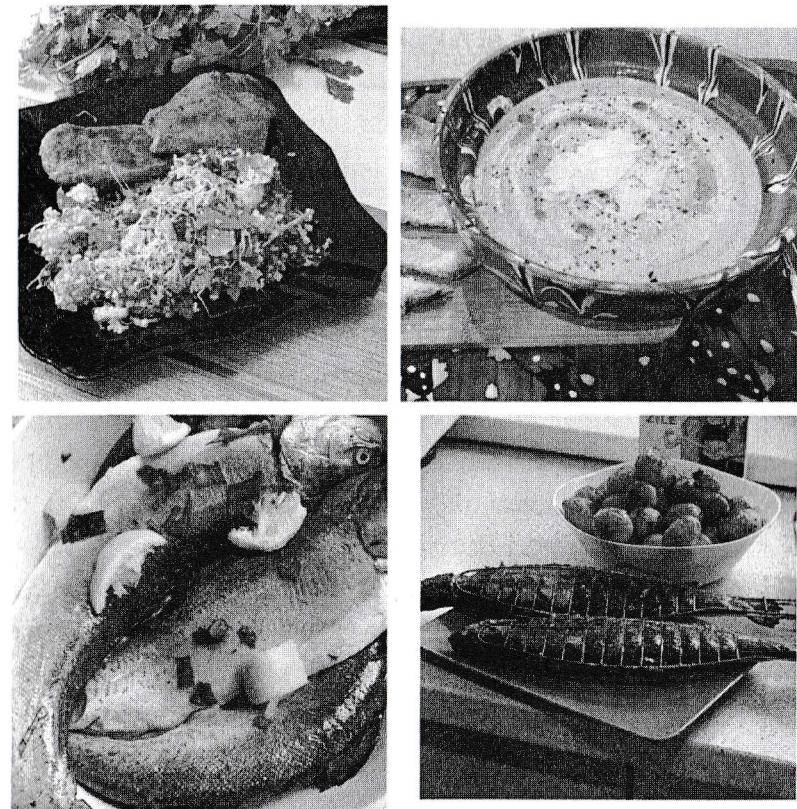
Pentru că la prima sarcină am avut niște vergeturi foarte mari, la a două sarcină am luat colagen natural încă dinainte să rămân însărcinată, bineînțeles cu acordul medicului meu dermatolog.

În această perioadă va trebui să bei mai multă apă pentru a crește elasticitatea pielii și să faci puțină mișcare.

În cartea *Antrenamente NutriFitUp pentru Femei și Mămici* am prezentat câteva exerciții ușoare pe care le poți face în această perioadă.

Dietele pentru cele trei trimestre

Dieta pentru primul trimestru



NutriFitUp

IMPORTANT: Dacă înainte de a rămâne însărcinată ai mâncaț nesănătos, un prim pas pe care îl poți face este să renunți la non-alimente (alimentele care nu aduc nici un nutrient corpului, doar calorii). Încearcă să faci acest pas treptat, pentru că nu va fi ușor, de aceea trebuie să ai răbdare cu tine, să îți acorzi timp.

Un al doilea pas important este să renunți la fumat și la alcool.

Înainte de a mă întreba, citește aici:

- ♥ ai voie să bei cafea, de obicei după micul dejun.
- ♥ alimentele se cântăresc în stare crudă, negătite.

♥ ai voie să mănânci mai puțin dacă nu poți mâncă întreaga porție, totul se face treptat. Dacă până acum nu ai mai mâncaț sănătos, este normal să ai anumite preferințe, dar trebuie să te obișnuiești să mănânci din toate alimentele, pentru că sunt extrem de sănătoase.

♥ dacă simți foame, între mese mănâncă un măr, sau 1-2 biscuiți integrali. Încearcă să distingi foamea de sete. Bea un pahar cu apă, apoi așteaptă să vezi dacă chiar a fost foame sau a fost doar senzația de sete.

♥ ești gravidă, nu ești la regim, dar nici nu ai libertatea să mănânci în exces doar pentru că ai poftă care, de fapt, sunt nejustificate.

♥ dacă nu găsești un anume ingredient, înlocuiește-l cu alt ingredient/masă din altă zi.

