

Dieta în sarcină

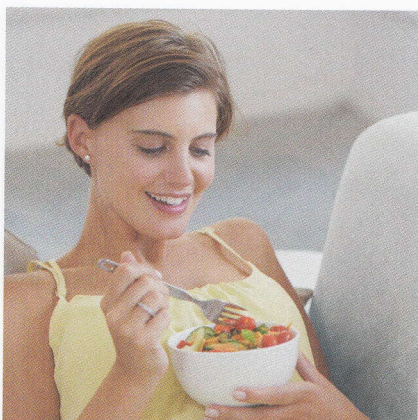
Poți să îți optimizezi propria sănătate și viitoarea sănătate a copilului, consumând o dietă echilibrată și nutritivă în timpul sarcinii.

La fel ca multe femei gravide, poți considera că acum este un moment potrivit pentru a-ți reevalua dieta și pentru a lăsa în urmă mâncatul nesănătos și alegerile alimentare nesănătoase. Această nu înseamnă a avea o dietă specială sau a „mânca pentru doi”. Cu toate acestea, o dietă echilibrată care conține o mulțime de grupe de alimente va satisface nevoile suplimentare ale organismului tău, pe măsură ce copilul crește, și te va ajuta să te menții sănătoasă și o dezvoltare normală a copilului.

Dieta sănătoasă în sarcină

Mănâncă o mare varietate de alimente, astfel încât dieta ta să includă carbohidrați, proteine, grăsimi, fibre, vitamine și minerale. Iată avantajele fiecărui grup:

Carbohidrații furnizează energie (calorii) pentru tine și pentru copil, așa că încearcă să îi incluzi la fiecare masă. Mâncărurile cu conținut de amidon și cele care conțin fibre dietetice sunt car-



Consumul de hrană nutritivă este vital în timpul sarcinii pentru a-ți menține nivelul de energie și pentru a oferi copilului aflat în creștere tot ceea ce are nevoie pentru a se



Consumul din belșug de fructe și legume proaspete îți echipează corpul cu toate vitaminele și mineralele esențiale de care are nevoie.

bohidrați complecși (vezi p. 92). Cerealele precum grâul, orezul, ovăzul, porumbul și meiul, ca și tuberculii, cum sunt cartofii, usturoiul și cartofii dulci, conțin amidon cu randament energetic. Cu cât au fost procesate mai puțin, cu atât vor conține mai multe fibre, vitamine B și minerale. Zaharurile sunt și ele carbohidrați și se găsesc în mod natural în fructe, legume și lapte – toate alimente sănătoase. Îngrijirea apare atunci când zahărul, în loc să fie prezent în mod natural, se adaugă la alimente pentru a le îndulci. Este important să limitezi aceste zaharuri „libere” (care nu sunt legate într-o celulă vegetală), deoarece acestea pot duce la o creștere inutilă în greutate. Alimentele bogate în zahăr, de asemenea, tind să fie reduse în alte substanțe nutritive mai importante, în special vitamine și minerale.

Proteinele sunt necesare pentru placenta și pentru a construi toate celulele corpului copilului, precum și pentru sângele și celulele suplimentare din organismul tău aflat în schimbare. Proteinele sunt răspândite în multe alimente și pentru că fiecare aliment vine cu un set unic de vitamine și minerale, ar trebui să încerci să consumi o gamă largă de alimente bogate în proteine. Proteinele animale se găsesc în carne, carne de pasăre, pește, crustacee, ouă, lapte și brânză; surse bune de proteine vegetale sunt leguminoasele (fasole, mazăre și linte), sursele alternative pentru carne (ex. soia sau micoproteine), nuci și semințe.

Fructele și legumele sunt esențiale într-o alimentație sănătoasă. Obiectivul este de a mânca cel puțin cinci porții de

Respect pentru oameni și cărți

80 g pe zi sau 30 g de fructe uscate. La masă, acoperă o treime, dacă nu jumătate din farfuria ta cu legume. Fructele și legumele furnizează fitonutrienți esențiali care te protejează pe tine și pe copilul nenăscut datorită activității lor antioxidante, stimulând sistemul imunitar și blocând deteriorarea ADN-ului. Nu există recomandări privind fitonutrienții individuali, dar consumând legume și fructe de diferite culori vei avea o combinație de substanțe protectoare.

Potasiul, un mineral care ajută la protejarea împotriva hipertensiunii, lucrând în opoziție cu sodiul (din sare), este din belșug în aportul de 5 porții zilnice. Fructele și legumele furnizează suplimentar vitamina C, dar prepararea termică a legumelor o va distruge. Încearcă să mănânci legume crude spălate, precum și legume gătit.

Fructele și legumele furnizează de asemenea fibre, care sunt importante pentru sistemul tău digestiv și pentru menținerea controlului asupra glicemiei, precum și pentru a ajuta la controlul apetitului.

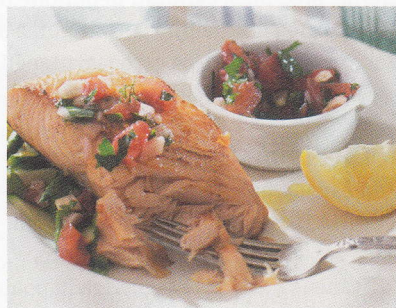
Folatul, forma naturală a acidului folic (vezi p. 35), se găsește în sparanghel, varză de Bruxelles, sfeclă roșie, spanac, broccoli violet încolțit și sfeclă. Gătește aceste legume la aburi.

