

AIED

Manual de instrucțiuni pentru viitoarele mame

(totul e mult mai
simplu decât crezi)



*“Și iat-o din nou,
femeia, cum se manifestă
în întreaga ei putere,
în forța sa!”*

Verena Schmid
(obstetriciană)

O RECOMANDARE

Nu tot ce găsești pe internet
poate fi demonstrat științific;
referitor la sarcină,
poți consulta site-ul
Institutului Științific Matern Infantil
"Burlo Garofolo" din Trieste
www.burlo.it
și site-ul Centrului de Documentare asupra
Sănătății Perinatale și Reproductive
www.saperidoc.it.

INTRODUCERE

Sarcina este una dintre cele mai importante și intense perioade din viața unei femei. Modificările corpului și senzațiile induse de această nouă condiție pot surprinde și dezorienta, de aceea este important să te adresezi specialiștilor (ginecologi, obstetriciene etc.) care pot să te sprijine, să îți ofere sfaturi și însoțire în lunile care precedă nașterea. Însă este la fel de important să încerci să ai o atitudine pozitivă, conștientă și responsabilă, pentru a face față în mod liniștit acestei experiențe fundamentale din viața unei femei.

Primul pas? Să fii o mamă conștientă.

Tu ești cea care decide:

Ce să mănânci

Cât să mănânci

Dacă să consumi băuturi alcoolice

Dacă să fumezi

Dacă să iei medicamente care nu sunt necesare

Dacă să mergi cu regularitate la controalele medicale și la examinările recomandate

Tu ești protagonista acestei aventuri: o femeie capabilă să aleagă și să recunoască ce e mai bine pentru ea și copilul său. În continuare îți prezentăm câteva informații importante pentru a-ți trăi perioada de sarcină într-un mod conștient.

Aceste informații sunt valabile doar pentru sarcini fiziologice (fără complicații).
Lectură plăcută!



IMPORTANȚA ALIMENTAȚIEI

Alimentația are un rol fundamental pe toată durata sarcinii; pentru binele tău și al copilului este important să înveți să alegi alimente de calitate, încercând să introduci zilnic toate clasele de nutrienți (carbohidrați, proteine, grăsimi, vitamine și minerale). Este indicat să îți cunoști greutatea de la început și să o monitorizezi în timp. În orice caz, nu ar trebui să crești în greutate cu mai mult de 8-12 kg până la sfârșitul sarcinii.

Prin urmare, e simplu de intuit că fraza clasică **“sunt însărcinată, trebuie să mănânc dublu”** nu are absolut nicio bază științifică, ci este pur și simplu un mit care trebuie demontat.

Creșterea excesivă în greutate este adeseori cauza unor complicații materne (hipertensiune, diabet etc.) și fetale (defecte de creștere și metabolice), care au ca și consecință posibilă apariția unor condiții mai grave. Iată de ce este nevoie să te știi controla și să mănânci echilibrat, evitând mâncărurile hipercalorice (gustări, prăjeli) și foarte condimentate.

Nu e imposibil să îți modifice “proastele obiceiuri”, ai nevoie doar de puțină voință!



Sfaturi alimentare

- Mănâncă 5 mese mici și frecvente zilnic: mic dejun, gustare la mijlocul dimineții, prânz, gustare la mijlocul după-amiezii, cina;
- Preferă fructe și iaurt la gustări;
- Mănâncă lent pentru ușurarea digestiei și evită ingestia de aer, căci poate cauza balonare;
- În caz de grețuri, mai ales a celor de dimineață, consumă alimente uscate (pesmeți, pâine prăjită, grisine);
- În cazul unei proaste digestii sau al acidității gastrice, urmează o dietă ușoară câteva zile (evită mâncărurile grase, prăjite sau picante, limitează condimentele, ciocolata, cafeaua, cantitățile de ceai în exces);
- Preferă **zaharurile complexe**, dacă se poate integrale (pâine, paste, orez, cereale, legume) și nu pe cele simple (conținute în prăjituri, gustări, băuturi etc.);
- Evită să asociezi, în timpul aceleiași mese, pâinea, pastele sau orezul (sau, în orice caz, limitează cantitățile);

