

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΣΤΟΧΟΙ	2
1.Γενική περιγραφή της ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	3
1.1 Πλαίσιο- Περιγραφή/Ορισμός της διατροφής.....	3
1.2 Η αποδεδειγμένη επίδραση της ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ στην υγεία της εγκυμονούσας / της μητέρας /του παιδιού	4
1.3. Η αιτία της αρνητικής συμπεριφοράς- πώς μπορεί να ξεκινήσει γενικά η συμπεριφορά	8
2. Κύριες έρευνες / μελέτες σχετικά με τη ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	10
2.1. Συμπεράσματα σχετικά με τις αρνητικές διατροφικές συμπεριφορές των μελλοντικών γονέων και η επίδραση στην υγεία των παιδιών.....	10
2.2. Συμπεράσματα σχετικά με τις θετικές διατροφικές συμπεριφορές των μελλοντικών γονέων και η επίδραση στην υγεία των παιδιών.....	10
3. Συστάσεις (ΠΟΥ) Παραδείγματα από αποδεδειγμένες παρεμβάσεις	12
4. Πώς μπορεί να αλλάξει η συμπεριφορά – Ο ρόλος των επαγγελματιών	12
5. Εκπαίδευση για μελλοντικούς γονείς / πληθυσμό για ένα υγιεινό τρόπο ζωής σχετικά με τη διατροφή και γενικά -ο ρόλος των εκπαιδευτικών προγραμμάτων, ο ρόλος της κοινότητας και του σχολείου. Πώς μπορούν να διαδοθούν οι πληροφορίες.....	13
6. Βιβλιογραφία	21

ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να:

1. Προσδιορίζουν μια κακή ή μια καλή διατροφική συμπεριφορά ενός ατόμου
2. Εξηγούν τις διαφορές στη διατροφή μιας εγκύου γυναίκας - τι χρειάζεται περισσότερο
3. Δίνουν παραδείγματα σχετικά με την επίδραση στο νεογέννητο της κακής διατροφής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης
4. Δίνουν μερικές αιτίες για την αρνητική συμπεριφορά στη διατροφή
5. Χρησιμοποιούν το σύστημα της Διατροφικής Πυραμίδα
6. Κάνουν μια περίληψη για το πώς και τι πρέπει να τρώει μια έγκυος γυναίκα

Γενική περιγραφή της ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1.1.Πλαίσιο- Περιγραφή / Ορισμός της ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

«Κανένας δεν μπορεί να σκέφτεται καλά, να αγαπά καλά, να κοιμάται καλά, αν δεν έχει δειπνήσει καλά». Βιρτζίνια Γουλφ

Η διατροφή είναι απαραίτητη για την υγεία και την ανάπτυξη. Ο Π.Ο.Υ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) δηλώνει ότι μέσω της ποιοτικής τροφής, πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η μελλοντική μητέρα προσφέρει στο παιδί της καλύτερη υγεία με ένα ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα, ευκαιρίες να μαθαίνει καλύτερα, προστασία από σακχαρώδη διαβήτη ή καρδιαγγειακές παθήσεις και μακροζωία.

Αυτό ισχύει ακόμη περισσότερο, εάν προσέχουμε να τρώμε υγιεινά και κατά προτίμηση να επιλέγουμε οργανικά τρόφιμα.

Οι άνθρωποι λένε ότι χτίζουμε την τύχη μας τρώγοντας υγιεινά ή σκάβουμε τον τάφο μας με τα δόντια μας!

Ο καθένας από εμάς έχει το δικαίωμα να αποφασίσει τι ή πώς να φάει, αλλά να μην ξεχνά ότι στην περίπτωση της εγκύου γυναίκας, αποφασίζει επίσης για το παιδί της. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι σημαντικό για τις μελλοντικές μητέρες να ενημερωθούν για τις σοφές επιλογές τροφίμων ακόμη και πριν από τη σύλληψη, για ασφαλέστερη εγκυμοσύνη και τοκετό. Η ποιότητα του πλακούντα - το σπίτι του εμβρύου - εξαρτάται από το πόσο υγιεινή θα είναι η πρόσληψη τροφής, μήνες πριν η γυναίκα μείνει έγκυος!

Η έγκυος γυναίκα μπορεί εύκολα να εκτεθεί στον κίνδυνο της κακής διατροφής. Γιατί; Επειδή η κακή διατροφή σημαίνει και τα δύο, είτε πολύ λίγο, είτε πάρα πολύ! Υποσιτισμός και υπερβαρότητα είναι σήμερα μια σημαντική πρόκληση για άτομα από χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος (WHO, 2020).