Legumele portocalii, roșii și verde închis furnizează carotenoide, cel mai frecvent fiind betacarotenul. Acest antioxidant este cunoscut și sub numele de vitamina A. Consumul de cartofi dulci, morcovi, kale și spanac și gustările ce conțin mango, papaya și pepene galben furnizează vitamina A.

Produsele lactate oferă calciu, magneziu și fosfor pentru dezvoltarea scheletului, dinților și sistemului nervos al bebelușului. Laptele este, de asemenea, o sursă majoră de riboflavină și iod (vezi p. 80). Variantele cu conținut redus de grăsime ale laptelui, iaurtului și brânzei scad calorile și acizii grași saturați, dar în variantele fără grăsimi, vitamina A este eliminată în procesul de reducere a conținutului de grăsime.

APORTUL ZILNIC RECOMANDAT

Mănâncă o mare varietate de alimente diferite din grupurile principale de alimente și planifică-ți mesele în avans pentru a te asigura că tu și copilul sunteți hrăniți în mod adecvat. Nu uita să bei o mulțime de fluide și să îți iei suplimentul zilnic de vitamina D (vezi p. 79) și, în primele luni, acidul folic (vezi p. 35).



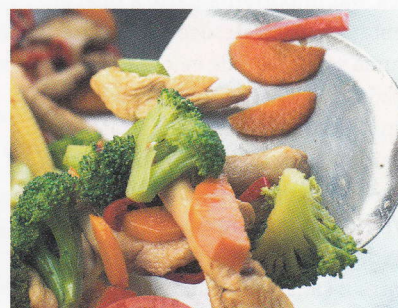
Mănâncă alimente bogate în proteine de două ori pe zi: combinații de ouă, carne slabă, carne de pasăre, paste, surse alternative de carne, tofu sau nuci. Include pește în cadrul meselor de două ori pe săptămână.



Include trei porții de produse lactate (sau o alternativă fortificată) zilnic. O porție este reprezentată de 300 mL de lapte, 30 g de brânză sau 125 g de iaurt. Alege alternative cu puțină grăsime dacă nu ești subponderală.



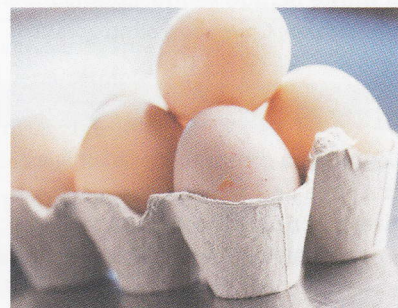
Carbhidrați cu aminoacizi, cum ar fi orezul brun, ovăzul, cartofii, bomboanele, pâinea integrală, cerealele pentru micul dejun fără zahăr, pâinea integrală și pastele, ar trebui să constituie baza și să fie incluse în gustări.



Mănâncă multe legume colorate în fiecare zi, inclusiv salate și legume puțin gătit. Un amestec de legume prăjite rapid este o modalitate excelentă de a obține un curcubeu de legume cu o varietate de nutrienți în dieta ta.

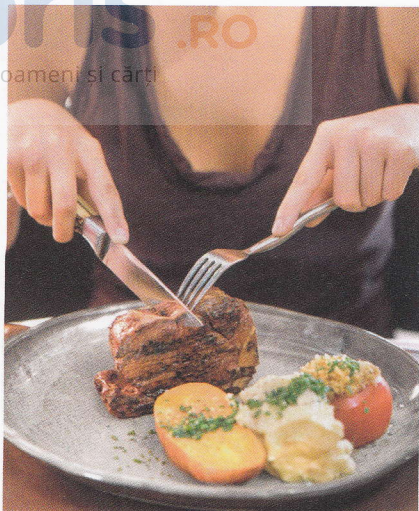


Mănâncă fructe zilnic. Pot fi proaspete, congelate, uscate sau conservate, o porție poate fi un pahar de 150 mL de suc neîndulcit sau smoothie.



Asigură-te că mănânci alimente bogate în fier, cum ar fi carnea roșie, bucăți mai întinsecate de carne de pasăre, ouă sau, dacă ești vegetariană, leguminoase și fructe uscate.





Dacă ai avut o dietă nesănătoasă sau restrictivă, gândește-te să mănânci o porție sau două de carne roșie slabă pe săptămână pentru a-ți spori rezervele de fier.

Uleiurile și grăsimile formează o mică, dar importantă parte a unei alimentații echilibrate, deoarece reprezintă o sursă secundară de calorii (după carbohidrați) și vitamine A, D, E și K, precum și acizi grași esențiali. Grăsimile și uleiurile sunt alcătuite din acizi grași, unii saturați și alții nesaturați. Este important să ai mai multe grăsimi nesaturate decât saturate în alimentația ta pentru o sănătate optimă (vezi p. 204). Acizii grași Omega-3, în special DHA și EPA, sunt vitali pentru dezvoltarea creierului, a ochilor și a sistemului nervos al copilului (vezi p. 126 și 169).

Bea multe lichide pentru a preveni deshidratarea. Chiar dacă simți greață,

este important să bei câte o gură de apă. Aproximativ 6-8 pahare de apă sunt recomandate zilnic pentru a te menține hidratată, dar poți, de asemenea, bea un pahar de 150 mL de suc de fructe sau smoothie, sau să mănânci ciorbe și supe creme, precum și cantități nelimitate de ceai și cafea decafeinizate. S-ar putea să descoperi că băuturile carbogazoase îți crează probleme digestive.

