

Stephanie Middleberg

# CUM SĂ TE HRĂNEȘTI ÎN SARCINĂ

Tot ce trebuie să știi despre sănătatea ta  
și a bebelușului

Traducere din limba engleză de  
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC



ZYX Books

# CUPRINS

*Nota autoarei* ..... 7

*Introducere* ..... 9

## PARTEA I: NUTRIȚIA ÎN TIMPUL SARCINII ȘI DUPĂ NAȘTERE

**Secțiunea 1: Primul trimestru de sarcină** ..... 17

1. Capitolul 1: Schimbările din corpul tău și evoluția copilului 19

2. Analize, suplimente și nevoi nutriționale în primul  
trimestru de sarcină ..... 24

3. Alimente care te hrănesc și te protejează ..... 57

4. Cum să-ți hrănești și să-ți protejezi copilul ..... 107

**Secțiunea 2: Al doilea trimestru de sarcină** ..... 119

5. Mese, gustări și satisfacție ..... 121

6. Probleme și efecte secundare ale alimentelor ..... 140

**Secțiunea 3: Al treilea trimestru de sarcină** ..... 163

7. Nevoi nutriționale și schimbări survenite în al treilea  
trimestru de sarcină ..... 165

8. Pregătirea pentru ziua cea mare ..... 172

**Secțiunea 4: Al patrulea trimestru de sarcină** ..... 189

9. Alimente care te ajută să te refaci ..... 191

## CUM SĂ TE HRĂNEȘTI ÎN SARCINĂ

10. Nutriția în perioada alăptării .....	202
<b>După al patrulea trimestru .....</b>	<b>219</b>

## PARTEA A II-A: REȚETE

Micul-dejun .....	225
Produse de patiserie .....	239
Alimente reconfortante .....	247
Legume .....	258
Preparate la cuptor .....	274
Mese preparate în avans .....	288
Rețete lactogene .....	300
Dulciuri .....	312
<i>Resurse și cărți recomandate .....</i>	<i>321</i>
<i>Mulțumiri .....</i>	<i>325</i>
<i>Note .....</i>	<i>327</i>
<i>Index .....</i>	<i>335</i>

# I NTRODUCERE

La două luni după ce am rămas însărcinată prima dată, nu suportam nici să mă gândesc la mâncare. Deși sarcina mergea bine din punct de vedere medical, stăteam foarte prost cu apetitul – la fel ca nenumărate femei aflate în primul trimestru de sarcină. Știam că *trebuie* să mănânc; era esențial să hrănesc atât propriul corp, cât și pe cel al magnificului meu copilăș. De asemenea, știam că, în mod contraintuitiv, dacă mâncam urma să mă simt mai bine, chiar dacă pentru moment mâncarea îmi provoca repulsie. Prin urmare, m-am forțat să mă ridic în picioare, mi-am pus capotul și papucii, m-am stropit cu apă rece pe față și m-am îndreptat spre câmpul de luptă... pardon, spre bucătărie. În timp ce mă holbam la interiorul viu luminat al frigiderului, am avut un fel de epifanie. Eu, nutriționist, „expert”, *speaker* și consilier, cu o grămadă de titluri, nu eram în stare să numesc nici măcar o singură sursă de încredere despre alimentația în timpul sarcinii.

Firește, în calitate de nutriționist, știam de ce nutrienți am nevoie și în ce alimente se găsesc aceștia, însă habar n-aveam ce să fac pentru ca mesele și gustările să mi se pară mai apetisante și, mai important, cum m-ar fi putut face să *mă simt* mai bine. De curând, purtasem „acea discuție despre mâncare” cu medicul meu obstetrician, în care acesta menționase toate lucrurile de care nici n-ar fi trebuit să mă ating, iar înainte să mă ridic de pe masa de consultație făcusem deja inventarul mental al tuturor lucrurilor din frigider pe care ar fi trebuit să le arunc. Am ieșit din cabinet

mai degrabă agitată decât liniștită, gândindu-mă la toate alegerile legate de alimentație pe care le făcusem sau eram pe punctul să le fac. M-am întors acasă, la biroul meu doldora de studii și articole despre sănătate și nutriție în timpul sarcinii – multe dintre ele clare și informative, plus multe altele contradictorii și derutante. Eram convinsă că *trebuie să existe o soluție*.

