

10 Pași pentru o sarcină sanătoasă

"Ghidul gravidei fericite"



SarcinaMea.RO

TOTUL DESPRE SARCINĂ





Disclaimer Legal: Scopul acestui ghid este acela de a **furniza informații medicale generale**. Toate informațiile prezentate prin intermediul acestui ghid **nu reprezintă consultații medicale**, fiind furnizate exclusiv în scop informativ și de divertisment, adresându-se într-o manieră accesibilă tuturor cititorilor preocupați de un stil de viață sănătos. Aceste informații **nu pot înlocui și nu înlocuiesc consultul medical de specialitate**, diagnosticul și tratamentul oferite în mod direct în cabinetul unui medic.

Autorul acestui ghid nu este și nu poate fi ținut răspunzător în niciun fel pentru punerea în aplicare de către cititori în mod necorespunzător a vreunui tratament și/sau sfat medical oferit prin intermediul prezentului ghid. Prin intermediul site-ului www.sarcinamea.ro recomandăm cititorilor să se prezinte la medic pentru orice problemă de sănătate, pentru a putea fi analizate particularitățile cazului fiecăruia și a beneficia de un diagnostic și un tratament corespunzător.

Prin urmare, informația prezentată în acest ghid nu poate substitui în niciun caz recomandările date de medicii care iau contact cu realitatea cazurilor cititorilor. Toate răspunsurile oferite prin intermediul ghidului sunt doar de natură educațională și informativă și nu pot fi considerate, în nicio situație, ca fiind asimilate unor consultații sau analize medicale de specialitate.

Autorul acestui ghid nu oferă nicio garanție, nici în mod expres și nici implicit, în ceea ce privește inclusiv, dar fără limitare la informația, conținutul, materialele sau produsele din acest ghid, precum și potrivirea lor pentru un anumit scop. Cititorii sunt de acord în mod expres ca folosirea acestui ghid și aplicarea informațiilor se face pe propriul lor risc.

Despre mine

Bună, dragile mele graviduțe! În cele ce urmează vreau să mă prezint, pentru a vă ajuta pe voi să cunoașteți persoana din spatele acestui Ghid și al blogului www.sarcinamea.ro pe care scriu cu drag ori de câte ori am ocazia.

Numele meu este Alexandra Bruja.



Dr Alexandra Bruja
Medic Specialist
Obstetrica/Ginecologie

Am urmat Universitatea de Medicină și Farmacie “Carol Davila” București între anii 2006-2012. În timpul rezidențiatului, în perioada 2013-2017, mi-am făcut pregătirea în cadrul spitalului clinic de

obstetrică și ginecologie “Prof. Dr. Panait Sârbu” București
(Maternitatea Giulești).

Din anul 2018 sunt Medic Specialist Obstetrică-Ginecologie, cu experiență în clinicile private din București.

În prezent, dau consultații în câteva clinici private din București și efectuez serviciul de gardă în cadrul Maternității Giulești. Îmi dau toată silința să fiu la curent cu noutățile din specialitatea obstetrică-ginecologie, motiv pentru care particip la congrese/cursuri naționale/internaționale anual.

Suficient cu detaliile despre pregătirea mea profesională și interesul meu pentru obstetrică/ginecologie. Vreau să abordez un pic motivul pentru care am început să scriu acest Ghid, dar și blogul www.sarcinamea.ro

Întrucât curiozitățile voastre sunt foarte mari, și nu pot fi satisfăcute într-o consultație de 20 sau 30 de minute, m-am gândit să vin în ajutorul vostru și să dezvolt curiozitățile voastre în acest Ghid – **“10 Pași pentru o sarcina sanatoasa”**, pe intelesul tuturor.

Așadar, motivul conceperii acestui blog, sunteți voi, graviduțelor! Aștept sugestiile voastre și curiozitățile fiecăreia dintre voi prin intermediul formularului de contact de pe blog. În speranța că vă pot fi de ajutor, vă urez spor la citit!

1. Programează-ți prima vizită la medicul specialist în obstetrică-ginecologie de îndată ce testul de sarcină arată “pozitiv”.



Ideal ar fi ca orice cuplu să beneficieze de o consultație preconcepțională (adică înainte de obținerea unei sarcini) pentru evaluarea factorilor de risc care pot afecta dezvoltarea unei sarcini și pentru a stabili împreună cu specialistul o conduită terapeutică ulterioară.