Ο υποσιτισμός αναφέρεται σε ελλείψεις, υπερβολές ή ανισορροπίες στην πρόσληψη ενέργειας ή / και θρεπτικών συστατικών ενός ατόμου. Ο όρος υποσιτισμός αφορά 3 ευρείες ομάδες συνθηκών:

- υποσιτισμός, η οποία περιλαμβάνει υπερβολικό αδυνάτισμα (χαμηλό βάρος σε σχέση με το ύψος), στασιμότητα ανάπτυξης (χαμηλό ύψος σε σχέση με την ηλικία) και σοβαρή έλλειψη βάρους (χαμηλό βάρος σε σχέση με την ηλικία)
- υποσιτισμός που σχετίζεται με μικροθρεπτικά συστατικά, ο οποίος περιλαμβάνει ανεπάρκεια μικροθρεπτικών συστατικών (έλλειψη σημαντικών βιταμινών και ανόργανων συστατικών) ή περίσσεια μικροθρεπτικών συστατικών
- υπερβαρότητα, παχυσαρκία και μη μεταδοτικές ασθένειες που σχετίζονται με τη διατροφή (όπως καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικό επεισόδιο, διαβήτη και ορισμένοι καρκίνοι) (WHO, 2018).

1.2. Η επίδραση της ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ στην υγεία της εγκυμονούσας/της μητέρας / του παιδιού

"Το να τρως είναι αναγκαιότητα, αλλά το να τρως έξυπνα είναι τέχνη" (**François de la Rochefoucauld**).

Αυτό που τρώει και πίνει μια γυναίκα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι η κύρια πηγή τροφής του μωρού της. Η ισχυρή δομή και η ομορφιά ενός σπιτιού βασίζεται στην ποιότητα των οικοδομικών υλικών και προφανές στην αρχιτεκτονική του! Με παρόμοιο τρόπο, η δομή και οι ιδιότητες του ανθρώπινου σώματος εξαρτώνται πολύ από τη διατροφή! Εάν η μητέρα /ή και οι δύο γονείς θέλουν ένα υγιές και όμορφο παιδί, θα πρέπει να επικεντρωθούν στα κατάλληλα «δομικά στοιχεία» που κρύβονται στο φαγητό πριν από τη σύλληψη και σε όλη την προγεννητική περίοδο. Η σωματική και ψυχολογική διατροφή είναι και οι δύο σημαντικές για τη διαμόρφωση του εγκεφάλου και του σώματος του μωρού.

Έτσι, οι ειδικοί προτείνουν ότι η διατροφή μιας μέλλουσας μητέρας πρέπει να περιλαμβάνει μια ποικιλία από υγιεινά τρόφιμα και ποτά για την παροχή των σημαντικών θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται ένα μωρό για την αύξηση και την ανάπτυξη του. Μια έγκυος γυναίκα χρειάζεται περισσότερο ασβέστιο, φολικό οξύ, σίδηρο και πρωτεΐνες από μια γυναίκα που δεν είναι έγκυος, σύμφωνα με το Αμερικανικό Κολλέγιο Μαιευτήρων και Γυναικολόγων (ACOG). Παρακάτω αναφέρεται γιατί αυτά τα τέσσερα θρεπτικά συστατικά, που αναφέρθηκαν πιο πάνω, είναι σημαντικά.

Φολικό οξύ: Επίσης γνωστό ως φυλλικό οξύ όταν το θρεπτικό συστατικό βρίσκεται στα τρόφιμα. Το φολικό οξύ είναι μια βιταμίνη Β που είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη γενετικών ανωμαλιών στον εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό του μωρού, γνωστά ως βλάβες του νευρικού σωλήνα. Ένα συμπλήρωμα φυλλικού οξέος συνιστάται πριν από τη σύλληψη και έως και 12 εβδομάδες εγκυμοσύνης. Μην ανησυχείτε εάν η εγκυμοσύνη σας δεν ήταν προγραμματισμένη και δεν λαμβάνετε καθημερινά συμπλήρωμα φολικού οξέος, αλλά αρχίστε να το παίρνετε το συντομότερο δυνατό. Ο κίνδυνος είναι υψηλότερος εάν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό βλαβών του νευρικού σωλήνα ή έχετε σακχαρώδη διαβήτη. Εάν παίρνετε αντιεπιληπτικά φάρμακα, ίσως χρειαστεί επίσης να πάρετε υψηλότερη δόση φολικού οξέος. Συζητήστε το με τον γυναικολόγο ή τον ιατρό σας για να μάθετε τι να κάνετε.

Πηγές τροφίμων: φυλλώδη πράσινα λαχανικά, ενισχυμένα ή εμπλουτισμένα δημητριακά, ψωμιά και ζυμαρικά, φασόλια, εσπεριδοειδή.

* **Ασβέστιο:** Αυτό το μέταλλο χρησιμοποιείται για να χτίσει τα οστά και τα δόντια του μωρού σας και ρυθμίζει τη χρήση υγρών στο σώμα σας. Εάν μια έγκυος γυναίκα δεν καταναλώνει αρκετό ασβέστιο, το μέταλλο αυτό θα ληφθεί από τα αποθέματα της μητέρας στα οστά της και θα δοθεί στο μωρό για να καλύψει τις επιπλέον απαιτήσεις της εγκυμοσύνης, σύμφωνα με την Ακαδημία Διατροφής και Διαιτολογίας. Πολλά γαλακτοκομικά προϊόντα είναι επίσης εμπλουτισμένα με βιταμίνη Δ, ένα άλλο θρεπτικό συστατικό που λειτουργεί με το ασβέστιο για την ανάπτυξη των οστών και των δοντιών του μωρού.