Mi-am deschis laptopul și am încercat să sintetizez toate informațiile. Asta se întâmpla în 2014, când nu existau influenceri în rândul mamelor sau obișnuitele postări atotștiutoare de pe TikTok, care îți arată cum să faci față cu bine sarcinii și nașterii. Era doar o *sumedenie* de informații dense, din toate colțurile lumii, iar în următoarele câteva luni am parcurs o bună parte din ele. Am citit cărți, bloguri și articole. Am vorbit cu foarte multe persoane, atât cu specialiști, cât și cu femei care fuseseră însărcinate la un moment dat. I-am pus întrebări – poate prea multe – medicului meu. Am auzit și sfaturi utile, dar multe dintre ele erau contradictorii, perimate sau anecdotice („Cea mai bună prietenă a verișoarei mătușii mele a băut vin în fiecare zi de sarcină, iar copiii ei n-au nicio problemă!”). O mare parte dintre ele mă speriau sau îmi trezeau un sentiment de rușine, ceea ce adăuga o doză serioasă de vinovăție prematernă în cocktailul de emoții din timpul sarcinii. Lucrul de care aveam nevoie era o *singură* sursă de încredere, care să mă ajute să-mi satisfac poftele alimentare, să-mi ușureze grețurile și să-mi potolească temerile cu privire la alimentație. N-am găsit-o.

Mă simțeam dezamăgită, iar în cele din urmă m-am dat bătută, am decis să ignor sfaturile venite de peste tot și să fac ceea ce părea să fie potrivit. Situația s-a îmbunătățit... oarecum. După ce înainte nu voiam nici să beau apă, am ajuns să poftesc în fiecare zi la mâncarea mea preferată din copilărie: pui fript cu cartofi. (Astăzi, soțul meu nu mai vrea nici să vadă pui fript.) Am trecut peste câteva obstacole – primul test de toleranță la glucoză, care detectează diabetul gestațional, a fost greșit, așa că am devenit anemică – și am învățat din proprie experiență niște lecții valoroase. Bucătăria mea, care ajunsese o sursă constantă de anxietate, a redevenit o simplă

cameră. Dar am știut în tot acest timp că putea fi mai bine, că procesul de învățare și relația mea cu mâncarea ar fi trebuit să fie mult mai simple.

Apoi l-am născut pe fiul meu, Julian, și, la fel ca mulți alți părinți, am uitat de mine, întrucât el era toată viața mea. În timp ce-l alăptam și, totodată, mă mulgeam, în al patrulea trimestru de sarcină (și mai târziu), singura mea preocupare era să mănânc pentru a-l hrăni pe acest băiat superb, sănătos și nesățul. Câțiva ani mai târziu, am rămas însărcinată cu fiica mea, Remi. Făcusem toate cercetările posibile și dusesem o sarcină la bun sfârșit, însă m-am întors de unde am plecat. Știam că fiecare sarcină e diferită, dar m-a surprins cât e de diferită. Mă confruntam cu aceleași probleme legate de alimentație – adică nu știam ce să mănânc ca să-mi susțin și să-mi satisfac nevoile propriului corp, ca și pe cele ale copilului.

Îmi era mai clar decât oricând că nu exista o resursă unică, indispensabilă și ușor de aplicat despre alimentația și nutriția viitorilor părinți. Alimentația în timpul sarcinii constituie oricum o problemă, din cauza grețurilor matinale, a epuizării și a poftelor, iar dacă adăugăm „pericolele” reprezentate de alimentele care trebuie evitate, situația devine și mai dificilă. Chiar trebuie să-ți iei adio de la brânzeturi moi și sushi? Câtă cafea ai voie să bei? Deja avem destule pe cap (și în burtă); nu e cazul să ne mai stresăm și în legătură cu mâncarea. Mâncarea trebuie să ne dea putere. Și să ne facă plăcere.

Am trecut prin două sarcini, am scris două cărți, am avut mii de clienți mulțumite și am învățat multe lecții. Au fost momente în care m-am supărat, spunându-mi: „Ce bine era dacă știam asta!” sau „De ce nu mi-a spus nimeni asta?” Am asistat la frământările multor părinți și persoane însărcinate, copleșite de informații și sfaturi, îngrozite că ar putea să facă ceva greșit. Vreau să-ți pun la dispoziție o resursă utilă, informativă, simplă și plăcută, care să-ți facă viața puțin mai ușoară în timpul sarcinii și după aceea.