Indicele de masă corporală

Prin calcularea indicelui de masă corporală (IMC), medicul curant poate stabili dacă ai o greutate sănătoasă pentru înălțimea ta sau dacă greutatea îți poate cauza probleme în timpul sarcinii.

Un IMC de 18,5-24,9 este normal; 25-29 este supraponderal; 30-39 este obez; iar peste 39 este obez extrem. Cu toate acestea, IMC nu ia în considerare distribuția grăsimii sau nivelul de fitness. Dacă valoarea IMC este mai mică de 18,5, ești subponderală, ceea ce te poate face mai predispusă să naști prematur sau să apară o restricție a creșterii copilului nenăscut.

Fiind foarte supraponderală, înseamnă că ai un risc mai mare de avort spontan, hipertensiune arterială, preeclampsie (vezi p. 474) și diabet gestațional (vezi p. 473) și sunt mai multe șanse să ai un copil mai mare. Acești factori pot crește riscul complicațiilor la naștere. Cu toate acestea, dacă ești supraponderală, poți gestiona creșterea în greutate în timpul sarcinii, colaborând cu moașa, menținându-te activă și mâncând sănătos.

CÂTĂ CAFEINĂ?

Controlează consumul de cafeină la mai puțin de 200 mg pe zi, deoarece nivelurile ridicate de cafeină pot crește riscul de avort spontan sau de a avea un copil cu greutate mică la naștere. Fii conștientă de cât de multă cofeină conțin băuturile și ciocolata:

- 200 mL cafea instant: 75 mg
- 200 mL cafea filtru: 140 mg

- 225 mL latte: 75 mg
- 225 mL flat white: 150 mg
- 200 mL ceai negru: 33-50 mg
- 330 mL cola normală: 32 mg
- 330 mL cola dietetică: 42 mg
- 250 mL băutură energizantă: 80 mg
- 50 g ciocolată neagră: mai puțin de 25 mg
- 50 g ciocolată cu lapte: sub 10 mg

CE SĂ EVIȚI

Precauții în dietă

Trebuie să fii scrupuloasă în privința prelucrării în siguranță a alimentelor, a unei igiene corespunzătoare și să fii pe deplin conștientă de orice alimente care ar putea reprezenta un risc pentru bebelușul nenăscut. Vezi și p. 101 și 104.

Brânza este un aliment nutritiv pentru sarcină, așa că nu te opri să o consumi, dar nu mănca brânză obținută din lapte nepasteurizat, brânză care are o crustă maturată cu mușci și brânză blue-cheese. Vezi și p. 114.

Ficatul și pateul de ficat furnizează prea mult retinol (vitamina A), deci nu trebuie consumat în timpul sarcinii.

Peștele furnizează acizi grași esențiali, dar unii pești pot fi contaminați. Vezi și p. 96 și 191.

Carnea crudă sau insuficient preparată ar putea pune copilul în pericol de a face toxoplasmoză, cauzată de un parazit, așa că întotdeauna să te asiguri că sucurile cărnii sunt limpezi atunci când introduci un cuțit ascuțit. Nu mănca niciodată burgeri sau cârnați în sânge sau nepreparați suficient.

Mezelurile nu sunt gătite, deci există un mic risc de toxoplasmoză, dar dacă gătești sau congelezi carnea, atunci paraziții vor fi uciși.

Fructele de mare trebuie să provină dintr-o sursă sigură și să nu fie consumate în stare crudă.

Gătirea ouălor până când gălbenușul nu mai este crud reduce riscul infecției cu bacteria salmonella. Dacă cumperi ouă despre care ești sigură că provin de la păsări care nu au salmonella, acestea pot fi mâncate și fierte moi sau crude. Întreabă întotdeauna dacă sufleurile de casă, maioneza sau înghețata au fost făcute cu ouă crude.

Vitamine și minerale

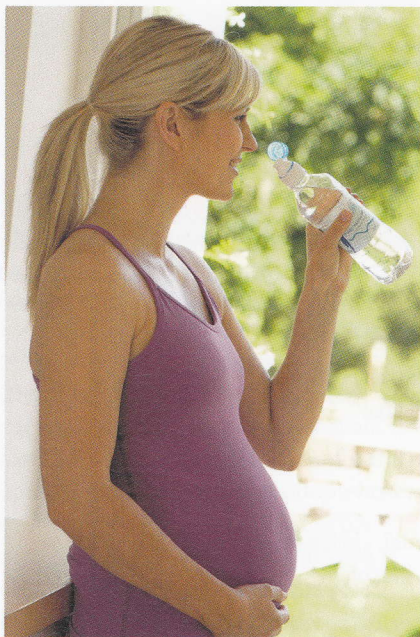
Acest tabel arată de ce tu și copilul tău aveți nevoie de vitamine și minerale, și sursele alimentare superioare.