Πηγές τροφίμων: γάλα, γιαούρτι, τυρί, χυμοί και τρόφιμα εμπλουτισμένα με ασβέστιο, σαρδέλες ή σολομός με οστά, μερικά φυλλώδη χόρτα (λαχανίδες).

***Βιταμίνη Δ:** Αυτή η βιταμίνη συχνά λείπει στη διατροφή. Είναι ιδιαίτερα σημαντική για την αύξηση και ανάπτυξη των οστών του μωρού σας και επίσης, βοηθά στη διατήρηση της υγείας των οστών σας. Είναι επίσης, πολύ σημαντική για πολλές άλλες διαδικασίες στο σώμα σας, όπως η ανοσοποιητική λειτουργία. Η χαμηλή πρόσληψη βιταμίνης Δ έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο προεκλαμψίας. Αυτή η δυνητικά επικίνδυνη επιπλοκή χαρακτηρίζεται από υψηλή αρτηριακή πίεση, πρήξιμο των χεριών και των ποδιών και πρωτεΐνη στα ούρα.

Πηγές τροφίμων: ο σολομός είναι μία από τις λίγες φυσικές πηγές βιταμίνης Δ. Από την άλλη πλευρά το δέρμα σας παράγει βιταμίνη Δ, όταν εκτίθεται στο φως του ήλιου. Κατά συνέπεια, ως έγκυες ή θηλάζουσες γυναίκες, θα πρέπει να εκτεθείτε σε αρκετό ηλιακό φως, κατά προτίμηση το πρωί για να πάρετε την περισσότερη βιταμίνη Δ.

*** Σίδηρος:** Οι έγκυες γυναίκες χρειάζονται 27 χιλιοστόγραμμα σιδήρου την ημέρα, που είναι διπλάσια από την ποσότητα που χρειάζονται οι γυναίκες που δεν είναι έγκυες, σύμφωνα με την ACOG. Απαιτούνται επιπλέον ποσότητες αυτού του μετάλλου για την αύξηση του όγκου του αίματος και για την παροχή οξυγόνου στο μωρό. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό κατά το τρίτο τρίμηνο. Η λήψη πολύ λίγου σιδήρου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να οδηγήσει σε αναιμία, μια κατάσταση που οδηγεί σε κόπωση και αυξημένο κίνδυνο λοιμώξεων, πρόωρη γέννηση και χαμηλό βάρος γέννησης. Ο σίδηρος λειτουργεί με νάτριο, κάλιο και νερό για να αυξήσει τη ροή του αίματος. Αυτό βοηθά να διασφαλιστεί ότι παρέχεται αρκετό οξυγόνο τόσο σε εσάς όσο και στο μωρό σας.

Πηγές τροφίμων: κρέας, πουλερικά, ψάρια, αποξηραμένα φασόλια και μπιζέλια, δημητριακά εμπλουτισμένα με σίδηρο. Για να αυξήσετε την απορρόφηση του σιδήρου, συμπεριλάβετε μια καλή πηγή βιταμίνης Γ στο ίδιο γεύμα όταν τρώτε τροφές πλούσιες σε σίδηρο, συνιστά το Αμερικανικό Κολλέγιο Μαιευτήρων και Γυναικολόγων. Για παράδειγμα, πάρτε ένα ποτήρι χυμό πορτοκαλιού με δημητριακά ή μούρα ενισχυμένα με σίδηρο στο πρωινό σας και πιπεριές με το γεύμα σας. Αντίθετα, το τσάι και ο καφές δεν συνιστώνται κατά τη διάρκεια του γεύματος σας, επειδή μειώνουν την ποσότητα σιδήρου που απορροφά το σώμα σας από τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά που τρώτε.

*** Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα:** Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μακράς αλυσίδας, είναι σημαντικά για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και των ματιών του μωρού σας. Εάν αποφασίσετε να πάρετε ένα συμπλήρωμα, βεβαιωθείτε ότι είναι κατάλληλο για εγκύους, καθώς ορισμένα συμπληρώματα ιχθυελαίου περιέχουν υψηλή ποσότητα βιταμίνης Α (όπως λάδι από συκώτι γάδου), την οποία πρέπει να αποφεύγετε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η βιταμίνη Α είναι σημαντική για την καλή υγεία και για την υγιή ανάπτυξη του μωρού σας, αλλά μεγάλες ποσότητες μπορούν να βλάψουν το αγέννητο μωρό σας, προκαλώντας δυσπλασίες.