Așteaptă-te la o multitudine de întrebări, întrucât medicul tău va vrea să știe totul despre tine. De la factorii de mediu și sociali (consum de alcool, tutun, droguri, mediul de lucru, expunerea la substanțe toxice, violența domestică, etc) la istoricul medical al familiei tale/partenerului tau, istoricul tău medical, precum și starea ta de sănătate actuală (vârsta, greutate, ce vaccinuri ai făcut, diverse analize, etc).

2. Mănâncă sănătos!



Încearcă să ai o dietă sănătoasă și echilibrată care să conțină cei trei macronutrienți esențiali: proteine, carbohidrați și grăsimi. Acestea din urmă ar trebui să reprezinte cca 25-35% din totalul de calorii zilnic ingerate.

Consumă acizi polinesaturați ca Omega-3 și limitează consumul acizilor grași saturați. Acidul docosahexaenoic (DHA), precum și acizii grași n-3 sunt necesari pentru dezvoltarea creierului fătului și a retinei fătului pe parcursul trimestrului al III-lea de sarcină și în primul an de viață. Fătul are nevoie de 200-300 mg/zi DHA și de 500 mg DHA și acid eicosapentaenoic (EPA).

O bună sursă de acizi grași n-3 este reprezentată de peștele gras. Îți recomand să nu consumi mai mult de două ori pe săptămâna peștele și fructele de mare pentru că pot să conțină mercur. Consumă cel puțin 5 mese pe zi de fructe și legume.

Suplimentează-ți dieta cu vitamina D, acid folic, iod și calciu. Un mit al sarcinii pe care vreau să-l demontez este “în sarcină trebuie să mănânc cât pentru doi”. Necesarul caloric din sarcină suferă o creștere cu doar 10-25% față de cel al unei femei negravidă!

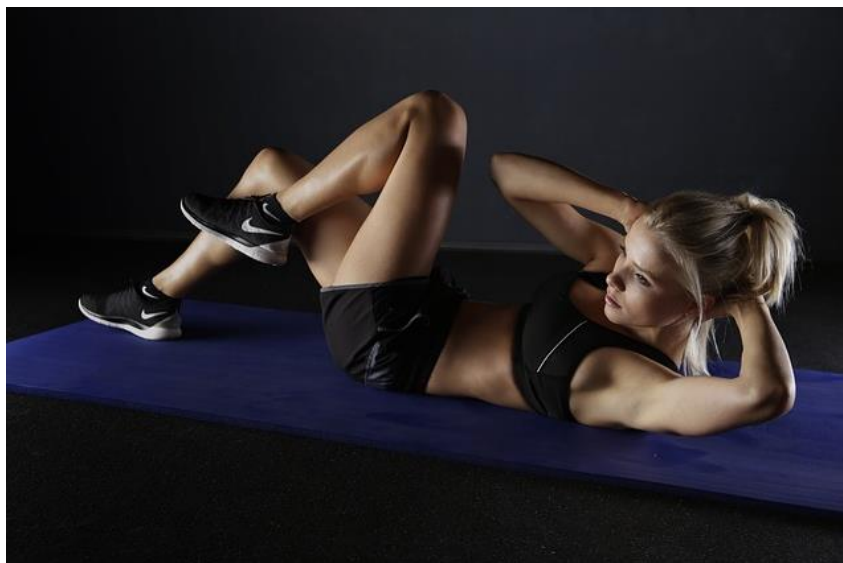
Graviduțele vegetariene își pot procura proteinele din lapte de soia, tofu sau fasole, pe când cele ovolactovegetariene, brânza, laptele sau ouăle reprezintă de asemenea surse excelente. Este recomandat consumul legumelor bogate în fier, precum fasolea albă, spanacul, năutul, în asociere cu legume sau fructe bogate în vitamina C (roșii, portocale), pentru a facilita o absorbție corespunzătoare de fier. Vitamina B12 se găsește în cereale și lapte.

3. Fii atentă la ce alimente consumi!

Ar fi mai precaut să nu consumi anumite alimente în sarcină, pentru că acestea pot să conțină bacterii sau paraziți. Bacteria numită listeria poate să fie prezentă în următoarele tipuri de alimente: pateu, lapte nepasteurizat, semi-preparate, brânza brie sau Roquefort. Bacteria salmonella se poate găsi în carnea crudă și în crustacee.

Toxoplasmoza este o infecție provocată de un parazit. Poți reduce riscul infecției dacă îți pregătești mâncarea bine termic, speli bine fructele și legumele înainte de a le consuma, dacă ai o igienă riguroasă a mâinilor, mai ales înainte de efectuarea diverselor activități cotidiene, precum gătitul sau mâncatul. Evită carnea insuficient preparată termic sau consumul de pește crud!

