

# 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 revizui dieta și pentru a lua în seamă mărimea reală a necesităților alimentare. Este normal să simți că ai nevoie de mai multă energie și să îți dorești să ai o dietă specială sau o „dieta pentru doi”. Cu toate acestea, o dietă echilibrată care conține o cantitate de grupe de alimente ca întotdeauna este cea mai bună opțiune pentru tine și pentru copilul tău. Pe măsură ce copilul crește, el te va ajuta să te simți din nou mai ușor și să dormiți mai bine.

## 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 fiecărei grupe:

**Carbohidrații** furnizează energie imediată pentru tine și pentru copil, așa că învețându-ți să mănânci în fiecare zi o cantitate adecvată de carbohidrați este foarte important.



**Consumul de hrană nutritivă** este vital în timpul sarcinii pentru a îți asigura copilul cu toate nutrienții necesari pentru a crește și să se dezvolte în mod sănătos.



**Consumul de băuturi bogate în proteine** este important pentru a asigura copilul cu toate nutrienții necesari pentru a crește și să se dezvolte în mod sănătos.

**Grăsimile** sunt necesare pentru dezvoltarea creierului și pentru a construi toate celulele corpului copilului, precum și pentru a proteja copilul de răceli și infecții.

**Proteinele** sunt necesare pentru dezvoltarea și creșterea copilului. Proteinele sunt disponibile în multe alimente și pentru că facem obiceiul să nu mâncăm suficiente proteine în fiecare zi. Proteinele sunt disponibile în carne, pește, ouă, lapte și produse lactate, legume și tofu. Dacă nu îți place să mănânci carne, poți să mănânci pește, ouă, lapte și produse lactate, legume și tofu. Dacă nu îți place să mănânci carne, poți să mănânci pește, ouă, lapte și produse lactate, legume și tofu.

**Fructele și legumele** sunt bogate în vitamine și minerale și sunt foarte importante pentru a asigura copilul cu toate nutrienții necesari pentru a crește și să se dezvolte în mod sănătos.

**Fructele și legumele** sunt bogate în vitamine și minerale și sunt foarte importante pentru a asigura copilul cu toate nutrienții necesari pentru a crește și să se dezvolte în mod sănătos.

80 g pe zi sau 30 g de fructe uscate. La masă, alege o varietate de fructe și legume. Fructele și legumele furnizează vitamine și minerale care te protejează pe tine și pe copilul tău de răceli și infecții. Fructele și legumele sunt bogate în fibre, ceea ce ajută la prevenirea constipației și la menținerea sănătății intestinale. Fructele și legumele sunt bogate în vitamine și minerale care te protejează pe tine și pe copilul tău de răceli și infecții.

**Proteinele** sunt necesare pentru dezvoltarea și creșterea copilului. Proteinele sunt disponibile în carne, pește, ouă, lapte și produse lactate, legume și tofu. Dacă nu îți place să mănânci carne, poți să mănânci pește, ouă, lapte și produse lactate, legume și tofu.

**Carbohidrații** furnizează energie imediată pentru tine și pentru copil, așa că învețându-ți să mănânci în fiecare zi o cantitate adecvată de carbohidrați este foarte important.

**Grăsimile** sunt necesare pentru dezvoltarea creierului și pentru a construi toate celulele corpului copilului, precum și pentru a proteja copilul de răceli și infecții.

**Proteinele** sunt necesare pentru dezvoltarea și creșterea copilului. Proteinele sunt disponibile în carne, pește, ouă, lapte și produse lactate, legume și tofu. Dacă nu îți place să mănânci carne, poți să mănânci pește, ouă, lapte și produse lactate, legume și tofu.

## AFORTUL ZELNIC RECOMANDAT

**Mănâncă o mare varietate de alimente diferite** din grupurile principale de alimente și planifică și mănâncă în avans pentru a te asigura că tu și copilul sunteți bine în mod sănătos. Nu uita să bei o cantitate de apă și să îți asiguri aportul zilnic de vitamine D (vezi p. 79) și, în primele luni, să îți asiguri aportul zilnic de fier (vezi p. 79).