***Πρωτεΐνη:** Απαιτείται περισσότερη πρωτεΐνη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αλλά οι περισσότερες γυναίκες δεν έχουν προβλήματα να παίρνουν αρκετές τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες στη διατροφή τους, δήλωσε η Sarah Krieger, εγγεγραμμένη διαιτολόγος και εκπρόσωπος για την προγεννητική διατροφή για την Ακαδημία Διατροφής και Διαιτολογίας. Περιέγραψε την πρωτεΐνη ως «θρεπτικό συστατικό», επειδή βοηθά στην οικοδόμηση σημαντικών οργάνων για το μωρό. Η πρωτεΐνη είναι κρίσιμη για τη διασφάλιση της σωστής ανάπτυξης του εμβρυϊκού ιστού, συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου και της καρδιάς. Βοηθά επίσης στην ανάπτυξη του ιστού του μαστού και της μήτρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Παίζει ακόμη σημαντικό ρόλο στην αύξηση της παροχής αίματος, επιτρέποντας την αποστολή περισσότερου αίματος στο μωρό

σας. Για να αποφύγετε την έλλειψη πρωτεΐνης πρέπει να έχετε τα 8 απαραίτητα αμινοξέα. Αυτό διασφαλίζεται με την κατανάλωση κρέατος ή δημητριακών και οσπρίων, εάν είστε χορτοφάγος.

Πηγές τροφίμων: κρέας, πουλερικά, ψάρια, αποξηραμένα φασόλια και μπιζέλια, αυγά, ξηροί καρποί, τρόφιμα που προέρχονται από τη σόγια (Cari Nierenberg - Live Science Contributor January 10, 2018)

Βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=FpG9OCD5G1g>

Είναι σημαντικό για τις έγκυες γυναίκες να περιλαμβάνουν αυτά τα συμπληρώματα στο φαγητό τους.

Ο ΠΟΥ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) αναφέρει τα ακόλουθα:

Πολλαπλή συμπλήρωση μικροθρεπτικών συστατικών κατά την εγκυμοσύνη: Τα μικροθρεπτικά συστατικά χρειάζονται μόνο σε πολύ μικρές ποσότητες, αλλά είναι απαραίτητα για τη φυσιολογική λειτουργία, την αύξηση και ανάπτυξη. Οι ανεπάρκειες των μικροθρεπτικών συστατικών, όπως η βιταμίνη Α, ο σίδηρος, το ιώδιο και το φυλλικό οξύ είναι ιδιαίτερα συχνές μεταξύ της εγκυμοσύνης, λόγω των αυξημένων αναγκών σε θρεπτικά συστατικά της μητέρας και του αναπτυσσόμενου εμβρύου. Αυτές οι ελλείψεις μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία της μητέρας, την εγκυμοσύνη της, καθώς και την υγεία του νεογέννητου μωρού της.

Τα πιο πρόσφατα στοιχεία δείχνουν ότι η χορήγηση πολλαπλών συμπληρωμάτων μικροθρεπτικών συστατικών σε έγκυες γυναίκες μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο χαμηλού βάρους γέννησης και μικρού μεγέθους για την ηλικία κύησης... (WHO, Internet).

1.3. Η αιτία της αρνητικής συμπεριφοράς - πώς ξεκινά η συμπεριφορά γενικά

Οι μελλοντικοί γονείς είναι γενικά νέοι που θέλουν να χτίσουν μια επιτυχημένη καριέρα, να έχουν ένα σπίτι, να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που τους προσφέρει η ζωή σε αυτήν την περίοδο. Πόσοι από αυτούς έχουν μια υγιεινή διατροφή; Ο χρονικός περιορισμός, η ευκολία, η διαφήμιση, οι εθιστικές συμπεριφορές, η έλλειψη πληροφοριών, ωθούν πολλούς νέους (και όχι μόνο αυτούς) σε ανθυγιεινή διατροφή: γρήγορο φαγητό, φτηνό φαγητό, κατεψυγμένο φαγητό, πρόχειρο φαγητό - φαγητό φτιαγμένο γρήγορα για γρήγορη κατανάλωση και τόνωση όλων των αισθήσεων! Ποιες είναι οι συνέπειες; Θα είναι πολύ αργά, όταν αρχίσουν να εμφανίζονται οι σκληρές επιπτώσεις στην υγεία...

Αλλά ποτέ δεν είναι πολύ αργά, όταν θέλετε να αλλάξετε συνήθειες και να βελτιώσετε τη ζωή σας! Αυτή η αλλαγή πρέπει να συμβεί πριν ένα ζευγάρι σχεδιάσει να αποκτήσει παιδί! Πόσο καιρό πριν; Τουλάχιστον έξι μήνες, αν όχι ένα χρόνο, λένε οι επιστήμονες! Γιατί; Επειδή το σπέρμα και οι κυτταρικές δομές που τρέφουν το ωάριο επηρεάζονται άμεσα από την ποιότητα της τροφής και χρειάζεται χρόνος για να απαλλαγούμε από τι επιβλαβείς ουσίες που προκαλούνται από την ανεπαρκή τροφή που κρύβεται στις κυτταρικές δομές!

Πολλοί μελλοντικοί γονείς ενδιαφέρονται να αλλάξουν συμπεριφορά πριν από τη σύλληψη του παιδιού ή τουλάχιστον στην αρχή της εγκυμοσύνης! Χρειάζονται πληροφορίες, καλή θέληση και επιμονή και όλα αυτά θα μπορούσαν να εκπληρωθούν για χάρη του παιδιού!

