

STILUL DE VIAȚĂ AL GRAVIDEI

The pregnant woman lifestyle

Prof. Dr. Dimitrie Nanu, Dr. Alexandru Matei, Dr. Roxana Sucu
Clinica de Obstetrică Ginecologie Caritas „Acad. N. Cajal”, București

REZUMAT

Stilul de viață al gravidei este foarte important în ceea ce privește evoluția sarcinii, prevenirea complicațiilor, dar și nașterea propriu-zisă. Medicul de familie are un rol deosebit de important în stabilirea stilului de viață și alimentației gravidei. În articolul de față sunt menționate statusul nutrițional, alimentele permise și necesare dezvoltării fătului, dar și gravidei. În același timp sunt discutate aspectele gravidelor ce consumă alcool, droguri sau sunt fumătoare.

Cuvinte cheie: sarcina, alimentație, stil de viață, alcool, droguri, fumat.

ABSTRACT

The pregnant woman lifestyle is very important for the evolution of the pregnancy, preventing complications but also for the actual birth process. The family physician plays a very important role in establishing the lifestyle and alimentation of the pregnant woman. This article presents the nutritional state, the allowed and necessary food for the development of the fetus and for the pregnant woman. The aspects regarding the pregnant women that consume alcohol, drugs or smoke are also discussed.

Key words: pregnancy, food, lifestyle, alcohol, drugs, smoking

ALIMENTAȚIA FEMEII GRAVIDE

O alimentație echilibrată cantitativ și calitativ este un factor indispensabil în menținerea stării de sănătate a mamei cât și în asigurarea creșterii și dezvoltării normale a fătului.

Femeia gravidă trebuie să înțeleagă importanța modului de alimentație pentru sănătate sa și a copilului său.

O alimentație adecvată în sarcină implică un aport caloric de 2500-2700 Kcal cu un plus de 500 Kcal față de perioada anterioară sarcinii.

În ceea ce privește necesarul în principii alimentare acestea vor fi acoperite prin creșterea cantității de alimente din cele 4 grupe principale (fructe și legume, cereale, lactate, carne și ouă). (după Asociația Americană de Dietetică).

Studiile au arătat că o alimentație deficitară în timpul sarcinii poate determina:

- naștere prematură;
- greutate mică la naștere (greutate mică față de vârsta gestațională);
- copii cu leziuni cerebrale și în viitor cu o inteligență redusă;
- copii cu o reactivitate scăzută, predispuși la infecții.

Fructele și legumele

În ceea ce privește fructele și legumele în sarcină se recomandă folosirea zilnică a câte 7 porții combinate (3 porții de fructe și 4 porții de legume) fapt ce asigură aportul necesar de vitamine și săruri minerale. Fructele și legumele asigură și fibrele necesare unei bune digestii.

Căpșunile, pepenii, portocalele, roșiile, varza sunt surse de vitamina C, iar legumele verzi aduc în organism fier și folati. Legumele cu frunze, fasolea uscată, nucile sunt surse alimentare de calciu.

Adresă de corespondență:

Prof. Dr. Nanu Dimitrie, Clinica de Obstetrică Ginecologie Caritas „Acad. N. Cajal”, Str. Traian, Nr. 29, Sector 3, București

O porție de fructe include una din eventualitățile, 1 măr, o banană, 3/4 ceașcă de suc de fructe.

O porție de legume poate 1/2 de ceașcă de legume fierte sau crude, 3/4 ceașcă suc de legume.

Cerealele

Cerealele precum pâinea, orezul, pastele făinoase și cerealele folosite la micul dejun conțin fier, vitamina B, minerale, fibre și proteine. Unele cereale și mai ales cele pentru micul dejun sunt îmbogățite cu acid folic element necesar prevenirii anumitor malformații la naștere.

La gravida se recomandă consumul a cel puțin 9 porții de cereale într-o zi.

O porție de cereale înseamnă 1 felie de pâine, 1/2 de ceașcă de cereale fierte orez sau paste făinoase, 1 ceașcă de cereale pentru micul dejun.