Sfaturi alimentare

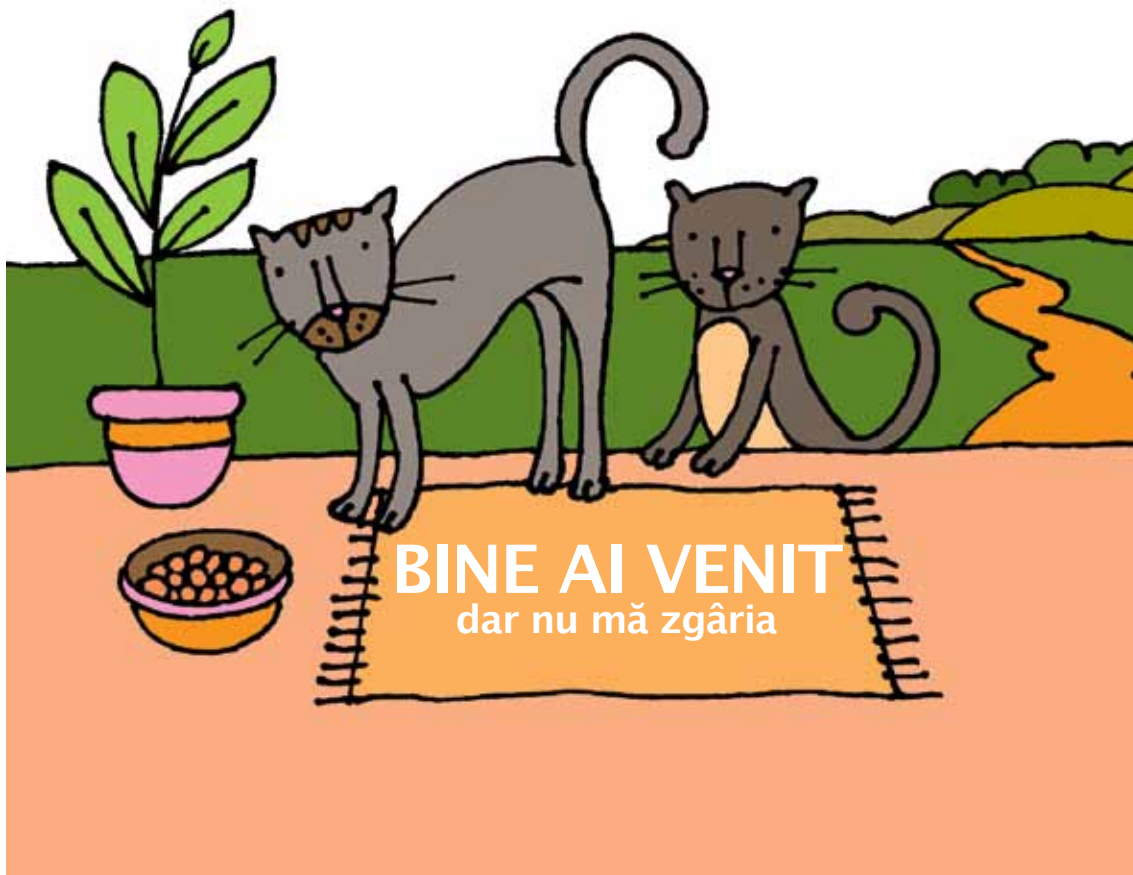
- Introdu zilnic **proteine**, esențiale pentru dezvoltarea fătului: carne (preferabil carne albă), pește (cel puțin de 2-3 ori pe săptămână), ouă și brânzeturi (preferabil brânză slabă și, oricum, nu foarte des), leguminoase, lapte;
- Consumă moderat **grăsimi**, preferă uleiul de măsline extra virgin (consumându-l în cantități mici) untului sau margarinei;
- Limitează consumul mâncărilor prăjite;
- Consumă zilnic fructe și legume (după ce le-ai spălat cu atenție), recomandabil să fie de sezon;
- Consumă cel puțin 2 litri de apă zilnic, mai ales în afara meselor, deoarece ingestia unei cantități prea mari de apă încetinește digestia;
- **Nu consuma băuturi alcoolice**, căci reușesc să treacă prin bariera placentară, producând leziuni grave fătului.

