



# *Jurnal de sarcină*

SFATURI PENTRU O NAȘTERE NATURALĂ  
ȘI UN BEBE SĂNĂTOS

---

*Ligia Pop*

# Cuprins

Introducere .....	7
-------------------	---

## Capitolul 1. Povestea noastră

1.1. Anii de cunoaștere reciprocă .....	11
1.2. Micuțul început .....	12
1.3. Importanța gândurilor bune .....	13
1.4. Stresul nașterii asupra relației dintre soț și soție .....	17

## Capitolul 2. Înainte de a rămâne însărcinată

2.1. Sunteți gata pentru a face un copil? .....	22
2.2. Detoxifierea (curățarea) organismului .....	24

Urmați o cură de 3-7 zile doar cu sucuri proaspete / 27 • Ajutați-vă pielea să respire mai bine și să elimine mai ușor toxinele / 29 • Curățați-vă colonul de reziduurile adunate de-a lungul anilor / 30 • Fiți îngăduitori cu organismul vostru, dându-i timp să se odihnească și să elimine singur toxinele / 32 • Curățați-vă mintea de gândurile negre, care aduc aciditate în corp / 32 • Oxigenați-vă creierul / 32

2.3. Analizele .....	33
2.4. Fertilitatea .....	34

## Capitolul 3. Schimbări în timpul sarcinii

3.1. Primele trei luni .....	40
------------------------------	----

Ce am început să fac în plus / 42 • Ce vitamine și minerale am luat / 46

3.2. Lunile a patra, a cincea și a șasea .....	49
3.3. Lunile a șaptea, a opta și a noua .....	52
3.4. Comunicarea dintre mamă și bebeluș .....	57
3.5. Ce să evitați pe parcursul sarcinii .....	59
3.6. Simptome pe care nu le-am avut — și de ce .....	63
3.7. Alte măsuri de protecție pe durata sarcinii .....	66

## Capitolul 4. Bune obiceiuri în cursul sarcinii

4.1. Exercițiile psihice .....	72
4.2. Exercițiile fizice .....	73
4.3. Îngrijirea pielii, părului și danturii .....	74

Machiajul / 75 • Părul / 76 • Dantura / 76

4.4. Apa pentru mamă și bebeluș .....	81
---------------------------------------	----

Apa îmbuteliată / 81 • Apa de izvor / 81  
Apa de la robinet / 82 • Apa filtrată / 82

4.5. Îmbrăcămintea .....	82
4.6. Soluții de curățat și detergenți.....	89

### *Capitolul 5. Soluții pentru simptomele neplăcute*

5.1. Constipația.....	92
5.2. Arsurile stomacale .....	95
5.3. Retenția de apă .....	96
5.4. Stările de greață.....	96
5.5. Crampele musculare și cârceii .....	98
5.6. Venele varicoase și hemoroizii .....	99
5.7. Infecțiile urinare.....	100
5.8. Alergiile.....	103

### *Capitolul 6. Alimentația pe parcursul sarcinii*

6.1. Cheltuiți... pentru o hrană sănătoasă (planificarea unui buget) .....	106
6.2. Detoxifierea „interzisă“ .....	108
6.3. Combinarea corectă a alimentelor .....	110
6.4. Ce am mâncat pe durata sarcinii .....	111
6.5. Poftele din timpul sarcinii.....	116
Pofta de dulce / 116 • Pofta de pâine și produse de patiserie / 118	
Pofta de snackuri și băuturi carbogazoase / 118 • Pofta de cafea / 118	
Lipsa tuturor poftelor / 119	
6.6. Alimente benefice în timpul sarcinii.....	120
Semințele de chia / 120 • Migdalele / 121 • Semințele de susan / 121	
6.7. Surse vegetale de minerale .....	122
Surse de calciu și magneziu / 122 • Surse de fier / 123	
Surse de iod / 124 • Surse de zinc / 125	
6.8. Surse vegetale de vitamine .....	125
6.9. Surse vegetale de proteine.....	129
6.10. Surse vegetale de acizi grași .....	131

### *Capitolul 7. Rețete recomandate în timpul sarcinii și după naștere*

7.1. Detoxifiere .....	134
Suc de crudități / 134 • Suc de broccoli / 135	
7.2. Micul dejun .....	137
Lapte din semințe și nuci / 139 • Lapte de susan / 141	
Lapte de migdale / 143 • Budincă de chia / 145 • Mic dejun sănătos / 147	
Suc energizant 1 / 149 • Suc energizant 2 / 149 • Suc energizant 3 / 150	
Suc energizant 4 / 150 • Suc energizant 5 / 151 • Suc de roșii cu verdețuri / 151	
Sucul-minune / 153 • Suc împotriva anemiei / 153	
Wonder Smoothie / 155 • Smoothie din zmeură și banane / 157	