Produse lactate

Laptele, iaurtul, brânza sunt importante pentru organism deoarece conțin proteine calciu, vitamina A, B și D.

Calciu și vitamina D sunt necesare în dezvoltarea scheletului copilului iar vitamina A în dezvoltarea ochiului.

Se recomandă un aport de 1000-1300 mg de calciu/zi.

Carne și ouă

Carnea și oulele sunt surse de proteine, principii nutritive indispensabile unei evoluții normale a sarcinii. Proteinele contribuie la formarea tuturor țesuturilor, a enzimelor și hormonilor.

Consumul de carne și ouă asigură organismul cu proteine de calitate superioară, fier și vitamina B.

Necesarul de proteine în sarcină apreciat la 60 grame/zi ceea ce este asigurat de consumul 200-300 g de carne slabă, pește sau pui (fără piele) sau două ouă.

Fierul

Fierul este necesar în eritropoeze maternă și fetală, în dezvoltarea oaselor și a dinților. Un deficit alimentar de fier favorizează apariția anemiei.

Pentru prevenirea anemiei se recomandă administrarea de fier fiecărei femei gravide începând cu al doilea trimestru de sarcină.

Unii autori susțin necesitatea administrării de fier chiar de la prima consultație prenatală.

Acidul folic

Asigurarea necesarului de acid folic în sarcină previne apariția unor malformații la nou-născut

precum defectele de tub neural (spina bifida) palatoschizis, afecțiuni cardiace congenitale. Majoritatea autorilor sunt de părere că pentru asigurarea nevoilor zilnice este necesară o administrare zilnică de 400 micrograme de acid folic încă de la începutul sarcinii.

Consumul la micul dejun de cereale îmbogățite cu acid folic asigură necesarul zilnic în ceea ce privește această vitamină.

Apa

Apa are un rol important în sarcină în primul rând fiindcă este vectorul principiilor alimentare care ajung de la mamă la făt.

De asemenea consumul adecvat de apă previne constipația și infecțiile urinare.

Cafeaua, ceaiul, băuturile răcoritoare care conțin cofeină au efecte negative și pentru ca produc diureza contribuind la reducerea cantității de lichid în organism și chiar și la deshidratare.

De asemenea studiile au arătat că în situația consumului crescut de cafea în sarcină crește prevalența copiilor cu greutate mică la naștere.

Consumul de alcool

Alcoolul trece de la mamă la făt prin sânge și poate genera numeroase efecte secundare cunoscute sub denumirea sindromului de alcool.

Studiile au arătat că un consum de alcool în sarcină determină retard al creșterii și dezvoltării fătului, leziuni ale creierului, anomalii faciale. Copiii născuți din mame care au consumat alcool în timpul sarcinii pot avea tulburări de memorie și atenție, dificultăți de învățare, deficiențe de comunicare, defecte vizuale și auditive. Consecințele negative anterior menționate contraindică folosirea alcoolului în sarcină.

Alimentația este importantă atât pentru mamă cât și pentru copil.

Fiecare mama necesită a fi consiliată cum să se alimenteze corect în timpul sarcinii. Se recomandă ca și consilierea să fie îndreptată și spre evitarea unor practici alimentare greșite.

La gravidele cu tulburări digestive (grețuri, vărsături) se recomandă mese frecvente și cantitativ reduse, consumul de lichide între mese și nu în timpul acestora, evitarea consumului de alimente grase, sau foarte condimentate, evitarea mirosurilor neplăcute.

Alimentația poate fi monitorizată de cadrele medicale prin ancheta dietetică zilnică înregistrată de gravida pe un caiet. Se vor menționa aspecte cantitative și calitative răspunzând la întrebarea: Ce, cât și la ce oră mănâncă.

În monitorizarea gravidei modul de alimentație se va corela cu creșterea în greutate a gravidei și cu anumiți parametri biologici (hemoglobina, iodurie, calcemie).