VITAMINA	BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE	SURSE ALIMENTARE BUNE	A SE VEDEA ȘI
Vitamina	Dezvoltarea celulelor și organelor; sistemul imunitar	Ouă, pește gras, brânză, morcovi, spanac	p.46, 131
Vitamina B1	Ajută la eliberarea energiei din ceea ce mănânci pentru copilul dumneavoastră	Carne de porc, mazăre, orez brun	p.288
Vitamina B2	Eliberarea energiei, protejează ADN-ul, ajută la metabolizarea fierului	Lapte, carne de pasăre, carne de vită	p.131
Vitamina B3	Eliberarea energiei, ajută la reducerea oboselii; poate ajuta la reducerea riscului de fisura palatină la copil	Cartofi, curcan, leguminoase	
Vitamina B6	Dezvoltarea sistemului nervos central și a creierului; protecție imunitară	Leguminoase, germini de grâu, cereale pentru	
Folat (acid folic) (Vitamina B9)	Protejează împotriva defectelor de tub neural	Lapte, carne, pește, ouă, surse de alge	p.35, 121
Vitamina B12	Protejează împotriva defectelor de tub neural	Varză de Bruxelles, sfeclă roșie, portocale, sparanghel	p.66
Vitamina C	Antioxidant; ajuta placenta să lucreze eficient; crește absorbția fierului	Roșii, ardei, citrice, fructe de kiwi, cartofi	p.135, 164
Vitamina D	Dezvoltarea oaselor și a dinților; acționează ca un hormon, ajutând la utilizarea calciului	Pește gras, carne roșie, produse lactate, cereale	p.40, 79, 332
Vitamina K	Pentru coagularea sângelui	Legume cu frunze verzi	
MINERALE	BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE	SURSE ALIMENTARE BUNE	A SE VEDEA ȘI
Fier	Celule sanguine noi, formarea placentei, celulele și organele copilului	Carne roșie, carne de pasăre, fasole, tofu, linte	p.84, 126, 154, 191
Calciu	Dezvoltarea oaselor, mușchilor, dinților, a inimii	Lapte, iaurt, brânză, tofu	p.114, 131, 332
Magneziu	Dezvoltarea de proteine, inclusiv ADN; formează o parte din oasele copilului	Pâine, cartofi, legume cu frunze verzi, semințe	
Zinc	Dezvoltarea celulelor; ajută la prevenirea nașterii premature	Carne roșie, cereale, leguminoase	p.44
Iod	Dezvoltarea celulelor; ajută la prevenirea nașterii premature	Lapte, pește	p.80, 131
Seleniu	Antioxidant, protejând celulele împotriva deteriorării; ajută la prevenirea preeclampsiei	Pește, linte, semințe de floarea soarelui, nuci de Brazilia	p.44, 165
Cupru	Dezvoltarea creierului; inima și sistemul imunitar; celulele	Nuci, linte, fructe de mare	p.165
Potasiu	Echilibrul fluidelor în sânge și sistemul limfatic, reduce riscul de hipertensiune arterială (tensiune arterială crescută)	Vegetables, plums, dried fruit, bananas, potatoes	



Exerciții fizice în siguranță

A rămâne în formă în timpul sarcinii are multe beneficii pentru tine și copilul tău și îți mărește rezistența la muncă și la naștere.



Fii bine hidratată, prin ingestia de apă înainte, în timpul și după antrenament.

Dacă ai avut un program de exerciții fizice înainte de a rămâne gravidă, poți continua cu acesta în primul trimestru, atâta timp cât ai permisiunea de la medic sau moașă. Poate fi necesar să îți adaptezi programul mai târziu în timpul sarcinii.

Dacă nu ai avut un program regulat de exerciții înainte, acum este momentul potrivit pentru a adopta un mod de viață nou, mai sănătos, de la care vei culege recompensele pentru ani de zile. Dacă începi să faci exerciții acum, antrenează-te blând; ascultă-ți corpul și fă doar ceea ce simți confortabil.

Exercițiul fizic blând, regulat, este mult mai bun decât exerciții intense neregulate (care nu sunt recomandate în timpul sarcinii), deoarece organismul răspunde mai bine la un exercițiu consistent și moderat.

Cum te ajută exercițiile fizice

Pe lângă creșterea nivelului de energie, exercițiile fizice te ajută să te menții pozitivă

și să te simți încrezătoare în schimbarea imaginii corpului. Exercițiile pot ușura disconfortul obișnuit al sarcinii determinat de greață, crampele piciorului, picioarele umflate, venele varicoase, constipația, insomnia și durerile de spate. Prin menținerea mușchilor puternici și tonificați, exercițiile fac mai ușor pentru corpul tău de a face față schimbărilor posturii în timpul sarcinii. Există dovezi că o creștere a capacității de fitness te ajută să îți scurtezi travaliul și timpul de recuperare postnatală și să îți diminuezi anxietatea generală cu privire la naștere.

Alimente pentru combustibil

O dietă hrănitoare și echilibrată este vitală în timpul sarcinii și chiar mai importantă atunci când faci mișcare. Dacă bei apă și iei o gustare, cum ar fi nuci, fructe sau iaurt, atunci când faci mișcare, vei evita tentațiile precum gustări și băuturi dulci.

CE SĂ FACI ȘI CE SĂ NU FACI

Urmează aceste recomandări pentru a face mișcare în condiții de siguranță în timpul sarcinii.

De făcut:

- Încălzește-te și răcorește-te timp de cel puțin 5-7 minute înainte și după exercițiu.
- Bea suficientă apă înainte, în timpul și după exercițiile fizice.
- Poartă haine confortabile care nu îți limitează cutia toracică.
- Încearcă să faci mișcare în mod regulat timp de cel puțin 30 de minute, de 3-4 ori pe săptămână.
- Reglează-ți așteptările; sarcina nu este un moment pentru a bate recorduri personale.