♥ dacă nu îți place un ingredient/masă înlocuiește cu alt ingredient/ masă din altă zi

♥ dacă nu poți bea întreaga cantitate de apă recomandată, încearcă să crești treptat cantitatea de apă/zi.

♥ dacă simți nevoie de a bea mai multă apă, poți crește apportul de apă după nevoie corporului

♥ intră pe site-ul www.NutriFitUp.com/calculator-apă și urmează instrucțiunile pentru a afla necesarul tău zilnic de apă.

♥ necesarul hidric trebuie adaptat în funcție de anotimp.

♥ dacă simți senzația de sete, deja ești deshidratată.

♥ nu uita de importanța colagenului pentru a evita vergeturile. Discută cu medicul tău dacă poți lua colagen natural.

♥ poți face sport **DOAR DACĂ** ai acordul medicului.

♥ urmezi dieta care corespunde cu numărul tău de săptămâni, respectiv trimestru 1, 2 sau 3.

♥ dacă alăptezi trebuie să verifici numărul caloriilor, iar dacă ești la începutul alăptării, adică copilul are 1-2 luni, vei urma dieta pentru alăptare timp de 2 luni, apoi îți vei calcula numărul de calorii necesare introducând datele pe calculatorul NutriFitUp (www.nutrifitup.com/calculator) și vei urma rezultatul cu **galben** pentru scădere în greutate, apoi vei urma dieta DIN ACEASTĂ CARTE, cu numărul cel mai apropiat de rezultatul pe care l-ai obținut.

Cum îți spuneam și mai sus, din punct de vedere caloric, în primul trimestru de sarcină mesele tale nu ar trebui să fie modificate. Totuși îți recomand să acorzi atenție la calitatea meselor tale.

Conform cu recomandările **Organizației Mondiale a Sănătății**, caloriile consumate de către o femeie ar trebui să fie direct proporționale cu vîrstă, greutatea și activitatea sa fizică.

Utilizând formula: **RMB = 655 + 9.56 · (greutatea) +**

1.85 · (înălțimea) – 4.68 · (vârstă), înmulțind rezultatul cu 1,2 vei obține numărul de calorii de care trebuie să ții cont atunci când îți pregătești mâncarea în primul trimestru de sarcină. Pentru a nu te complica prea mult cu matematică, intră pe www.nutritifitup.com/calculator, introdu datele tale și află numărul caloriilor necesare pentru menținere.

În paginile următoare vei găsi dieta propusă pentru primul trimestru de sarcină, calculată pentru 1500 kcal și respectiv 1800 kcal.

În funcție de rezultatul obținut utilizând formula RMB, vei opta pentru dieta cu numărul de calorii cel mai apropiat de rezultatul tău. Dacă rezultatul obținut este mai mare de cât dietele de 1500 și 1800 kcal, vei urma dieta din trimestru 2.

Am creat aceste meniuri pentru a te ajuta să duci sarcina într-un mod cât mai sănătos, fără să acumulezi exagerat de multe kilograme și fără a pune în pericol sănătatea fătului sau dezvoltarea sa.

Adaptează orele indicate la orarul tău și cel mai important, ascultă-ți corpul.

Săptămâna 1

LUNI

⌚ Imediat după trezire, bea un pahar de apă călduță (200 ml) în care vei stoarce zeama de la o jumătate de lămâie.

Apa cu lămâie este un super cocktail, recomandat și testat, care ajută la eliminarea grăsimilor din corp!

Beneficii: elimină toxinele și este extrem de binefăcătoare pentru sistemul digestiv. Apa caldă cu lămâie servește ca „băutură perfectă de bună dimineață”, întrucât ajută sistemul digestiv și face mai ușor procesul de eliminare a reziduurilor din corp. Previne problema constipației și diareei, prin asigurarea unei funcționări fără șocuri a tractului intestinal.

Persoanele cu **afecțiuni gastrice** nu vor consuma apă cu lămâie.

Micul dejun: ora 07:00

Smoothie

- Pentru 1500 kcal: 1 banană, 2 linguri de fulgi de ovăz, 100 ml de lapte de soia/migdale, 2 linguri de fructe congelate și o lingură de chlorella.
- Pentru 1800 kcal: 1 banană și jumătate, 3 linguri de fulgi de ovăz, 100 ml de lapte de soia/migdale, 2 linguri de fructe congelate și o lingură de chlorella.