Εδώ είναι μερικά παραδείγματα συμπεριφορών που πρέπει να αλλάξουν πριν από τη σύλληψη, όχι μόνο η μελλοντική μητέρα αλλά και ο μελλοντικός πατέρας (και οι δύο συμβάλλουν στο σχηματισμό ενός υγιούς κυτταρικού αυγού!)

- Οι υποψήφιοι γονείς μπορεί να έχουν χαμηλό εισόδημα με κακή, ανισορροπημένη διατροφή. Η υγιεινή διατροφή δεν είναι πάντα ακριβή. Εάν έχουν πληροφορίες, μπορούν να βρουν τρόπους να σέβονται τις διατροφικές αρχές για καλή υγεία κατά την εγκυμοσύνη.

- Το βάρος πριν από την εγκυμοσύνη της μελλοντικής μητέρας: Εάν είναι λιποβαρή, είναι πιο πιθανό να γεννήσει ένα μικρό μωρό, ακόμη και μπορεί να κερδίσει κάποιο βάρος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Εάν είναι υπέρβαρη, μπορεί να έχει αυξημένο κίνδυνο για σακχαρώδη διαβήτη κύησης και / ή υψηλή αρτηριακή πίεση. Και στις δύο περιπτώσεις είναι σημαντικό να εξισορροπηθεί ο ΔΜΣ (δείκτης μάζας σώματος = η αναλογία Βάρος (kg) προς Ύψος (m) ανά τετράγωνο, που πρέπει να είναι μεταξύ 18,5 και 25) μέσω της σωστής διατροφής που συνιστάται από διαιτολόγους

- Το βάρος του μελλοντικού πατέρα πριν από την εγκυμοσύνη επηρεάζει τις ορμόνες του φύλου και τη δομή του σπέρματος, οι οποίες επηρεάζουν την υγεία του μελλοντικού παιδιού.

- Οι διατροφικές συνήθειες πριν από τη σύλληψη: οι γυναίκες με προτιμήσεις τροφίμων στην κατηγορία των επεξεργασμένων τροφίμων, ζάχαρης, λιπών παρουσίαζαν πολύ μεγαλύτερο κίνδυνο πρόωρου τοκετού

- Η ποιότητα των τροφίμων πριν από τη σύλληψη: εξαιρετικά επεξεργασμένα προϊόντα, με πρόσθετα ή συντηρητικά, υπερβολική κατανάλωση κρέατος, πουλερικών και γάλακτος θηλαστικών, επειδή αυτά τα τρόφιμα ενδέχεται να περιέχουν ορμόνες και αντιβιοτικά

- Η υπερβολική πρόσληψη αλκοόλ, καφέ, άλλων διεγερτικών, ναρκωτικών και το κάπνισμα από τους δύο μελλοντικούς γονείς επηρεάζουν αρνητικά τη διαδικασία σύλληψης, την υγεία της μητέρας και του παιδιού και την ασφάλεια του τοκετού.

- Φάρμακα, όπως τα αντισυλληπτικά χάπια μπορούν να μειώσουν το μεταβολισμό των θρεπτικών ουσιών, με αποτέλεσμα μειωμένα επίπεδα βιταμίνης Β6 και φυλλικού οξέος. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η μελλοντική μητέρα πρέπει να συμπληρώσει τη διατροφή της με βιταμίνες του συμπλέγματος Β ή να τρώει τροφές πλούσιες με αυτά τα στοιχεία αμέσως μετά τη διακοπή των χαπιών!

- Επιλέγοντας το πλησιέστερο και πιο προσιτό κατάστημα τροφίμων ή fast food (πρόχειρο φαγητό), επειδή η τοποθεσία του σπιτιού δεν παρέχει εύκολη πρόσβαση σε θρεπτικά καταστήματα τροφίμων. Η χαμηλότερη διατροφική σύνθεση που υπάρχει στο πρόχειρο φαγητό επηρεάζει τις καθημερινές διατροφικές ανάγκες μιας εγκύου γυναίκας.

Συμπερασματικά, η κακή διατροφική βαρύτητα σχετίζεται άμεσα με τις αιτίες του προβλήματος, όπως η προσωπική επιλογή, η φτώχεια, η αύξηση των τιμών των τροφίμων και η εύκολη πρόσβαση σε μη θρεπτικά τρόφιμα που είναι πολύ κοινά στον νέο πληθυσμό (Sara Tomm, 2018).

2. Κύριες έρευνες / μελέτες σχετικά με τη διατροφή

2.1. Συμπεράσματα σχετικά με τις αρνητικές διατροφικές συμπεριφορές των μελλοντικών γονέων και η επίδραση στην υγεία των παιδιών

α) Παχυσαρκία

Σύμφωνα με τους ερευνητές Josey et al. (2019), η παχυσαρκία μιας μελλοντικής μητέρας πριν από τη σύλληψη θα μπορούσε να αυξήσει τον κίνδυνο να γεννηθεί ένα παιδί με αυξημένο βάρος γέννησης, να γίνει υπέρβαρο και παχύσαρκο αργότερα στη ζωή του ή να αναπτύξει σακχαρώδη διαβήτη στην ενήλικη του ζωή, επειδή το παιδικό πάγκρεας μπορεί να υποστεί δομικές τροποποιήσεις κατά την προγεννητική περίοδο.