7.3. Masa de prânz .....	159
Salată de „icre“ din semințe de chia / 159 • Guacamole / 161	
Pate de nuci / 162 • Sushi-sandvici / 163 • Sushi de primăvară/toamnă / 165	
Mâncare de legume cu quinoa / 167 • Salată orientală cu vlăstari / 169	
Salată de năut / 171 • Legume murate cu mămligă / 173 • Platou proteic / 175	
Salată de cartofi dulci cu vlăstari / 177	

7.4. Gustări între mese .....	179
Sorbet de ciocolată / 179 • Înghețată de zmeură / 181	

7.5. Cina .....	183
Ciorbiță „de burtă“ din ciuperci pleurotus / 183	

7.6. Ce am mai mâncat .....	184
-----------------------------	-----

### *Capitolul 8. Pregătirea pentru naștere*

8.1. Alegerea corectă a maternității .....	190
8.2. Bagajul mamei pentru naștere .....	190
8.3. Trusoul bebelușului .....	191

    Scutece de unică folosință sau refolosibile? / 194

8.4. Alte accesorii necesare .....	196
Pătuțul / 196 • Masa de înfășat / 196 • Căruciorul / 197	
Scaunul de mașină / 197 • Jucăriile / 197	

### *Capitolul 9. Nașterea*

9.1. Variante de naștere: nașterea acasă și nașterea la spital .....	200
--	-----

    Nașterea acasă: în apă sau pe uscat / 200 • Hypnobirthing / 201

    Nașterea orgasmică / 203 • Nașterea Lotus / 203 • Nașterea blândă într-o maternitate: în apă sau pe uscat / 204 • Nașterea prin cezariană / 205

    O parte din cazurile extreme care necesită intervenție medicală / 206

9.2. Lucruri mai puțin cunoscute (bine de știut) .....	207
--	-----

9.3. Cum se manifestă frica .....	209
-----------------------------------	-----

9.4. Elemente de stres care ar putea afecta cursul normal al unei nașteri naturale ..	212
---	-----

9.5. Cum faceți față contracțiilor?.....	215
--	-----

9.6. Învățați să respirați corect.....	217
--	-----

9.7. Poziții recomandate pentru o naștere ușoară .....	219
--	-----

9.8. Fraze de încurajare .....	221
--------------------------------	-----

9.9. În concluzie (alegerea metodei de naștere) .....	224
---	-----

9.10. Nașterea bebelușului nostru — Sophie Vanessa.....	226
---	-----

9.11. Recuperarea corpului.....	231
---------------------------------	-----

## Capitolul 10. Alimentația după naștere

10.1. Cum să vă hrăniți optim corpul și bebelușul. ....	240
10.2. Ce am mâncat eu .....	243
10.3. Rolul superalimentelor și al fructelor exotice. ....	246

## Capitolul 11. Alăptarea

11.1. Importanța alăptării imediat după naștere .....	250
11.2. Colostrul.....	251
11.3. Sfaturi pentru mamele care alăptează .....	252
Necesitatea unei „stații de alăptare“ / 254 • Sensibilitatea sânilor / 254	
Mamelioanele de silicon — un ajutor pentru început / 255	
Haine de alăptat / 255 • Protejați-vă în timpul alăptării, dacă nu vă doriți alt copil / 256	
11.4. Experiența mea privind alăptarea .....	256
11.5. Cum știi că ai destul lapte.....	259
11.6. Remedii naturale pentru complicații în alăptare .....	263

## Capitolul 12. O nouă viață merge mai departe

12.1. Primii pași de viață împreună.....	266
12.2. Purtatul bebelușului: mereu aproape .....	270
12.3. Programul bebelușului.....	273
12.4. Ce vă spune bebelușul: cinci sunete comune la orice copilăș .....	275
12.5. Sfaturi pentru un somn odihnitor.....	276
12.6. Cauze și soluții pentru plâns .....	287
12.7. Cauze și soluții pentru dureri.....	293
Durerile de burtă / 293 • Febra / 295 • Apariția dințișorilor / 297	
12.8. Lucruri surprinzătoare.....	297
Distanța și vederea bebelușului / 297 • Puseurile de creștere / 299 • Constipația falsă / 299 • Pudra pentru bebeluși / 300 • Cremele pentru zona scutecului și uleiurile pentru masaj / 300 • Bețișoarele de urechi pentru bebeluși / 300 • Exerciții pentru bebeluș / 300 • Temperatura din cameră și numărul de hăinuțe de pe copil / 301 • Consumul de apă sau ceai la bebeluși / 301 • Manevrarea bebelușului: să ne fie teamă sau să avem curaj? / 302 • Băița copilului / 304 • Curățarea nasului și răceala la bebeluși / 305 • Hainele pentru bebeluși / 307 • Tăierea unghiilor / 307	
12.9. Produse care ne-au ajutat .....	308
12.10. Vaccinarea .....	310