- Construiește-ți rezistența treptat.
- Fă exerciții pentru planșeul pelvin (vezi p. 69).
- Respiră corespunzător în timpul exercițiilor, mai ales când ridici greutate.
- Protejează-ți spatele atunci când te ridici dintr-o poziție întinsă: rotește-te pe partea stângă și ridică-te folosind picioarele.
- Evită exercițiile care se simt ciudate sau inconfortabile sau care te fac să te simți instabilă pe picioare.
- Concentrează-te pe postură și aliniere atunci când faci orice exercițiu.
- Oprește-te imediat și solicită un sfat dacă ai o durere localizată severă, în special în abdomen, sângerare vaginală, amețeli sau pur și simplu te simți rău.

- Mânâncă mese frecvente mici pentru a evita scăderea nivelului de zahăr din sânge.

De evitat:

- Exercițiile în căldură sau umiditate.
- Mișcările ciudate sau bruște și întinderea sau răsucirea ori rotirea abdomenului.
- Ridicarea de greutăți prea grele. Ar trebui să poți ridica greutățile cu ușurință pentru cel puțin 10 repetări.
- Sporturile în care riști să cazi (schi, călărie etc).
- Supraîntinderile: hormonul sarcinii, relaxina, te poate face să te simți mai suplă decât ești.
- Epuizarea. Redu intensitatea sau durata și odihnește-te o oră pentru fiecare oră de exercițiu zilnic.



Sex și relații

S-ar putea să afli că tu și partenerul tău trebuie să vă adaptați la schimbările emoționale și fizice care însoțesc sarcina.

Într-o sarcină cu risc scăzut, sexul este perfect sigur, deși nivelurile libidoului pot fluctua în timpul sarcinii. Majoritatea femeilor declară că interesul lor pentru sex este același sau ușor redus în primul trimestru. În al doilea trimestru, variază de la femeie la femeie, iar în al treilea trimestru libidoul scade adesea.

Actul sexual în timpul sarcinii

În timpul primului trimestru, modificările hormonale care cauzează greață, vărsături și oboseală pot duce, în mod natural, la un interes redus pentru sex. Cu toate acestea, alte modificări ale sarcinii îți pot crește dorința, cum ar fi creșterea fluxului sanguin, care produce umflarea clitorisului și a labiilor și secreții vaginale suplimentare. În special în trimestrul al doilea, lubrifierea vaginală și intensitatea orgasmului pot crește și pot fi însoțite de contracții blânde care întăresc abdomenul; acestea sunt normale și nu trebuie să îți faci griji. Multe femei afirmă că libidoul lor scade spre sfârșitul sarcinii, deoarece o burtică mai mare face ca sexul să fie mai ciudat și incomod și pot fi din ce în ce mai îngrijorate cu privire la naștere.

Ce simte partenerul Bărbații au o gamă largă de sentimente față de sex în timpul sarcinii. În timp ce unii găsesc noua formă mai plină a partenerei lor mai senzuală, alții se simt îngrijorați de actul sexual, temându-se că pot dăuna copilului. Unii simt o combinație a acestor emoții. Dacă nu există îngrijorări cu privire la sarcină (vezi dreapta), se crede că sexul nu va face rău, deoarece copilul este bine protejat de lichidul amniotic și de uter, iar mucusul care închide colul uterin protejează împotriva infecțiilor.



Acceptarea modificărilor care însoțesc sarcina vă poate îmbunătăți relația în timpul sarcinii și după naștere.

Când să ceri un sfat

Unele femei prezintă sângerări vaginale după actul sexual în timpul sarcinii. Acest lucru este cel mai probabil să fie inofensiv și este adesea cauzat de creșterea fluxului de sânge către colul uterin în timpul sarcinii, care poate provoca sângerare la contactul cu penisul partenerului. Dacă aceasta este cauza, sângerarea ar trebui să dispară după naștere. Cu toate acestea, deoarece există alte cauze posibile, semnalează orice sângerare moașei sau medicului tău.

În afară de mărimea burticii care cauzează disconfort în timpul sexului, unele femei suferă de durere în timpul actului sexual spre sfârșitul sarcinii, deoarece copilul se mișcă mai adânc în pelvis, sau pot constata că contracțiile care pot însoți orgasmul devin tot mai deranjante. Este puțin probabil ca aceste simptome să fie un motiv de îngrijorare, dar merită să le menționezi moașei pentru a fi liniștită.

Există anumite circumstanțe în sarcina avansată când actul sexual poate să nu fie sigur. Acest lucru poate apare dacă ai

CE SĂ FAC

O sarcină intimă

În timpul sarcinii, oboseala, sentimentele de nesiguranță cu privire la noua formă și preocupările legate de siguranța sexului pot să-și facă simțită influența asupra relației. Acordă-ți timp pentru a te acomoda, iar menținerea canalelor de comunicare deschise vă vor ajuta pe tine și pe partenerul tău să vă bucurați de această nouă etapă a relației voastre.

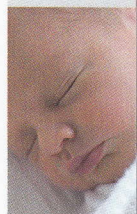
Vorbiți unul cu celălalt despre sentimentele voastre și conștientizați că, pentru ambii, nivelurile de interes pot fluctua.

În cazul în care burtica ta face unele poziții să fie inconfortabile, experimentați cu cele alternative care se potrivesc dimensiunilor tale, cum ar fi pozițiile laterale, pe la spate sau cu femeia deasupra.