Drogurile și sarcina

Pentru femeia gravidă este important să aibă un stil de viață sănătos ceea ce include o alimentație adecvată cantitativ și calitativ. De asemenea se recomandă alternanță dintre activitate și repaus și evitarea tuturor factorilor care ar putea avea un efect nociv asupra sănătății mamei sau a copilului. În acest context se înscrie evitarea alcoolului, a fumatului și a consumului de droguri.

Drogurile ilegale sunt nocive pentru femeia gravidă acestea intrerferând cu sănătatea copilului, cu cea a mamei precum și cu capacitatea femeii de a-și exercita rolul social de mamă.

Se cunoaște faptul că alcoolul, tutunul și drogurile au efecte negative asupra dezvoltării intranatale ale copilului.

În acest context se impune ca o femeie să renunțe la alcool, tutun și droguri în momentul în care își planifică să devină mamă sau în cel în care conștientizează că este gravidă.

Efectul exercitat de diferitele substanțe depinde de perioada de dezvoltare a fătului. Dacă unele dintre acestea sunt nocive pe tot parcursul sarcinii, altele își manifestă efectele negative doar în anumite etape de dezvoltare a fătului. În primele 10 săptămâni de sarcină se dezvoltă majoritatea organelor, astfel efectul drogurilor administrate înainte zilei a 20 de gestație prin efectul *totul sau nimic* distruge embrionul sau nu-l afectează. După această perioadă efectul drogurilor se manifestă prin malformații structurale de organ, tulburări funcționale cu manifestare precoce sau tardivă.

După 10 săptămâni unele organe precum creierul și ochiul își continuă dezvoltarea concomitent cu creșterea rapidă în greutate a fătului. Consumul de droguri în această perioadă poate duce la tulburări de dezvoltare a sistemului nervos, avort, naștere prematură și retard al creșterii intrauterine a fătului. Copiii născuți din mame consumatoare de substanțe au greutate mai mică la naștere și sunt expuși riscului de a se îmbolnăvi ușor.

Sunt unele substanțe care au efecte negative chiar dacă sunt administrate la sfârșitul sarcinii și crează probleme mamei la naștere sau noului născut.

Trebuie reținut faptul că anestezicele și narcoticele administrate în timpul nașterii trec barierea placentară și pot avea un efect toxic asupra noului născut.

Alcoolul

Una dintre substanțele cele mai nocive dacă este consumat în primele luni de sarcină este alcoolul. Consumul de alcool în cantități crescute în sarcină incipientă duce apariția sindromului de alcoolism fetal caracterizat prin microcefalie, malformații faciale și cardiace, tulburări de creștere și retard mental. Consumul exagerat de alcool la sfârșitul sarcinii determină tulburări de creștere și dezvoltare a fătului.

Deși nu se cunoaște efectul unor cantități mici de alcool asupra fătului experții consideră că o femeie gravidă trebuie să renunțe la consumul de alcool chiar și la bere din momentul primelor semne de sarcină, chiar și a consumul de bere.

Narcotice și analgezice

Noul născut provenit din mama consumatoare de narcotice prezintă la șase-opt zile de la naștere un sindrom de abinență.

Neuroleptice și anxiolitice, antidepressive

Fenotiazinele administrate pentru combaterea greții nu au un risc asupra sănătății materno-fetale.

Diazepamul anxiolitic folosit în preajma nașterii determină la nou-născut iritabilitate, tremor, hiperreflexie. Meprobamatul, antidepressivele triciclice nu determină modificări ale sănătății nou-născutului.

Carbonatul de litiu administrat în primul trimestru de sarcină determină malformații ale copilului în 19% dintre cazuri mai frecvent fiind semnalate anomalii cardiovasculare, letargie, hipotonie, hipotiroidism, gușă, diabet insipid nefrogen.

Cofeină

Un consum ridicat de cofeină și anume mai mult de șapte-opt cești de cafea determină naștere prematură, avorturi spontane și nașterea unor copii cu greutate mică. Consumul de cafea în cantitate redusă (o ceașcă de cafea) nu pare să afecteze sarcina și sănătatea noului născut.