Aceste sfaturi alimentare pot rezolva multe simptome (ex. greață, vomă); în cazul în care acestea nu sunt suficiente, adresează-te obstetricianului sau ginecologului tău. Ți mai amintim că pe parcursul întregii sarcini este indicat să consumi zilnic **acid folic**, vitamină din grupul B indispensabilă atât pentru viitoarea mamă, cât și pentru făt, mai ales pentru formarea corectă a tubului neural (prevenirea afecțiunii **spina bifida**)

NORME DE IGIENĂ ȘI PRECAUȚIE

Există câteva norme de igienă și precauție de respectat cu scupulozitate pe întreaga perioadă a sarcinii, în mod special pentru prevenirea TOXOPLASMOZEI la subiecții neprotejați (infecție care **poate produce leziuni grave fătului**), dar și pentru evitarea contractării unor infecții:

- Evită cârnații, mezelurile (șuncă crudă, fiartă, salam etc.), fie că sunt de porc, curcan, cal sau alt animal;
- Evită peștele și carnea crudă sau insuficient gătită, precum grătarul de vită sau carnea în sânge;
- Nu bea lapte crud (proaspăt muls), ci doar pasteurizat;
- Consumă doar ouă fierte, nu opta pentru mâncăruri preparate cu ouă crude (prăjituri precum tiramisù, înghețată în care s-au folosit ouă, sosuri ca și maioneza);
- Spală cu grijă fructele și legumele, iar dacă legumele sunt foarte murdare, gătește-le.
- Spală-te foarte des pe mâini, mai ales înainte de a mânca, după ce ai tocat carne sau pește crud ori legume foarte murdare;