## Încheiere

Fiecare familie e unică în felul ei.....	313
Listă de cărți utile.....	316

## 1.1.

# Anii de cunoaștere reciprocă

---

**D**in 2003, anul căsătoriei noastre, ne-am protejat spre a evita o posibilă sarcină, deoarece simțeam că nu suntem îndeajuns de pregătiți pentru a ne asuma imensa responsabilitate a creșterii unui copil. Ni se părea că mai trebuie să „ne creștem“ pe noi înșine, să ne mai formăm, aveam senzația că nu deținem suficiente informații în domeniu. Mai mult, nu ne doream să semănăm cu acele cupluri care imediat ce se căsătoresc fac copii, înainte ca relația dintre soți să devină cu adevărat una matură, profundă.

Prin urmare, împreună cu Raoul am așteptat o vreme destul de îndelungată până când am hotărât să avem un bebeluș. Această perioadă a durat pentru noi aproximativ 10 ani, timp în care ne-am străduit să ne cunoaștem reciproc foarte bine, să ne armonizăm și să ne legăm cât mai strâns unul de celălalt.

Prin 2010, ne-am propus ca 2012 să fie anul când vom concepe un copilăș, fiind de-acum conștienți că acest lucru nu se va desfășura în bune condiții decât dacă vom avea un stil de viață îngrijit, cu multă liniște, pace și cât mai puține evenimente obositoare și solicitante. Astfel că, încet-încet, am renunțat la ritmul cotidian trepidant, hotărând că demonstrațiile culinare, alte activități epuizante și călătoriile vor trece, pentru o perioadă, pe locul al doilea, iar noi vom încerca să ducem un trai ceva mai liniștit.

Pe 25 martie 2012, când se încheiase a patra ediție a expoziției noastre naționale, bianuale, Raw Generation, ne-am gândit ca pe mai departe fiecare să ne adunăm pe la casele noastre. Spre marea mea durere, exact în ziua evenimentului, bunica mea dragă, cea care îmi fusese ca o mamă, s-a stins din viață. Faptul a însemnat o lovitură îngrozitoare pentru mine și am intuit că va dura o vreme până când mă voi reface sufletește. Între timp, mai aveam de finisat o serie de lucrări de renovare a casei, iar toate aceste probleme mă apăsau.

E foarte interesant că exact în momentul în care s-au terminat lucrările la casă și când starea sufletească mi s-a ameliorat, am aflat că sunt însărcinată. Din acea clipă a început fascinanta călătorie spre o perioadă deosebită din viața mea.

## 1.2. *Micutul început*

---

La 3-4 zile după testul de sarcină — mai bine zis, după vreo cinci teste de sarcină —, am început să îmi dau seama ce mi se întâmplă. Știam că în perioada asta (primele trei săptămâni), embrionul este minuscul, mai precis, nu reprezintă decât un grup de celule fără formă. Citisem că tot în acest stadiu incipient se conturează umbra creierului, inima și coloana vertebrală, iar stratul de deasupra se transformă în viitoarea placentă și se profilează cavitatea amniotică. Mă simțeam fericită știind că fetusului începe să-i bată inimioara, chiar dacă deocamdată trebuie să fi fost doar cât o gămălie de ac, de 2-5 mm.

De atunci, gândurile mi-au fost îndreptate zi de zi și clipă de clipă spre puișorul din interiorul corpului meu, având un sentiment de mulțumire profundă fiindcă simțeam că totul merge bine și că micuța se dezvoltă normal. Mi-am dorit cu ardoare ca relația noastră să fie una specială încă de la bun început, astfel că mi-am propus să-i vorbesc mereu, să-i transmit cât mai multe gânduri bune, să fiu cu bebelușa mea încă nenăscută în fiecare moment și să o asigur că voi avea grijă de ea. Știam că, de atunci înainte, starea și dezvoltarea normală ale fătului aveau să fie determinate de o alimentație sănătoasă, de un mediu calm, liniștit, și de o stare de spirit pozitivă.



1.3.

## Importanța gândurilor bune

---

Imediat ce află că sunt însărcinate, multe femei se încarcă de stres fără motiv și, pe lângă un stil de viață haotic, aceste trăiri intense de teamă conștientă sau inconștientă pot crește riscul pierderii unei sarcini. Mai apoi, pe parcursul celor nouă luni și în preajma nașterii, alte diverse tensiuni le copleșesc. În plus, merg adesea la medic și se supun la teste interminabile, în loc să stea liniștite, să-și adune puterile, să-și facă planuri privind alimentația corectă, odihna îndestulătoare, exercițiile fizice și, mai presus de toate, să își relaxeze organismul, eliberându-l de atâtea corvezi interioare și griji fără număr. Eu vă îndemn să lăsați temerile la o parte, deoarece cu cât veți fi mai stresată, cu atât vă pândesc mai multe lucruri rele! Grijiile otrăvesc corpul printr-o aciditate excesivă și realmente îl afectează negativ mai mult decât ar trebui.

