

Έλεγχος βάρους κατά την κύηση

Υπάρχουν γυναίκες οποίες κατά την έναρξη της κύησης έχουν φυσιολογικό βάρος, ενώ άλλες έχουν μεγαλύτερο ή μικρότερο του φυσιολογικού. Αν πριν την εγκυμοσύνη η γυναίκα ήταν παχύσαρκα και εξακολουθεί να είναι ως το τέλος την εγκυμοσύνης, η υγεία της κινδυνεύει από διάφορους παράγοντες. Απεναντίας μια έγκυος γυναίκα με βάρος μικρότερο του φυσιολογικού θα γεννήσει βρέφος πολύ μικρού βάρους και πιθανός να έχει και προβλήματα υγείας.

Μία εγκυμοσύνη που αρχίζει με φυσιολογικό βάρος ωφελεί κατά το μέγιστο το εμβρύου και ελαττώνει κατά το ελάχιστο τους κινδύνους υγείας. Η εγκυμοσύνη, λοιπόν, μπορεί να θεωρηθεί «**θεραπευτικό μέσο**» για μία αδύνατη γυναίκα και είναι δυνατόν να την επαναφέρει στο σωστό της βάρος. Για την παχύσαρκα έγκυο είναι μία καλή ευκαιρία να προσέξει την διατροφή της ώστε να μειώσει το βάρος της. **Η παλιά αντίληψη «τρώμε για δύο» δεν ισχύει πια.** Το βάρος της εγκυμοσύνης είναι σημαντικός παράγοντας τόσο για την υγεία την μητέρας, όσο για την ανάπτυξη του εμβρύου και την ομαλή εξέλιξη του τοκετού.

Οι ερευνητές του Χάρβαρντ λένε ότι οι έγκυες γυναίκες που πρόκειται να αποκτήσουν αγόρι τρώνε περίπου 10% περισσότερο από εκείνες που πρόκειται να αποκτήσουν κορίτσι. Σε αυτό το αποτέλεσμα οδήγησε μια μελέτη σε 244 έγκυες γυναίκες. Στο ημερήσιο διάγραμμα πρόσληψης που τηρούσαν κατά τη διάρκεια του δεύτερου τριμήνου εγκυμοσύνης τους, φάνηκε ότι οι έγκυες γυναίκες που αποκτήσαν αγόρι, έτρωγαν 8% επιπλέον πρωτεΐνες, 9% περισσότερους υδατάνθρακες, 11% επιπλέον ζωικά λίπη ενώ αυξημένη κατά 15% ήταν και η πρόσληψη φυτικού λίπους (σε σύγκριση πάντα με τις έγκυες γυναίκες που απέκτησαν κορίτσι. Αυτή η πρόσθετη πρόσληψη τροφίμων δεν επέφερε και επιπλέον προσθήκη βάρους. Οι ερευνητές κατέληξαν ότι για την πρόσθετη αυτή όρεξη, ευθύνεται η τεστοστερόνη που εκκρίνεται από τους εμβρυϊκούς όρχεις.

Η λήψη βάρους κατά την εγκυμοσύνη γίνεται σταδιακά και είναι κατά μέσο όρο 1Kgr / μήνα, δηλαδή 9-13 kg είναι μία λογική αύξηση για την διάρκεια της κύησης.

Το πρώτο τρίμηνο: 1,5 κιλό (0,5 κιλό το μήνα)

Το δεύτερο τρίμηνο: 3 κιλά (1 κιλό το μήνα)

Το τρίτο τρίμηνο: 1,5-2 κιλά τον 6ο και 1,5-2κιλά τον 7ο μήνα και περίπου 2-3 κιλά τον 9ο μήνα