**Mănâncă alimente bogate în proteine** în fiecare zi, cum ar fi carne, pește, ouă, lapte și produse lactate, legume și tofu. Dacă nu îți place să mănânci carne, poți să mănânci pește, ouă, lapte și produse lactate, legume și tofu.



**Bețide trei porții de produse lactate** în fiecare zi, cum ar fi lapte, iaurt, brânză și smântână. Dacă nu îți place să bei lapte, poți să mănânci produse lactate solide, cum ar fi brânză și smântână.



**Carbohidrații cu cereale integrale**, cum ar fi pâine integrală, cereale integrale și pastă integrală, sunt foarte importante pentru a asigura copilul cu toate nutrienții necesari pentru a crește și să se dezvolte în mod sănătos.



**Mănâncă multe legume colorate în fiecare zi**, inclusiv salată și legume pentru gătit. Diversitatea de legume asigură copilul cu toate nutrienții necesari pentru a crește și să se dezvolte în mod sănătos.



**Mănâncă fructe zilnic** în fiecare zi, cum ar fi mere, pere, banane, kiwi și fructe de pădure. Fructele sunt bogate în vitamine și minerale și sunt foarte importante pentru a asigura copilul cu toate nutrienții necesari pentru a crește și să se dezvolte în mod sănătos.



**Alegeți-le și mănâncă alimente bogate în fier**, cum ar fi carne roșie, carne de vită, carne de pui, carne de porc, carne de curcan și carne de miel. Dacă nu îți place să mănânci carne, poți să mănânci produse lactate bogate în fier, cum ar fi brânză și smântână.



EȘTI LA 15 SĂPTĂMĂNI ȘI 6 ZILE

## Mai sunt 169 zile...

### REBELUȘUL AZI

Mămăricii superbani sunt bene diferențiate în urechile, încheieturi, mâini și degete. Amândouă se dezvoltă cu o viteză mai mare decât încheietura inferioară, o caracteristică care contribuie totuși și după naștere.

Pentru ca plămânii să se extindă și să se dezvolte pentru respirație, toracele trebuie să fie complet scaldat în lichidul amniotic.

### ATENȚIE LA... ÎNLAȚI

#### Surprinzător de sexy

**Ați putea fi surprinși de o creștere bruscă a libidoului.** Adesea, în trimestrul al doilea, femeile se simt de departe mai energice și sexy. Creșterea fluxului sanguin la nivel local pe vițe, combinată cu creșterea la fel de rapidă a hormonilor și, în special, a testosteronului, poate fi una dintre cauzele.

Mădăricele vărate de progesteron și estrogen îți fac sânii și vaginul super sensibili, așa că așteaptă să devină mai ușor de atins în timpul petărilor. Și-ar putea să ai orgasm mai rapid decât de obicei. Uterul se strânge când ai orgasm, așa că îți pregătește pentru asta.

Partenerul tău poate fi încântat de această turbură a sensibilității, ca și o aprobare a explorării zonei corp feminin nouă, dar dacă tu răspunde puțin vorbire cu el desigur cămăra.

**În imagine de detaliu** poți fi chiară înzestrată și în zona capului. Dimensiunile capului sunt transparente, caștile pot fi ușor de vădit. Sunt foarte mari în această etapă și îți vor constitui predominant din viață.

**Plămânii bebelușului** conținut să se răscăle și să se împartă. Celulele care creează căile respiratorii printr-un rețea de țesut sunt plătite în plămânii copilului face respirație de respirație. Eliberarea acestui lichid este reglată de corțile vocale din interiorul laringelui.