Bucurați-vă de alte modalități de a menține intimitatea în afara actului sexual, cum ar fi atingerea și masajul.

avut o naștere anterioară prematură sau factori de risc pentru travaliul prematur, cum ar fi colul uterin slab sau dacă ai placenta praevia (vezi p. 212), sau scurgeri ale lichidului amniotic, ceea ce poate însemna că s-au rupt membranele.

Dacă ai temeri, întreabă! A fi capabili să vă bucurați de sex în timpul sarcinii te va ajuta pe tine și pe partenerul tău să vă simțiți aproape în această perioadă de tranziție. Într-adevăr, psihologii au descoperit că cuplurile care se bucură de sex în timpul sarcinii sunt mai tandre unul față de celălalt și comunică mai bine după naștere.



Bolile și medicamentele

Este important să știi cum să tratezi o afecțiune și ce medicamente sunt sigure pentru a-ți proteja sănătatea și propriul copil.

Dacă ai o boală deja existentă, este o idee bună să soliciți sfatul medicului tău înainte de a concepe, deoarece unele medicamente ar putea să fie schimbate în așteptarea unei sarcini.

Condiții preexistente

Dacă ai o afecțiune cum ar fi hipertensiunea arterială sau diabetul zaharat înainte de sarcină, sarcina ta va fi clasificată ca una cu risc crescut și va trebui să fie monitorizată cu atenție. Dacă rămâi gravidă în timp ce iei medicamente pentru o afecțiune, nu întrerupe tratamentul, ci consultă-ți medicul cât mai curând posibil. S-ar putea să constai că medicamentele existente sunt sigure sau poate este necesar să le schimbi cu un alt tip de medicație. Cel mai important lucru este să îți controlezi starea de sănătate în timpul sarcinii pentru a reduce riscurile pentru tine și copilul tău, ceea ce va însemna, de cele mai multe ori, continuarea tratamentului cu medicamentul tău.

Diabetul zaharat Dacă ai diabet zaharat și intenționezi să concepi, trebuie să primești sfaturi despre cum să gestionezi aceasta condiție. Multe spitale dispun de clinici de „preconcepție” diabetice, unde poți discuta despre cel mai bun mod de a controla nivelul de zahăr din sânge și despre modul în care diabetul va fi gestionat în timpul sarcinii. Femeile cu diabet zaharat sunt sfătuite să ia un supliment de 5 mg de acid folic zilnic timp de trei luni înainte de a încerca să conceapă și în primele trei luni de sarcină. Aceasta este o doză mai mare decât cele 400 micrograme de acid folic zilnic recomandate femeilor nondiabetice (vezi p. 16), motivul fiind că diabetul crește riscul unui copil de a avea probleme ca spina

bifida, față de care acidul folic are efect protector. Bebelușii născuți din femei diabetice au, de asemenea, un risc mai mare de a prezenta alte probleme, cum ar fi greutatea mare la naștere, probleme respiratorii, icter și scăderea nivelului de zahăr din sânge (hipoglicemie).

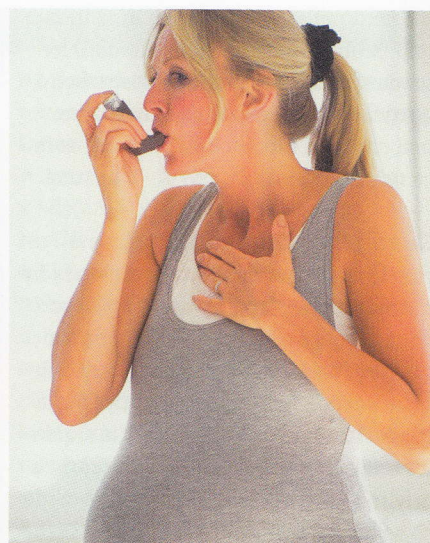
De îndată ce ești însărcinată, trebuie să te adresezi unui specialist de obstetrică/diabet în cadrul unei clinici unde vei primi o îngrijire suplimentară. Vei avea mai multe consultații prenatale, examinări suplimentare și teste suplimentare de sânge pentru monitorizarea zahărului din sânge. Probabil că vei avea nevoie de patru injecții de insulină în fiecare zi; doza crește, de obicei, în mod constant în sarcină, până în momentul nașterii. Cu cât este mai bun controlul glicemiei, cu atât este mai puțin probabil ca tu sau copilul să aveți probleme în timpul sarcinii.



Diabetul este controlat prin injecții zilnice cu insulină. Pe măsură ce pielea abdomenului se întinde, îți va fi mai ușor să faci injecția în țesutul gras al coapsei (stânga). **Continuarea medicației antiastmatice** este importantă pentru a ține simptomele sub control în timpul sarcinii (dreapta).

Deoarece femeile cu diabet zaharat au un risc crescut de probleme în ultimul trimestru, cum ar fi preeclampsia (vezi p. 474) sau nașterea unui copil mort, este posibil să ți se recomande să ți se inducă travaliul cu o săptămână sau mai mult înaintea datei probabile a nașterii (vezi p. 432). Odată ce ești în travaliu, nivelul glicemiei va fi monitorizat îndeaproape și, probabil, ți se va administra insulină și o perfuzie cu glucoză. Nivelurile glicemiei bebelușului tău vor fi monitorizate atent timp de 24 de ore după naștere. După naștere, doza de insulină va fi redusă la niveluri pre-sarcină; dacă alăptezi, doza poate fi redusă și mai mult.