Dacă doriți să păstrați un copil și să îi oferiți un start bun în viață, opriți-vă din alergătura cotidiană, inspirați adânc și pregătiți-vă pentru o perioadă frumoasă, fără a vă gândi cu groază că veți trece prin stări mai puțin obișnuite sau că veți avea parte de o naștere grea. Începeți prin a vă întări credința că totul va fi în regulă, făcând afirmații încurajatoare, benefice, de genul celor care urmează. Ce-i drept, suntem mai mereu pe fugă și niciodată nu avem timp de noi, de relaxare în adevăratul sens al cuvântului și de a ne căuta pacea interioară.

Puteti să vă adresați vouă înșivă, unei Divinități sau unei Forțe Supreme Universale. Acestea pot fi simple afirmații liniștitoare, rostite zilnic în perioada sarcinii, dar și după aceea. Eu așa am procedat pe toată durata dezvoltării fătului și m-am bucurat de o stare de spirit extraordinară, de mulțumire și apreciere permanentă a darurilor vieții. Astfel de gânduri pozitive ne fac să credem, atunci când avem îndoieli sau când ne pândesc frici de orice natură, că totul este și va fi bine.





- Îți mulțumesc Ție, Divinitate, fiindcă am convingerea că Tu te vei îngriji de acest bebeluș și îl vei face să crească frumos și echilibrat.
- Mulțumesc pentru faptul că mă simt bine, că am un corp sănătos (chiar dacă nu este întotdeauna chiar așa, afirmația ajută enorm), în care acest copilaș se va putea dezvolta și va crește normal.
- Sunt fericită deoarece știu cu siguranță că totul va fi bine.
- Mă voi îngriji cum trebuie și mă voi hrăni în așa fel încât să nu îi fac niciun rău bebelușului.
- Îmi voi da silința să am un somn de calitate și să duc o viață plină de pace și iubire.
- Scumpul meu bebeluș, mama te va ocroti și te va păzi mereu de orice fel de primejdii, până când vei ieși la lumină, dar și după aceea.
- Mama te va ține departe de orice gând negru, iar cei din preajma noastră nu vor putea să ne aducă nicio atingere (cu sau fără voie) prin gândurile lor negative.
- Mama nu va permite nimănui să discute cu noi lucruri urâte, să bârfească, să ne spună vorbe pline de răutate sau de ură etc.
- Niciun străin nu va pune mâna pe burtica unde te află tu, căci nu voi îngădui să te atingă decât persoane în care mama ta are absolută încredere.

Acestea sunt doar o parte din afirmațiile ce pot fi rostite în timpul sarcinii. Firește, aveți libertatea să alegeți alte fraze ori idei care au scopul de a vă întări și a vă calma spiritul.



*La 34 de ani, Ligia Pop a devenit mama unei fetițe superbe și a început să scrie ceea ce avea să devină cartea de față: un jurnal complet și sincer despre experiențele inedite și înălțătoare prin care a trecut în timpul sarcinii și în primele 4 luni din viața bebelușului.*

*Autoarea a publicat anterior alte patru cărți: Germeni și vlăstari: surse de sănătate și energie (2011, 2013), Rețete vegane fără foc (2010, 2012), Deserturi pentru părinți și copii sănătoși (2011, 2014) și Pași în lumea muzicii (2007).*

*Chiar dacă petrece mult timp împreună cu bebelușul, Ligia Pop nu și-a uitat vechile pasiuni. În continuare, activează ca raw food chef (bucătar specializat în alimentația vegană fără foc), susține demonstrații culinare și organizează anual la București Raw Generation Expo, un eveniment național prin care promovează un stil de viață sănătos. De asemenea, este gazda unor show-uri TV online („Ligia’s Kitchen“ și „De vorbă cu Ligia“). A câștigat, alături de alți 15 bucătari din lume, titlul internațional YouTube Next Chef.*

*Ligia Pop este licențiată în muzică la Universitatea de Arte „George Enescu“ din Iași și e profesoară de pian. Pentru mai multe detalii despre autoare, vizitați website-ul ei oficial: [ligiapop.com](http://ligiapop.com).*



**CURTEA VECH**E

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează [www.curteaveche.ro](http://www.curteaveche.ro)

începi să afli

ISBN 978-606-588-680-3