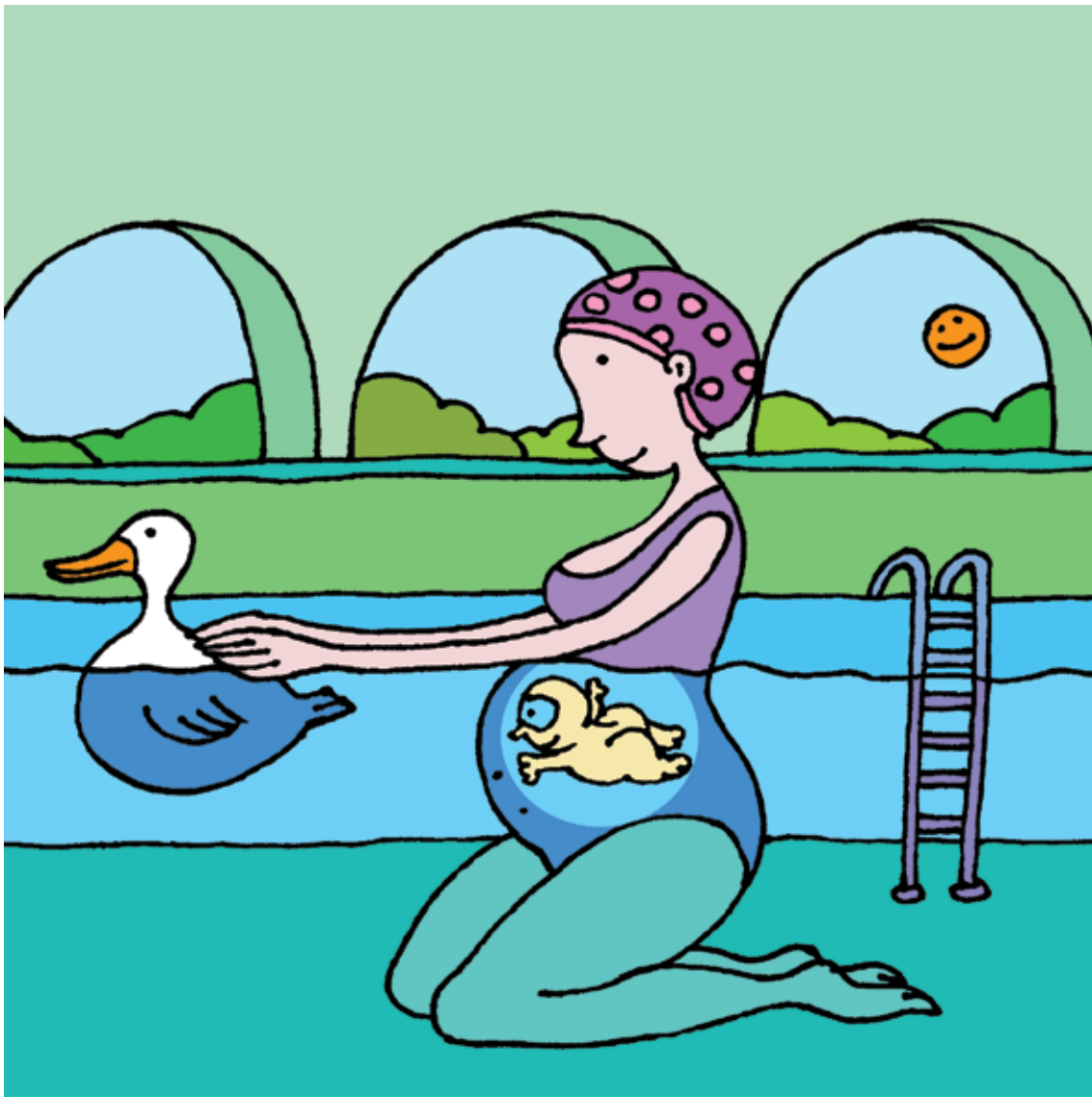


- Protejează mâncarea de insecte (mai ales vara) și păstrează-o în mod corespunzător în frigider;
- Nu consuma mâncăruri a căror proveniență e necunoscută;
- Dacă îți place grădinăritul și intri în contact cu plantele și solul, încearcă să porți întotdeauna mănuși din cauciuc și să te speli apoi foarte bine pe mâini, verificând să nu îți rămână urme de pământ sub unghii;
- Dacă ai pisici sau alte animale în casă, încearcă să limitezi contactul la minim și să te speli foarte bine pe mâini după ce le mângâi.
Evită zgârieturile și mușcăturile;
- Dacă ai o pisică, roagă-l pe partenerul tău sau o altă persoană să curețe litiera.
- În general, nu te apropia de locurile neigienice;
- Evită contactul cu copiii sau rudele copiilor care tocmai au avut boli ale copilăriei, mai ales dacă tu însăși nu le-ai contactat încă;
- Folosește un detergent delicat pentru igiena intimă sau clătește-te, pur și simplu, cu apă și bicarbonat: adeseori mucoasa genitală externă este mai delicată în perioada sarcinii;



- Bea multă apă, cel puțin 2 litri, așa cum a fost deja recomandat în partea dedicată alimentației. Acest lucru îți permite să previi infecțiile căilor urinare, care sunt mai frecvente în timpul sarcinii;
- Dacă suferi de constipație, încearcă să consumi cantități mari de legume și să te hidratezi în mod corespunzător. Uneori, consumul unui pahar de apă călduță cu un kiwi la trezire ajută la motilitatea intestinală;
- În cazul senzației de leșin sau al stării de rău, culcă-te întotdeauna pe spate, întorcându-te pe partea stângă.

**Pentru orice altă problemă, vino la A.I.E.D.
Suntem întotdeauna la dispoziția ta.**



UN, DOI, TREI: ACTIVITATEA FIZICĂ!

Am demonstrat pe larg cât de importantă este alimentația sănătoasă în perioada sarcinii. În continuare, vom dezbate un subiect complementar cu cel al alimentației, **activitatea fizică**.

Combinarea unui aport caloric corect cu o activitate fizică moderată îți permite ție, mamei, să te simți sănătosă și în formă (evitând creșterea ponderală excesivă, durerile la nivelul spatelui și al membrelor inferioare etc.), permițându-ți să ai o bună percepție asupra corpului tău: nu te vei vedea ca pe o persoană grasă sau supraponderală, ci pur și simplu ca pe o femeie însărcinată.

Ce tip de activitate fizică poți efectua pe perioada sarcinii?

Bineînțeles, nimic care să-ți pună în pericol sănătatea:

evită sporturile extreme!

Evită și jogging-ul sau acele activități care se desfășoară la sala de sport și care presupun sărituri sau mișcări foarte alerte, precum step sau aerobică. Nu se recomandă nici bicicleta. Preferă orele de gimnastică ușoară pentru femei însărcinate, orele de yoga și, mai ales, înotul. Exercițiile în piscină sunt perfecte pentru relaxarea întregii musculaturi și menținerea tonicității acestora (**acest lucru se va dovedi util în momentul nașterii!**). Dacă însă îți place să stai în aer liber, nimic nu este mai potrivit decât o plimbare în pas rapid cel puțin 20 de minute, eventual cu viitorul tată și, pe cât posibil, în zone cu trafic redus.

Important: Nu face niciodată activități fizice, grădărit sau alte activități oboseitoare în orele cele mai calde din perioadele estive!



FUMATUL ȘI MEDICAMENTELE

Fumatul reprezintă un agent iritant foarte periculos pentru făt, fără a lua în calcul ce pericol reprezintă și pentru mamă. **Dacă fumezi în timpul sarcinii, îi poți cauza probleme grave copilului.** Fumatul provoacă daune vasculare și, dacă te gândești că placentă sau organul care îți hrănește copilul este compus în primul rând din vase de sânge, poți să îți dai seama foarte clar cât de dăunător este fumatul. Dacă placentă nu funcționează bine din cauza leziunilor provocate de fumat, se poate ca copilul tău să nu primească toți nutrienții necesari pentru a se dezvolta, prezentând **defecte de creștere, alterații ale frecvenței cardiace fetale, scăderea mișcărilor fetale active** și, totodată, să nu primească suficient oxigen (hipoxie), având ca urmare leziuni ale sistemului nervos central.