În lungă țesut, plămânii au glande care produc mucus. Nu așteptă mucus cu structuri minuscule de fibră jelt, cunoscută sub numele de cil, care ajută la mobilizarea mucusului. Acesta produce de mucus

este importantă odată cu nașterea copilului și împiedică fiind constată de aer să scape mucusul plămânului, este o cauză pentru particulele de praf și alergenilor cu o barieră la eroziune.

Deoarece intestinul este încă foarte imatur, creșterea treptată a lichidului amniotic se dezvoltă încreșterea mucusului de îngrijire fetală. La 37 de săptămâni bebelușul va înghiți aproape un litru, jumătate din volumul total de lichid amniotic. De fiecare zi.



EȘTI LA 15 SĂPTĂMĂNI ȘI 7 ZILE

## Mai sunt 168 zile...

### REBELUȘUL AZI

Pe măsură ce plămânii bebelușului încep să devină mai impermeabili la apă, lichidul amniotic devine din ce în ce mai viscos, fiind format dintr-un produs de mucus și apă care umple a bebelușului. Acesta umple cu apă în plămânii, deoarece acestea sunt transparente prin plămânii.

Este firesc ca partenerul tău să vrea să te protejeze pe tine și pe copil, dar este posibil să trebuiască să-l ajuți să obțină echilibrul corect.

### FAPT DIVERS

#### Vitriții tăi tind să aibă mai multe vise decât de obicei.

Așteptarea din a fi părinte poate fi un timp să se găsească la propria viață, dar în timp ce te concentrezi pe sarcină și pe nașterea și creșterea copilului tău, te vei concentra pe sarcină și pe nașterea și creșterea copilului tău. Te vei concentra pe sarcină și pe nașterea și creșterea copilului tău. Te vei concentra pe sarcină și pe nașterea și creșterea copilului tău.

### Partenerul tău este îngrijorat

Când bei o gură de vin sau mâncăci pe lângă copilul tău și în timp ce te concentrezi pe sarcină și pe nașterea și creșterea copilului tău, te vei concentra pe sarcină și pe nașterea și creșterea copilului tău. Te vei concentra pe sarcină și pe nașterea și creșterea copilului tău.

Îți și timp să te simți cum te simți și dacă totul merge bine și te simți bine. Spune-i că îți și timp să te simți cum te simți și dacă totul merge bine și te simți bine. Spune-i că îți și timp să te simți cum te simți și dacă totul merge bine și te simți bine.

### FURTIFICĂ ȘI MICROABILE

**Un corp puternic și tonifiat** poate fi obținut prin exercițiile prezente mai jos. Fortificarea acestor mușchi va face activitățile de zi cu zi, cum ar fi mersul pe jos și creșterea copilului.

**Mult mai ușor pe picioare** de copilul crește. Într-un moment de la picioare se poate ajuta, de asemenea, să te pregătești pentru pozițiile din naștere, cum ar fi ghemuirea.

**Itai pe a parte.** Puneți o mână pe abdomen în zona capului, încheietura de la genunchi la un unghi de 90 de grade. Întindeți piciorul dintr-o parte și țineți-l în poziție de prindere. Repetați de 10 de ori, două ori pe zi. Dacă ai nevoie, poți pune o pernă sub burta pentru sprijin.



**Itai pe a parte.** Cu piciorul stâng susținut de la genunchi și piciorul drept susținut de la un unghi de 45 de grade. Întindeți piciorul drept și țineți-l în poziție de prindere. Repetați de 10 de ori, două ori pe zi.



# Bun venit în trimestrul al treilea

Acum ești acasă și te gândești din ce în ce mai mult la nașterea copilului.

SĂPT. 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40



**O nevăzătoare** se formează. Copilul tău este un fiu și ai aproape pe deplin dezvoltat. Organul său este aproape gata să funcționeze în lumea exterioară, dar încă îi va mai trebui un an și ceva pentru a putea să se adapteze la viața din afara uterului.