Μια έρευνα έδειξε ότι μια έγκυος γυναίκα που είναι υπέρβαρη μπορεί να γεννήσει ένα παιδί που θα έχει χαμηλότερη πνευματική ανάπτυξη κατά την παιδική του ηλικία. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα κύτταρα του μωρού θα επηρεαστούν από την παχυσαρκία της μητέρας κατά τη διάρκεια του σχηματισμού τους (J Epidemiol Community Health, .2019).

Μια άλλη μελέτη ενίσχυσε την ιδέα ότι μια μητέρα που έχει παχυσαρκία πριν από τη σύλληψη παρουσιάζει ένα υψηλό κίνδυνο να αποκτήσει παιδί με παχυσαρκία. Είναι σημαντικό για την υπέρβαρη γυναίκα, που επιθυμεί να έχει ένα παιδί, να αναζητήσει βοήθεια και υποστήριξη πριν από τη σύλληψη, προκειμένου να μάθει πώς να διαχειρίζεται το βάρος της και να αποτρέψει την παχυσαρκία του παιδιού της (Nicola Heslehurst, 2019) .

β) Ιώδιο

Ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια του πρώτου τριμήνου η ανάπτυξη του εγκεφάλου του εμβρύου είναι ευάλωτη σε έλλειψη ιωδίου. Έτσι, η γυναίκα που επιθυμεί να αποκτήσει μωρό, θα πρέπει να αρχίσει να τρώει τροφές που περιέχουν αρκετό ιώδιο για να εξασφαλίσει καλή ποσότητα αυτού του μικροθρεπτικού συστατικού κατά τους τρεις πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης της. Θα βρει ιώδιο στον ανανά, σκόρδο, βατόμουρα, ψάρια, αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα. Το ιώδιο είναι ένα από τα κύρια συστατικά των θυρεοειδικών ορμονών που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση της θερμοότητας και της αναπαραγωγής και στην παραγωγή αίματος, που είναι τόσο σημαντική κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

γ) Βιταμίνη Δ

Σύμφωνα την έρευνα των Darling et al. (2017), η πρόσληψη βιταμίνης Δ είναι πολύ σημαντική για μια έγκυο γυναίκα, επειδή σχετίζεται με τη νευρογνωστική ανάπτυξη του παιδιού της στην πρώιμη παιδική ηλικία, (αν και με μικρό, αλλά, παρ 'όλα αυτά ,σημαντικό μέγεθος επίδρασης).

2.2. Συμπεράσματα σχετικά με τις θετικές διατροφικές συμπεριφορές των μελλοντικών γονέων και η επίδραση στην υγεία των παιδιών

Τα διατροφικά πρότυπα φαίνεται να είναι σημαντικά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και επηρεάζουν τη διατροφή και την υγεία του παιδιού, σύμφωνα με τις ακόλουθες μελέτες:

1. Οι ερευνητές Ana Amélia Freitas - Vilela et al (2016) πραγματοποίησαν μια μελέτη σχετικά με τις επιπτώσεις τριών διαφορετικών τρόπων διατροφής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Οι γυναίκες που έτρωγαν «φρούτα και λαχανικά» έδειξαν ένα καλύτερο προφίλ θρεπτικών ουσιών σε σύγκριση με τις γυναίκες με διατροφή «κρέας και πατάτες» και «λευκό ψωμί και καφέ». Επίσης, φάνηκε ότι κάποια στιγμή το αναπτυσσόμενο παιδί θα έχει προτιμήσεις για το φαγητό που έτρωγε η μητέρα του κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Έτσι, η βελτίωση της διατροφής ή η διατροφική εκπαίδευση των εγκύων γυναικών θα μπορούσε ενδεχομένως να βοηθήσει στη βελτίωση των διατροφικών συνθηκών των παιδιών τους κατά την παιδική ηλικία.
2. Μια άλλη μελέτη έδειξε ότι, οι γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης που έτρωγαν «κρέας και πατάτες» ή «λευκό ψωμί και καφέ» είχαν παιδιά με χαμηλότερο μέσο IQ σε ηλικία 8 ετών, σε σύγκριση με παιδιά μητέρων των οποίων οι διατροφικές συνήθειες περιλάμβαναν φρούτα και λαχανικά. Αυτό ενισχύει το γεγονός, ότι αυτό που τρώει η γυναίκα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης της θα επηρεάσει τη νευροανάπτυξη του παιδιού της. Συνεπάγεται ότι, τα χρήματα και ο χρόνος που χρησιμοποιούνται για την υποστήριξη της καλής διατροφής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι πιθανό να ανταμείβονται από ένα υγιές παιδί (Ana Amélia Freitas - Vilela et al , 2017).
3. Επιπλέον, μια μελέτη επιβεβαιώνει ότι μια έγκυος γυναίκα που τρώει φρούτα και λαχανικά θα βοηθήσει στην πρόληψη του κινδύνου για σακχαρώδη διαβήτη στο παιδί της (Mirmiran P. et al. 2019).