Știm că nu este ușor să renunți la fumat, dar îți cerem să o faci pentru copilul tău.

În ceea ce privește utilizarea medicamentelor în perioada sarcinii, este cunoscută teratogenitatea (capacitatea de a cauza malformații) unor medicamente și creșterea cazurilor de avort la femeile care au consumat medicamente în primele săptămâni de sarcină. Ținând seama de cele menționate, **nu se recomandă folosirea medicamentelor în perioada sarcinii** dacă nu ți-au fost prescrise de ginecolog. **Este interzis inclusiv consumul medicamentelor care se pot achiziționa fără rețetă medicală.** Singurul produs care poate fi folosit ca și calmant sau în cazul simptomelor de răceală este paracetamolul.

Pentru folosirea oricărui alt medicament sau, în cazul în care te simți rău, contactează ginecologul, obstetricianul sau medicul de familie.

RELAȚIILE SEXUALE ÎN TIMPUL SARCINII

Pare curios să vorbim despre asta, dar este bine de ținut minte că **se pot întreține relații sexuale în timpul sarcinii**. Este important însă ca raportul sexual să se desfășoare cu o anumită delicatețe și tandrețe, astfel încât colul uterin să nu fie sollicitat excesiv. Apetitul sexual la femeia gravidă poate suferi modificări, iar acest lucru este strict legat de schimbările hormonale care o influențează pe viitoarea mamă. Prin urmare, apetitul sexual ar putea crește, scădea sau pur și simplu ar putea rămâne neschimbat. În mod cert, nu veți răni copilul în timpul raportului. Partenerul tău va trebui să fie înțelegător și să încerce să te înțeleagă, iar tu, la rândul tău, mai ales în cazul unei scăderi a apetitului, va trebui să îi explici cum te simți, astfel încât el să nu se simtă frustrat. În aceste situații, comunicarea este cea mai bună soluție.

CE E DE FĂCUT ÎN CAZ DE

Durere de cap de mai multe ore:

încearcă să iei un paracetamol comprimat și așteaptă să vezi dacă are efect. Dacă nu se întâmplă nimic, așează-te pe spate, întorcându-te pe partea stângă, iar după 10 minute măsoară-ți tensiunea. În cazul unor valori mai mari de 140/90 mm Hg mai mult de două ori consecutiv, sună la salvare.

Sindrom de răceală sau gripă:

poți lua paracetamol (max. 3/zi, în comprimate de 500 mg), odihnește-te acasă și, dacă sindromul persistă, sună-ne.

Mâncărimi pe întreg corpul, de câteva zile:

sună-ne urgent.

Dureri la nivelul abdomenului inferior, dar fără pierderi de sânge:

dacă durerea nu este foarte puternică, încearcă să te odihnești acasă; dacă nu ai fost la baie de mai mult de 3 zile, cumpără un irigator mic de la farmacie și folosește-l; dacă senzația de durere nu se reduce, sună-ne.

Mâinile și picioarele umflate asociate cu dureri de cap:

sună-ne imediat.

MERGI IMEDIAT LA URGENȚĂ DACĂ:

- **Ai pierderi de sânge și/sau de lichid** (asemănător cu urina, dar fără miros);
- **Ai dureri puternice la nivelul abdomenului inferior și/sau contracții și/sau dureri de spate;**
- **Ți-ai luat tensiunea, iar valorile sunt mai mari de 140/90 mmHg mai mult de două ori consecutiv;**
- **Ai leșinat;**
- **Ai căzut accidental;**
- **Copilul se mișcă mai puțin decât de obicei (sub 7 mișcări pe zi, începând cu aproximativ a 20-a săptămână).**

Pentru orice nelămurire sau întrebare, sunați-ne!

La A.I.E.D. vei găsi întotdeauna un obstetrician sau un consultant care va ști să te îndrume.



ASOCIAȚIA ITALIANĂ
PENTRU EDUCAȚIA DEMOGRAFICĂ

Pordenone Via del Fante 26
Tel. +39 0434 366114 – 364152
Fax +39 0434 551545 aied@aiedpn.it

Udine Via G. B. Bassi 64
Tel. +39 0432 42042
Fax +39 0432 421076 aied@aiedud.it