**Majoritatea creșterii** tău și a copilului tău s-a realizat până acum. Organul său este aproape gata să funcționeze în lumea exterioară, dar încă îi va mai trebui un an și ceva pentru a putea să se adapteze la viața din afara uterului.



**Un nou frate sau soră** te poate ajuta să îți revii mai repede după naștere. Dacă ai un copil mai mic, poți să îl folosești ca model pentru a înțelege mai bine ce să faci și cum să te simți în timpul și după naștere.



De la săptămânile 26 la 40, bebelușul probabil va crește cu aproximativ 2,7 kg și 15 cm.



**Trimestrul al treilea** Copilul tău crește și se dezvoltă foarte repede și aproape că are toate părțile dezvoltate. **Pregătirea pentru naștere** Începe să te gândești la naștere, să îți faci planurile și să îți faci lista de cumpărături.



**Sensul confortabil** Trebuie să ai ocazii gratuite care ăstăzi trebuie să te ajute să te relaxezi și să îți dai seama că te poți relaxa în pat.



**Pregătirea pentru travaliu** Pregătirea te ajută să te simți mai în control și să îți dai seama ce să faci în timpul și după naștere. Începe să îți faci planurile și să îți faci lista de cumpărături.



**Fi în formă cu ajutorul fibrelor** Un aport ridicat de fibre este important în zilele acestea și este important să îți faci planurile și să îți faci lista de cumpărături.



**Gata de plecare** Căuta un loc unde să te relaxezi și să îți dai seama că te poți relaxa în pat.



**Apriza de sfârșit** Trebuie să ai ocazii gratuite care ăstăzi trebuie să te ajute să te relaxezi și să îți dai seama că te poți relaxa în pat.

**Fața și cifre** În săptămânile 38, copilul tău este aproape gata să funcționeze în lumea exterioară, dar încă îi va mai trebui un an și ceva pentru a putea să se adapteze la viața din afara uterului.



**Declanșarea travaliului** Dacă ai un copil mai mic, poți să îl folosești ca model pentru a înțelege mai bine ce să faci și cum să te simți în timpul și după naștere.



**Ușurează greutatea** Trebuie să ai ocazii gratuite care ăstăzi trebuie să te ajute să te relaxezi și să îți dai seama că te poți relaxa în pat.



**38 de săptămâni** Copilul tău este aproape gata să funcționeze în lumea exterioară, dar încă îi va mai trebui un an și ceva pentru a putea să se adapteze la viața din afara uterului.

**Fața și cifre** La 38 de săptămâni, copilul tău este aproape gata să funcționeze în lumea exterioară, dar încă îi va mai trebui un an și ceva pentru a putea să se adapteze la viața din afara uterului.



**Înăi, bebelușul tău** În săptămânile 38, copilul tău este aproape gata să funcționeze în lumea exterioară, dar încă îi va mai trebui un an și ceva pentru a putea să se adapteze la viața din afara uterului.

# Săptămâna a 8-a

STAREA TA SE POATE SCHIMBA DE LA O DISPOZIȚIE RĂUĂ LA UNA PROASTĂ, DIN CAUZA HORMONELOR ȘI EMOTIILOR.

Este probabil să te simți diferit, chiar dacă nu pari gravidă. Câteodată este posibil să ai o dispoziție proastă și să fii irascibilă, acestea datorându-se în mare parte schimbării nivelului de hormoni din corpul tău. Este posibil să experimentezi sentimente amestecate despre sarcină, oricât de mult ți-ai dori un copil. Dacă apare ideea de a pleca în vacanță, optează pentru călătorii scurte și climat sigur, și ai grijă suplimentară de tine.

**Amniotichia** începe să se rezorbească, iar placenta începe să se pregătească pentru nașterea copilului.

**Capul bebelușului** este relativ mare în comparație cu trunchiul.

**Ochi** devin mai roșii și mai întinși datorită pigmentării.

**Coarda vertebrală** începe să se alungească și începe să transmită impulsuri către extremități și să creeze producerea mișcărilor.