3. Συστάσεις (ΠΟΥ) -Παραδείγματα παρεμβάσεων βάσει αποδεικτικών στοιχείων

© Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας 2013

Διατροφή

1. Έλεγχος για αναιμία και διαβήτη
2. Συμπλήρωμα σιδήρου και φολικού οξέος
3. Πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλευτική
4. Παρακολούθηση της διατροφικής κατάστασης
5. Συμπλήρωση ενέργειας και θρεπτικών συστατικών-συμπυκνωμένη τροφή
6. Διαχείριση του σακχαρώδη διαβήτη, συμπεριλαμβανομένης της παροχής συμβουλών σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη
7. Προώθηση της άσκησης
8. Ιωδισμός αλατιού

4. Πώς μπορεί να αλλάξει η συμπεριφορά - ο ρόλος των επαγγελματιών

Οι έγκυες γυναίκες με αρνητικές διατροφικές συμπεριφορές μπορούν να αλλάξουν τις συνήθειες τους με κάποια προσοχή και υποστήριξη, αλλά μπορεί να χρειαστεί χρόνος και προσπάθεια. Γι' αυτό οι νέοι που θέλουν να αποκτήσουν παιδί πρέπει να δώσουν προσοχή στη διατροφή τους αρκετά σύντομα. Στην ουσία, παρενέργειες της κακής διατροφής δεν εμφανίζονται από τη μια μέρα στην άλλη. Αναπτύσσονται με την πάροδο του χρόνου από την κατανάλωση διατροφής που δεν περιέχει ζωτικά θρεπτικά συστατικά και την εκτέλεση κακών επιλογών τρόπου ζωής. Η εστίαση σε μια υγιεινή διατροφή που περιλαμβάνει φρέσκα φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς, δημητριακά ολικής αλέσεως, γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, όσπρια, ψάρια, πουλερικά, ακόρεστα λίπη, χωρίς επεξεργασμένα και πρόχειρα φαγητά, μπορεί να βοηθήσουν στην αποφυγή των παρενεργειών της κακής διατροφής (Karen Curinga).

Ωστόσο, εάν είστε έγκυος και είχατε και εξακολουθείτε να έχετε κακή διατροφική συμπεριφορά και είστε διατεθειμένες να αλλάξετε, υπάρχουν αρκετές μέθοδοι ή επαγγελματίες για να σας βοηθήσουν να τροποποιήσετε τις κακές σας συνήθειες:

1. Διδαχές βιβλίων, πληροφορίες και βίντεο στο διαδίκτυο:

Βιβλία για αγορά: <https://www.amazon.co.uk/Pregnancy-Diet-Childcare-Books/b?node=534496>
<https://www.amazon.com/Real-Food-Pregnancy-Prenatal-Nutrition-ebook/dp/B079H8LL9L>

Άρθρα on line: <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/healthydiet.html>

Βίντεο on line: <https://youtu.be/Gh52dzNSMbM>
<https://youtu.be/0Ym95FL-mJ4>
<https://youtu.be/Xb8aVX6nA88>

2. Μαθήματα μαγειρικής στο διαδίκτυο ή στην περιοχή σας: εδώ είναι μια λίστα με δωρεάν μαθήματα στο διαδίκτυο που μπορούν να σας βοηθήσουν να μάθετε πώς να μαγειρεύετε ή να μαγειρεύετε καλύτερα, ενώ μένετε στο σπίτι.

<https://theculinarycook.com/learning-to-cook-online/>

<https://cookingdude.com/>

<https://learntocook.com>

<https://thewelcomingtable.com/how-to-learn-to-cook-for-beginners>

<https://www.deliaonline.com/learn-to-cook>

<https://www.instructables.com/class/Cooking-Class>

<https://www.chef2chef.net/learn-to-cook>

βίντεο https://youtu.be/RIVtE_0L Είναι για μαγείρεμα σούπας

<https://youtu.be/rjCtJpZlhX8> από καθηγητές σχολείων

<https://youtu.be/Jj1fhYZJjek> για αρχάριους

<https://youtu.be/ojZIGseX7Xo> να μάθεις με επεισόδια

3. Διαιτολόγος: Ένας διαιτολόγος θα σας δεχτεί και θα σας ρωτήσει σχετικά με την υγεία και τις διατροφικές σας συνήθειες. Σύμφωνα με άλλους επαγγελματίες που σας φροντίζουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας, όπως η μαία, η νοσοκόμα, ο ιατρός, ο γυναικολόγος κ.λπ., θα

προσδιορίσουν τον καλύτερο τρόπο τροποποίησης της διατροφής σας και θα σας υποστηρίξουν στην πραγματοποίηση αυτών των αλλαγών.