Apopsis Design

ΚΩΝ. ΥΔΡΑΙΟΥ 71
85100 ΡΟΔΟΣ

ΤΗΛ. 22410 33454-35550
FAX: 22410 33550

Θ. ΕΥΘΥΜΙΟΥ
Κιν. 6977 780112

Γ. ΜΑΝΩΛΙΚΑΚΗΣ
κιν. 6944 737302

Γ. ΦΩΤΕΙΝΟΣ
κιν. 6944 862838

ΜΑΙΕΥΤΙΚΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΠΟΛΥΪΑΤΡΕΙΟ ΡΟΔΟΥ

Θ. ΕΥΘΥΜΙΟΥ

Γ. ΜΑΝΩΛΙΚΑΚΗΣ

Γ. ΦΩΤΕΙΝΟΣ



το διαιτολογιο
της μελλουσας μαμας



ΤΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΜΕΛΛΟΥΣΑΣ ΜΑΜΑΣ



Έχεις πολλά να σκεφτείς αυτή την στιγμή. Η είσοδος του μωρού στην ζωή σου θα κάνει τα πάντα ν' αλλάξουν.

Τώρα που είσαι έγκυος, πρέπει εσύ να σκεφτείς τι είναι το καλύτερο για σένα και για το μωρό, που σε λίγο θα ρθει στον κόσμο.

Είναι πολύ σημαντικό, λοιπόν, να σκεφτείς διατροφή σου και το βάρος σου, ώστε να είναι υγιής η αρχή ζωής του παιδιού σου. . .

Να θυμάσαι ότι η εγκυμοσύνη δεν είναι αρρώστια, αλλά μία περίοδος όπου η αρρώστια χτυπά δύο πλάσματα και πρέπει **ΕΣΥ** να προσέξεις.

Η εγκυμοσύνη δεν είναι ασθένεια και επομένως δεν χρειάζεται ειδική διαίτα.

Αν οι διατροφικές μας συνήθειες είναι σωστές και υγιεινές, δεν θα χρειαστούν αλλαγή, αλλά μόνο κάποια συμπληρώματα, ώστε ο οργανισμός μας, ν' αντεπεξέλθει στις αυξημένες υποχρεώσεις του. Αν πάλι όχι, είναι ευκαιρία για μία καλή αρχή σωστών διατροφικών συνθηκών.

Καταρχήν δεν πρέπει να ξεχνάτε ότι “**δεν τρώτε για δύο**” αλλά ότι οι ανάγκες σε ενέργεια αυξάνονται κατά 150 θερμίδες την ημέρα το πρώτο και δεύτερο τρίμηνο και κατά 350 θερμίδες την ημέρα το τρίτο τρίμηνο για να :

- 1. ανταπεξέλθει ο οργανισμός στις απαιτήσεις της εγκυμοσύνης
- 2. αξασφαλιστεί η κατάλληλη αύξηση βάρους της εγκύου
- 3. εφοδιαστεί το έμβρυο με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά

Επίσης οι πρωτεϊνικές απαιτήσεις αυξάνονται κατά 10-16γρ. πρωτεΐνης κατά το 2ο – 3ο τρίμηνο ενώ απαραίτητη είναι η αύξηση κατά 1/3 σε φυλλικό οξύ ,B6,B12,C,E,K και η επιπλέον πρόσληψη ασβεστίου και σιδήρου. Πρέπει επομένως να χρησιμοποιείτε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποικιλία τροφίμων μπορείτε. Είναι ο μόνος τρόπος για να καλύψετε τις ανάγκες του οργανισμού σε όλες τις βιταμίνες και μέταλλα. Μην ξεχνάτε επίσης ότι χρειάζεστε τουλάχιστον 8ποτήρια νερό.

Το διαιτολόγιο της μέλλουσας μαμάς, επομένως, πρέπει να περιλαμβάνει:

- 1. **Κρέας, πουλερικά, όσπρια, τυρί και ψάρια**, γιατί δίνουν την απαραίτητα πρωτεΐνη για να «κτιστεί» το σώμα του μωρού.
- 2. **Συκώτι – εντόσθια- όσπρια, πράσινα λαχανικά και αυγά**, γιατί είναι πλούσια σε σίδηρο και σας προφυλάσσουν από αναιμία.
- 3. **Λιπαρά ψάρια**, (π.χ. τόνος, σαρδέλες, σολομός), γιατί είναι πλούσια σε βιταμίνη D, που σας βοηθά να αποθηκεύσετε Ca.
- 4. **Γάλα, τυρί, γιαούρτι**, γιατί είναι πλούσια σε Ca απαραίτητο για τα οστά και τα δόντια του εμβρύου αλλά και για την δική σας υγεία.
- 5. **Λαχανικά – σαλάτες**, γιατί είναι πλούσια σε βιταμίνη C και ίνες. Προτιμήστε τα φρέσκα και ωμά.
- 6. **Φρούτα** και ιδιαίτερα τα εσπεριδοειδή, γιατί είναι πλούσια σε βιταμίνη C.
- 7. **Ψωμί**, γιατί δίνει extra ενέργεια, σίδηρο, ίνες και απαραίτητες βιταμίνες. Ειδικά, αν είναι ολικής άλεσης

βοηθά και στην καταπολέμηση δυσκοιλιότητας.

- 8. **Μακαρόνια, ρύζι, πατάτες** κ.τ.λ. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και αντί του ψωμιού σε κάποιο γεύμα.

Η συχνότητα με την οποία πρέπει να χρησιμοποιείτε τα παραπάνω τρόφιμα σε εβδομαδιαία βάση είναι η εξής :

- 1-2 φορές την εβδομάδα ψάρι
- 1 φορά την εβδομάδα κοτόπουλο
- 1 φορά την εβδομάδα όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια, κ.α.)
- 1 φορά την εβδομάδα συκώτι ή κόκκινο κρέας
- 2 φορές την εβδομάδα λαδερά (χωρίς κρέας),

ενώ καθημερινά πρέπει να καταναλώνετε :

- 1-2 μερίδες σαλάτα
- 2 μερίδες γαλακτοκομικά (γάλα ή γιαούρτι)
- 2-3 φρούτα ή χυμούς

και μην ξεχνάτε ότι δεν πρέπει να παραλείπετε κανένα από τα 3 κύρια γεύματα της ημέρας. Στον πίνακα που ακολουθεί βρίσκουμε τις πολύτιμες για την εγκυμοσύνη βιταμίνες και τις πηγές τους.

| ΟΝΟΜΑΣΙΑ | Π Η Γ Ε Σ |
|-------------------|---|
| Βιταμίνες A, K, D | Φύτρα, γάλα, φρέσκα λαχανικά |
| Βιταμίνη D | Γαλακτοκομικά, αυγά, βούτυρο, ψάρια |
| Βιταμίνη E | Λαχανικά, φυτικά έλαια |
| Φυλλικό Οξύ | Φυλλώδη λαχανικά, συκώτι, φιστίκια, ωμές τροφές |

Να θυμάστε ότι όταν καταναλώνετε **γάλα** καλό είναι να αποφεύγετε την προσθήκη κακάου για την καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου ενώ **όταν καταναλώνετε τροφές που περιέχουν σίδηρο πρέπει να προσθέτετε λεμόνι ή ξύδι για να γίνεται καλύτερα η απορρόφηση του σιδήρου.**

Παραθέτουμε και ένα υπόδειγμα διαιτολογίου, που μπορεί να ακολουθηθεί από μία υγιή εγκυμονούσα.

| | |
|------------------------|---|
| ΠΡΩΙΝΟ | Γιαούρτι ή γάλα - Δημητριακά ή μούσλι (χωρίς ζάχαρη) - Φρέσκα φρούτα ή χυμός |
| ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΓΕΥΜΑ | 1σάντουιτς με τυρί και ντομάτα Ψάρι (μερίδα)- Λαχανικά- Ελαιόλαδο - 2φέτες ψωμί- 1φρούτο |
| ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ | Χυμός λαχανικών ή φρούτων -1φέτα ψωμί- Τυρί ανάλατο (50γρ) |
| ΔΕΙΠΝΟ | Λαχανικά ωμά ή σούπα- Πατάτα βραστή- Ελαιόλαδο-1φρούτο |
| ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ | 1 ποτήρι γάλα - 1 φρυγανιά σικάλεως |