



Un copil sănătos se va naște dintr-o femeie sănătoasă: iată cel mai important lucru pe care trebuie să-l rețină o viitoare mămică. Un stil de viață armonios este esențial pentru ca sarcina să evolueze normal, fără probleme, iar nașterea să decurgă cât mai ușor. Poate fi dificil pentru o gravidă să urmeze cu strictețe toate indicațiile medicului, dar ea trebuie să înțeleagă de ce aceste recomandări sunt esențiale și ar fi bine să fie respectate fără abateri.

Prezentăm, în continuare, câteva sfaturi utile pentru o sarcină sănătoasă, dar și ulterior, după naștere, pentru că ele fac parte dintr-o rutină echilibrată.

Vizita la medic este obligatorie

Cel mai important pas care trebuie respectat este legat de vizita la medic. Consultațiile periodice la medicul care monitorizează sarcina trebuie respectate conform calendarului stabilit. În acest fel, viitoarea mămică va avea siguranța că micuțul pe care îl poartă în pânțe se dezvoltă normal. De asemenea, analizele și ecografiile recomandate în sarcină vor ajuta la diagnosticarea unor eventuale situații nedorite, cum ar fi anemia, diabetul de sarcină, hipertensiunea arterială sau infecțiile genitale, care se pot rezolva prin tratament.

Medicul ginecolog îi va explica pacientei [care sunt primele simptome ale unei sarcini](#), și cum se vor schimba ele pe parcurs. Doctorul va face inclusiv teste specifice pentru confirmarea sarcinii: ecografie vaginală și analiza de sânge Beta-HCG. În funcție de rezultatele investigațiilor și de istoricul medical al gravidei, doctorul poate recomanda anumite vitamine prenatale sau chiar tratamente, pentru a ține sub control sau pentru a preveni anumite probleme de sănătate.

Hidratarea este de bază

Indiferent cât de cald este afară, o femeie însărcinată ar trebui să bea zilnic cel puțin doi litri de apă. Pot fi consumate și ceaiuri sau sucuri naturale de fructe, preferabil neîndulcite, chiar și o cafea, dacă nu există contraindicații din partea medicului. Evident, alcoolul trebuie exclus chiar din prima zi, la fel și fumatul, pentru că dăunează grav sănătății fătului.

Alimentația trebuie să asigure nutrienții esențiali

O viitoare mămică nu trebuie să țină regim, dar nici să mănânce cât doi. Moderația este secretul unei sarcini fără probleme, iar asta înseamnă că sunt permise din când în când câteva felii de pizza sau o prăjitură, dar nu trebuie făcut abuz de dulciuri sau grăsimi. Dieta trebuie să fie bogată în alimente care conțin nutrienți importanți pentru sănătatea mamei și copilului: fructe, legume, lactate, carne slabă (pui, pește, curcan), cereale integrale.

Mișcarea este foarte importantă

Dacă nu există contraindicații din partea medicului, o femeie însărcinată ar trebui să facă zilnic mișcare. Evident, trebuie evitat efortul fizic intens, dar sportul este binevenit pentru menținerea tonusului și a unei stări de bine. Prin exerciții fizice regulate, ușoare, se va preveni și acumularea multor kilograme în plus, care pot duce la apariția unor complicații nedorite, printre care diabetul și hipertensiunea de sarcină.

Medicul poate recomanda anumite tipuri de exerciții, dar de obicei sunt potrivite înotul, mersul pe jos și pilates. Trebuie evitate sporturile care presupun sărituri sau un risc de cădere: ciclismul, alergatul, săritul corzii. Exercițiile Kegel întăresc mușchii pelvisului, putând contribui astfel la o naștere mai ușoară și la o durată mai scurtă a travaliului.

Odihna este la fel de importantă în timpul sarcinii, fiind recomandate cel puțin 8 ore de somn pe noapte. Toate recomandările menționate mai sus fac parte dintr-un stil de viață sănătos,

Sfaturi și recomandări pentru o sarcină ușoară

Scris de Sighet Online

Miercuri, 31 August 2022 10:08 - Ultima actualizare Miercuri, 31 August 2022 10:13

care ar trebui urmat și după naștere.