În esență, scopul acestei cărți este să elimine o mare parte din stres și să-ți ofere instrumente care să-ți transforme sarcina într-o experiență agreabilă. Este concepută ca o resursă cuprinzătoare

(scoate-ți markerele și post-it-urile!) pentru viitoarele mame (și partenerii lor), pentru ca acestea să-și poată asigura nutriția și alimentele care le susțin sarcina și starea de sănătate fizică și psihică. Cartea conține peste 40 de rețete și variațiuni care te ajută să prinzi puteri zi de zi, săptămână de săptămână, trimestru de trimestru. Nu sunt genul care să facă totul de la zero sau să petreacă zilnic ore întregi în bucătărie, așa că multe dintre acestea sunt rețete pe care le poate prepara oricine, rapid. Chiar dacă unele necesită mai mult timp, nu sunt deloc complicate. Am organizat cartea în funcție de trimestrele de sarcină, întrucât corpul, copilul și stilul tău de viață au nevoi diferite în fiecare etapă a sarcinii în care te afli. Voi vorbi despre tot, de la cum să te aprovizionezi până la ce vitamine și nutrienți esențiali sunt necesari, când sunt necesari și cum să îi obții. De asemenea, voi discuta despre alergeni, pregătirea organismului pentru naștere și vindecarea post-partum. Te rog să reții că nimic nu e obligatoriu, întrucât gusturile și relația cu mâncarea variază foarte mult de la o persoană la alta. Privește această carte ca pe un ghid, nu ca pe o hartă.

Îmi doresc să iau de pe umerii tăi greutatea gândurilor legate de ce poți să mănânci în timpul sarcinii. Vreau să te ajut nu doar să treci cât mai ușor prin această perioadă, ci și să obții rezultate bune multă vreme după ce ți-ai adus pe lume minunea. Vreau să îți ofer cele mai actuale informații, în cel mai agreabil mod, și să adaug câteva rețete excelente care vă vor hrăni, pe tine și pe copilașul tău, în următoarele 10 luni și chiar mult timp după aceea.

Îți mulțumesc că ai ales să ai încredere în mine. Abia aștept să pornim împreună în această călătorie!





P

ARTEA I

Nutriția

în timpul sarcinii  
și după naștere

# S

## ECȚIUNEA 1

### Primul trimestru de sarcină

În primul rând, trebuie să te felicit. Ești însărcinată! Minunat! Oricare ar fi fost drumul pe care l-ai parcurs pentru a ajunge aici – mai lung sau mai scurt, complicat sau ușor –, te afli într-un moment incredibil; prin urmare, ia o pauză, respiră adânc și bucură-te.

Iar acum, să trecem la treabă! La fel ca milioane de alte femei, probabil că trăiești o mulțime de emoții și prin cap îți trec tot felul de gânduri cu privire la ce trebuie (sau nu trebuie) să faci. Dacă nu, e bine și așa. Indiferent cum te simți, știu că ești bombardată din toate direcțiile cu informații. Multe dintre ele se referă la mâncare. Ce trebuie și ce nu trebuie să mănânci, din ce poți să mănânci puțin... dar nu prea mult. E posibil să primești vești proaste chiar și de la persoanele care de obicei te încurajează – și sigur că toți cunoscuții vor avea grijă să-ți împărtășească părerile lor. Brutarul de la mine din cartier mi-a spus să mănânc curmale ca să intru în travaliu, după care mi-a dat o pungă întreagă de curmale. Nu-ți face probleme. Voi simplifica lucrurile și îți voi explica pas cu pas tot ce

trebuie să știi în legătură cu nutriția din timpul sarcinii, iar dacă-mi fac bine treaba, o să mănânci cu plăcere în toate cele patru trimestre (da, patru) și după aceea.

Prin urmare, să începem cu începutul: primul trimestru. În următoarele pagini, voi vorbi despre ce se întâmplă în corpul tău și cu copilul tău, cum îți influențează apetitul prima parte a sarcinii și care e modul potrivit de alimentație în aceste prime 12 săptămâni. De asemenea, voi vorbi despre suplimente prenatale, despre nutrienții de care aveți nevoie tu și copilul tău, precum și, bineînțeles, despre alimentele pe care trebuie să le consumi cu precauție sau la care trebuie să renunți, bazate pe date științifice, nu pe e-mailuri primite de la mătușa ta. Această primă secțiune a cărții te ajută să înțelegi la ce anume să te aștepți în etapele ulterioare ale sarcinii.

Apoi vom intra în miezul problemei și vom merge la cumpărături. Știu că abia aștepți să cumperi leagănul extensibil făcut din materiale ecologice pe care-l va folosi copilul tău până la vârsta adolescenței – și-ți promit că și aprovizionarea cu mâncare va fi o experiență plăcută. De fapt, munca este pe jumătate făcută, datorită listei de cumpărături simple, dar cuprinzătoare de la pagina 100.

Hai să-i dăm drumul, fiindcă bebelușul nu stă după noi!