4. Fă sport! Controlează-ți greutatea!



Vă încurajez să faceți activitate fizică de intensitate moderată. Asta înseamnă să mergeți pe jos cel puțin 150 de minute pe săptămână. Poate că unele dintre voi obișnuiau să alerge înainte de sarcină. Vă puteți continua această activitate fizică dar vă sfătuiesc să păstrați legătura în permanență cu medicul curant, iar durata și intensitatea exercițiului fizic să fie ajustate și individualizate.

Vă recomand să vă monitorizați frecvența cardiacă și să vă asigurați că de-a lungul exercițiului fizic efectuat, aceasta este sub 150 de bătăi pe minut. Mersul, înotul, mersul pe bicicleta staționară, exercițiile aerobice de intensitate redusă, yoga sau pilates-ul sunt activități fizice permise în sarcină. Se consideră anormală o creștere ponderală mai mare de 750 g/săptămână sau mai mică de 6 kg la termen.

5. Ia suplimente!



Suplimentează-ți dieta cu acid folic și vitamina D. Recomandările curente sunt de 0,4 mg/zi la femeia de vârstă fertilă, în asociere cu o dietă bogată în foliați. Această cantitate este crescută la 0,6 mg/zi în timpul sarcinii și la 0,5 mg/zi în timpul alăptării. În cazul femeilor cu istoric de sarcini cu anomalii de tub neural doza poate să crească până la 4 mg/zi, începând cu cel puțin o lună înainte de concepție.

Vitamina D în sarcină joacă un rol important în dezvoltarea scheletului fetal, în formarea smalțului dentar și în creșterea și dezvoltarea generală a fătului. Un nivel optim de vitamină D asigură absorbția calciului, necesar pentru dezvoltarea oaselor. În timpul sarcinii și alăptării este suficient un aport de 600 UI/zi.

6. Renunță la alcool!



Este dificil de spus cât reprezintă o cantitate “sigură” de alcool pentru o gravidă. Sfatul meu pentru voi este următorul. Dacă sunteți gravide sau dacă vă doriți un copil în viitorul apropiat, renunțați la alcool.

În cazul în care sarcina este foarte mică și voi abia ați aflat că sunteți însărcinate dar ați consumat alcool în perioada asta, fără să faceți exces, nu vă alarmați inutil. Riscul ca bebelușul vostru să fie afectat este foarte mic.

7. Redu consumul de cofeină!



Cum am menționat și în articolul publicat pe blog (dacă nu l-ai citit încă, dă un search pe blog și informează-te despre subiect), consumul de cofeină este permis în sarcină.

Totuși, limitează aportul de cofeină la mai puțin de 200 mg/zi! Atenție, cofeina se găsește și în ciocolată, energizante, ceaiuri, etc.

8. Renunță la fumat!



Dacă fumezi, este mai bine să te oprești, pentru propria sănătate și pentru copilul tău. Cu cât renunți mai devreme la fumat, cu atât mai bine, dar ține minte **niciodată nu este prea târziu**.

Dacă vei continua să fumezi în sarcină, este bine să știi la ce riscuri te supui, și anume: naștere prematură, dezlipire prematură de placentă normal inserată, greutate mică la naștere, moarte fetală subită, etc.

9. Odihnește-te și elimină stresul din viața ta!



Draga mea graviduță, oboseala pe care o simți în primele câteva luni de sarcină se datorează nivelurilor ridicate de hormoni de sarcină care circulă în organism. Așa că fă din dormit un obicei.

Dacă ai probleme cu somnul noaptea, încearcă să dormi în timpul zilei. Dacă nu reușești, cel puțin fă-te comodă în pat sau pe canapeaua ta preferată, pune-ți o pernă sau mai multe sub picioare (ajută la întoarcerea venoasă, reducerea edemelor) și bucură-te de câteva momente de relaxare.

10. Antrenează-ți perineul (mușchii pelvini)!



Mușchii pelvini sunt cei care îți susțin vezica urinară, rectul, vaginul și nu numai. Ei se pot “subția” în timpul sarcinii din cauza presiunii suplimentare asupra lor, precum și din cauza hormonilor de sarcină. Asta poate dăuna pe viitor și poate duce la apariția incontinenței urinare de efort, adică pierderea urinei la efort.

Prin urmare, te încurajez să faci exerciții pentru mușchii tăi pelvini. Exercițiile Kegel sunt foarte bune și eficiente dacă le faci de 3 ori pe zi.

Dragile mele, sper să vă fie de folos informațiile de mai sus. Vă doresc sarcină sănătoasă și ușoară.

Vă îmbrățișez cu drag și vă aștept pe blog să discutăm mai în detaliu despre sarcină!