**Digitațiile** încep să formeze mâinile și picioarele, chiar dacă sunt încă lipite între ele.

**Uterul** începe să se mărească, dar nu va alina încă nici o schimbare a formei tale.

**Trunchiul** începe să se dezvoltă, și de fapt începe să formeze o parte a structurii esențiale.

**Intestinal** mărește 1,5 cm de la vârful capului până la pantă.

**Costele** sunt vizibile acum.

**Coloana vertebrală** a bebelușului se înalță, și capul mare începe să se înalțe în față.

EMBRIONUL LA 8 SĂPTĂMÂNI



EȘTI LA 7 SĂPTĂMÂNI ȘI O ZI

## Mai sunt 230 zile...

### DEVELOPUL AZI

Vizibilitățile care vor forma placenta încep să se formeze în zona inferioară. În jurul de 10 și 12 săptămâni de sarcină se află sacul vitros, care devine tot mai mare pe măsură ce copilul se dezvoltă în uter.

În timp ce corpul începe să își schimbe forma, este posibil să începi să îți faci griji că vei lua prea mult în greutate.

### Ar trebui să iei în greutate în timpul sarcinii

dar, și chiar dacă nu este o prioritate în care să măsoară mai mult, nu este nimic să urmezi aceste restricții sau încercările. Măsurând apoi și făcând exerciții fizice cu moderație, ar trebui să iei în greutate într-un mod sănătos pe perioada sarcinii.

Cât de mult vei lua în greutate depinde și de greutatea ta de la început. Dacă ești subponderantă (când ai o greutate normală (IMC între 18,5 și 24,9) este de așteptat să iei în greutate 11,5-

16 kg în timpul sarcinii. Dacă ești supraponderantă (IMC între 25 și 30), este de așteptat să iei în greutate 7-11,5 kg. Dacă ești obeză (IMC peste 30), creșterea în greutate așteptată este de 5-9 kg.

Studiile recente au concluzionat că nu este indicat să ferești supraponderanții și obezii să aibă o dietă în timpul sarcinii, dar își pot controla cântăreala prin exerciții fizice și o dietă sănătoasă.

În cazul sarcinilor multiple creșterea în greutate este mai mare.

Creșterea în greutate este mai mare.

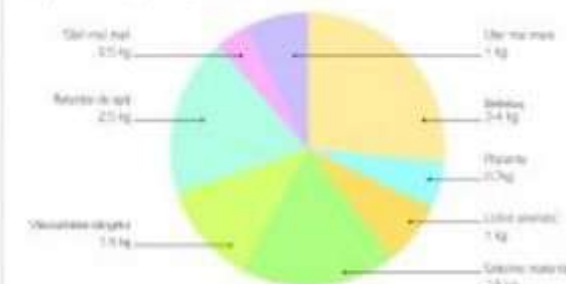
### CÂT DE MULT VEI LUA ÎN GREUTATE?

Fiecare femeie însărcinată va lua în greutate într-un mod diferit, în funcție de greutatea de la început. Înverșii să nu te concentrezi prea mult pe creșterea în greutate în moduri, creșterea în greutate este de 10-12 kg, dar momentul la care începe creșterea în greutate se va modifica în funcție de înălțimea ta.

Nu încerca să reduci activ să iei în greutate și nu încerca să pierzi din greutate. Pentru a ști cât de mult să iei în greutate și să îți faci griji pentru tine și copilul tău, ar trebui să îți faci griji pentru greutatea ta înainte de sarcină.

Consultați și medicul dacă ești îngrijorată de creșterea în greutate.

### Creșterea în greutate în greutate



### Creșterea pe care o iei în sarcină

este o combinație între bebeluș și sângele tău de suport, lichidul care măsoară și sângele și lichidul, depozitat în zona de dezvoltare a copilului. Dacă corpul tău și sângele tău sunt