Epilepsia Dacă ai epilepsie, este foarte important să discuți despre sarcină cu medicul tău înainte de a rămâne gravidă, deoarece anumite medicamente prezintă un oarecare risc de a dăuna copilului în



Respect pentru oameni și cărți
curs de dezvoltare. Cu toate acestea, este de asemenea important ca epilepsia să fie controlată, astfel încât medicul să aibă ca scop să te asigure că te afli la cea mai mică doză posibilă de medicamente înainte de a rămâne gravidă. Când ești gravidă, ecografia morfologică (numită și ecografie pentru anomalii) la aproximativ 20 de săptămâni (vezi p. 214) va verifica problemele cum ar fi palatoschizis-ul, care sunt mai frecvente cu anumite medicamente. Dacă starea ta se înrăutățește în timpul sarcinii, adresează-te medicului.

Lupus-ul eritematos sistemic

Aceasta este o tulburare autoimună care poate afecta multe părți ale corpului, inclusiv rinichii, articulațiile, pielea, sistemul nervos, inima și plămânii. Boala este mai frecventă la femei și, în special, la cele de vârstă fertilă. Unele femei afirmă că simptomele acestei afecțiuni se remit în timpul sarcinii, totuși pentru altele dintre ele se pot agrava. Este important să controlezi afecțiunea în timpul sarcinii, deoarece aceasta poate afecta copilul în curs de dezvoltare, cu un risc crescut de avort spontan, creștere întârziată, naștere prematură și nașterea unui copil mort. Majoritatea medicamentelor pentru lupus sunt sigure pentru utilizare în timpul sarcinii, dar unele nu, deci trebuie să te adresezi medicului dacă trebuie să schimbi medicamentele actuale. Începând cu aproximativ 32 de săptămâni, bebelușul va fi monitorizat îndeaproape. Dacă există îngrijorări în legătură cu tine sau cu bebelușul tău, travaliul poate fi indus mai devreme, sau se poate face o cezariană programată (electivă).

Tensiune arterială crescută Dacă ai hipertensiune arterială care necesită medicație, verifică împreună cu medicul tău că medicamentul pe care îl utilizezi este sigur în timpul sarcinii. Este important să continui să iei medicamentele astfel încât tensiunea arterială să fie controlată în timpul sarcinii, deoarece tensiunea arterială ridicată poate fi periculoasă atât pentru tine, cât și pen-

TEMERI FRECVENTE

Sunt astmatică. Pot să-mi folosesc inhalatoarele în timpul sarcinii?

Este esențial să menții astmul sub control în timpul sarcinii, ceea ce înseamnă continuarea utilizării inhalatoarelor, deoarece riscurile asociate astmului necontrolat sunt mai mari decât orice risc de a lua medicamente pentru astm. Dacă astmul este necontrolat, aceasta poate însemna că copilul nu primește suficient oxigen, ceea ce duce la o greutate mică la naștere și crește riscul de travaliu prematur (vezi p. 431). Una dintre cele mai bune modalități de control al astmului, pe lângă luarea medicamentelor, este de a evita factorii declanșatori, cum ar fi blănurile și acarienii. Folosește filtre de aer, aspiră și sterge praful, și utilizează fețe de pernă și pilotă. Uneori, sarcina reduce severitatea astmului, dar dacă simți brusc wheezing, sfătuiește-te cu medicul tău despre revizuirea medicației.

Homeopatia pare a fi o terapie populară. Cât de eficientă este și dacă este în siguranță?

Homeopatia lucrează pe principiul tratării prin stimularea mecanismelor naturale de vindecare ale organismului. Au existat debateri despre eficacitatea homeopatiei, iar opinia științifică este că nu există suficiente

dovezi care să demonstreze că homeopatia are un efect mai mare decât cel al unui placebo. Cu toate acestea, este sigură a fi utilizată în timpul sarcinii și rămâne un remediu popular pentru femei în timpul sarcinii și travaliului, multe dintre ele raportând rezultate bune. Se utilizează pentru probleme obișnuite de sarcină, cum ar fi greața și arsurile la stomac, iar „trusele” sunt disponibile pentru a fi folosite în travaliu (vezi p. 401). Dacă dorești să utilizezi homeopatia, consultă un medic specialist.

Care este verdictul despre a folosi remedii pe bază de plante și ceaiuri în timpul sarcinii?

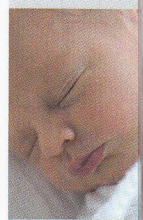
Dacă dorești să folosești un remediu pe bază de plante, discută mai întâi cu un medic specialist și consultă-te cu medicul tău. Cu toate că unele remedii sunt considerate sigure, există îngrijorarea că unele ar putea traversa placenta și ar putea dăuna bebelușului. Verifică întotdeauna eticheta înainte de a bea un ceai din plante. Ceaiurile de mușetel și mentă sunt sigure pentru a le folosi în cantități limitate. Este recomandat să nu bei mai mult de patru cești de ceai zilnic. Ceaiul din frunze de zmeură, presupus a accelera travaliul, ar trebui să fie băut doar în ultimele 6-8 săptămâni de sarcină.

tru copil. Medicul sau moașa va verifica frecvent tensiunea arterială și va testa urina pentru prezența proteinelor, deoarece tensiunea arterială ridicată și proteinele din urină sunt semne ale pre-eclampsiei. Medicul îți poate recomanda și examinări suplimentare pentru a te asigura că bebelușul tău crește bine.

Probleme tiroidiene Dacă ai hipotiroidism pentru care iei comprimate de tiroxină, va trebui să faci un test de sânge pentru a te asigura că tiroida funcționează bine și că iei doza corectă, deoarece uneori necesarul de tiroxină crește în timpul sarcinii. Este important să nu îți lipsească tiroxina, deoarece acest lucru poate afecta copilul. Dacă ești în trata-

ment pentru hipertiroidism, verifică cu medicul tău că iei un medicament anti-tiroidian care este sigur în timpul sarcinii. Funcția tiroidiană va fi monitorizată pentru a verifica dacă medicamentul nu trebuie să fie schimbat.

Boala intestinului Femeile cu afecțiuni inflamatorii ale intestinului, cum ar fi colita ulcerativă sau boala Crohn descoperă că, de obicei, boala lor se îmbunătățește în timpul sarcinii, deși aceasta poate recidiva după naștere. Este important să verifici dacă nu ești anemică, lucru care poate fi un efect secundar al unor afecțiuni intestinale, iar medicul tău îți poate recomanda examinări suplimentare pentru a verifica dacă copilul crește bine.



CE SĂ FACI

Expunerea la varicelă sau rubeolă

Varicela în timpul sarcinii poate provoca probleme pentru bebeluș și poate fi severă la o femeie însărcinată, putând duce la pneumonie. Dacă contractezi rubeola pentru prima dată în sarcina incipientă, aceasta poate provoca avort spontan sau probleme grave fătului.

Dacă contactezi varicela, anunță medicul sau moașa care îți poate verifica imunitatea. Dacă nu ești imunizată, medicul îți poate recomanda o injecție pentru a te proteja de o formă severă de varicelă.

Imunitatea la rubeolă este verificată la începutul sarcinii. Dacă nu ești imunizată, poți fi vaccinată după naștere. Între timp trebuie să ai grijă deosebită.

Dacă faci varicelă sau ești suspectă de rubeolă din cauza unei erupții cutanate, adresează-te imediat medicului, dar să nu mergi la clinică, unde poți răspândi infecția la alte femei gravide.

Infecții în timpul sarcinii

Când ești gravidă, sistemul imunitar este ușor suprimat. Acest lucru oprește respingerea copilului, care este genetic jumătate din tatăl lui! Aceasta înseamnă că este posibil să fii puțin mai sensibilă la probleme comune, cum ar fi răceli, tuse, dureri în gât sau intoxicații alimentare, și că boala poate dura mai mult.

Răceala și tusea Majoritatea femeilor suferă de tuse sau de frig într-o etapă a sarcinii. Cu toate acestea, în mod ideal, ar trebui să evitați medicamentele pentru răceală deoarece acestea pot conține ingrediente care nu sunt sigure în timpul sarcinii, în special în primele trei luni (vezi opus). Excepția este paracetamolul, pe care ar trebui să-l iei numai dacă este necesar. Inhalările prin aburi ușurează congestia și băuturile calde de miere calmează o durere în gât.

Gripa Dacă iei gripă în timpul sarcinii, bea multă apă și odihnește-te mult. Ia paracetamol numai dacă simți că este necesar să ușurezi disconfortul. În primul trimestru, este important să scazi rapid o febră ridicată, deoarece acest lucru poate

provoca avort spontan: discută cu medicul tău despre doze sigure de paracetamol în timpul sarcinii. Spălarea cu apă caldă și așezarea în fața unui ventilator de aer poate ajuta. Consultă medicul dacă temperatura persistă peste 24 de ore. În prezent, vaccinurile împotriva gripei sunt recomandate numai pentru grupurile cu risc crescut, inclusiv cele cu diabet zaharat, boli cardiace cronice sau astm.

Intoxicații alimentare și tulburări stomacale Este esențial să ai o igienă strictă a alimentelor în bucătărie (vezi p. 104) pentru a evita intoxicațiile alimentare. Dacă faci o intoxicație cu alimente sau tulburări stomacale în timpul sarcinii, încearcă să bei multe lichide și dacă continuă mai mult de 24 de ore, consultă medicul (vezi și Gastroenterita, p. 468).

Candidoza vaginală Dacă ai o scurgere albă groasă și mâncărimi în interiorul sau la exteriorul vaginului, este posibil să ai candidoză. Acest lucru este obișnuit în timpul sarcinii și nu trebuie să îți faci griji, dar dacă mâncărimea este foarte intensă, mergi să te vadă medicul. Se poate lua o probă pentru a confirma diagnosticul și se recomandă un remediu antifungic local (vezi opus). Consumul de iaurt simplu poate restabili echilibrul bacterian din vagin. Este recomandat purtarea lenjeriei de bumbac și evitarea îmbrăcăminte strânse.

Infecții urinare Multe femei gravide contractează infecții urinare deoarece hormonul progesteron relaxează întregul mușchii neted, permițând bacteriilor care în mod normal trăiesc în vagin să migreze în uretră (canalul care duce la vezică) unde pot provoca o infecție. Simptomele unei infecții urinare pot fi ușor diferite în timpul sarcinii. Este posibil să ai simptome clasice de arsură la urinare și urinare frecventă sau poți avea simptome diferite, cum ar fi dureri de spate, dureri abdominale inferioare, greață sau vărsături. Acestea sunt de obicei ușor tratate cu antibiotice, cele mai multe dintre acestea fiind sigure în timpul sarcinii.



Dacă ești doborâtă de boală în sarcină, odihnește-te și recuperează-te, deoarece sarcina poate exacerba simptomele zilnice.