4. Συμβουλευτική: μια έγκυος γυναίκα μπορεί να έχει φυσική διατροφική συμβουλευτική γύρω της. Μπορεί να τη βρει μόνη της σε βιβλία ή στο Διαδίκτυο, αλλά πολύ συχνά θα την έχει απευθείας από άτομα του περιβάλλοντός της. Στην ουσία, μόλις αναφέρετε το γεγονός ότι είστε έγκυος σε κάποιον, αυτό το άτομο σας βλέπει διαφορετικά και πιθανότατα θα είναι πρόθυμο να σας βοηθήσει με κάποιο τρόπο. Οι γονείς σας, τα μέλη της οικογένειάς σας, οι φίλοι σας ή μια άλλη γυναίκα που ήταν έγκυος μπορεί να είναι όλες πηγές διατροφικής συμβουλευτικής. Ωστόσο, προσέξτε να σας παρέχουν καλές συμβουλές. Επιλέξτε αυτό που ακούτε με προσοχή, γιατί αυτό είναι η εμπειρία της εγκυμοσύνης σας.

5. Ψυχολόγος: μερικές φορές η διατροφική πτυχή συνδέεται με μια πιο συναισθηματική πτυχή και ίσως χρειαστεί συμβουλευτική για να μπειτε σε μια ομάδα υποστήριξης για οικογένειες ή να πάτε σε ιατρείο. Η συνομιλία με έναν γιατρό είναι λογικό να την κάνετε, εάν πιστεύετε ότι χρειάζεστε βοήθεια και υποστήριξη από έναν επαγγελματία σύμβουλο.

5. Εκπαίδευση για μελλοντικούς γονείς / πληθυσμό για έναν υγιεινό τρόπο ζωής σχετικά με τη ΔΙΑΤΡΟΦΗ και γενικά - ο ρόλος των εκπαιδευτικών προγραμμάτων, ο ρόλος της κοινότητας και των σχολείων. Πώς μπορούν να διαδοθούν οι πληροφορίες;

Διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

«Τα λαχανικά είναι απαραίτητα σε μια διατροφή. Προτείνω κέικ καρότου, ψωμί κολοκυθιών και πίτα κολοκύθας. "- Jim Davis

1. Τι, πότε και πόσο να φάτε;

Πρώτα απ' όλα βεβαιωθείτε ότι πίνετε αρκετό νερό κάθε μέρα. Αυτό είναι απαραίτητο για εσάς και το μωρό σας. Οι έγκυες γυναίκες έχετε την τάση να μην πίνετε νερό για να αποφύγετε να πάτε στην τουαλέτα, αλλά πρέπει να γνωρίζετε ότι, το πόσιμο νερό είναι το πιο σημαντικό μέρος της διατροφής σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας, καθώς ο όγκος του αίματός σας αυξάνεται έως και 1,5 λίτρα. Θα σας βοηθήσει, επίσης, να αποτρέψετε τη δυσκοιλιότητα και τις ουρολοιμώξεις που είναι αρκετά συχνές για τις έγκυες γυναίκες. Κατά κανόνα, πίνετε νερό κάθε φορά που αισθάνεστε διψασμένοι, με τη σύσταση να κυμαίνεται μεταξύ 1 και 2 λίτρων την ημέρα σε κάθε άτομο. Εάν αισθάνεστε άγχος, κούραση, πονοκέφαλο, κακή διάθεση ή έλλειψη μνήμης, προσπαθήστε να πιείτε λίγο περισσότερο και θα δείτε εάν εξαφανίζονται αυτά τα συμπτώματα.

	Τι	Πότε και ποια ποσότητα
Φολικό Οξύ-Βιταμίνη Β	Εσπεριδοειδή, όπως πορτοκάλια, μούρα, παντζάρια, αποξηραμένα φασόλια και φακές, σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά,	400 μικρογραμμάρια την ημέρα για τουλάχιστον ένα μήνα πριν μείνετε έγκυος και έως και 12 εβδομάδες

(Folate)	ολικής αλέσεως όπως βρόμη, ζυμαρικά ή ψωμιά ολικής αλέσεως, καστανό ρύζι, συκώτι, αυγά, ξηρούς καρπούς, φυστικοβούτυρο	εγκυμοσύνης, στη συνέχεια αυξήστε την ποσότητα σε 600 έως 800 μικρογραμμάρια την ημέρα
Σίδηρο	Κόκκινο κρέας όπως άπαχο βοδινό και αρνίσιο, πουλερικά, ψάρια, αποξηραμένα φασόλια και μπιζέλια, δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια, αυγά, σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως κάρδαμο, ψωμί ολικής αλέσεως, αποξηραμένα φρούτα όπως ξηροί καρποί, εμπλουτισμένο ψωμί και δημητριακά	27 χιλιοστόγραμμα την ημέρα, που είναι διπλάσιο από το ποσό που χρειάζονται οι γυναίκες που δεν είναι έγκυες, σύμφωνα με το Αμερικανικό Κολλέγιο Μαιευτήρων και Γυναικολόγων
Ασβέστιο	Γαλακτοκομικά προϊόντα όπως γάλα, γιαούρτι και τυρί, κονσέρβες λιπαρών ψαριών με μαλακά κόκκαλα (όπως κονσερβοποιημένες σαρδέλες ή φρέσκες σαρδέλες) σαρδέλες ή σολομό με οστά, μερικά σκούρα φυλλώδη χόρτα (λαχανίδα, κινέζικο λάχανο, ρόκα, μποκ τσόι και κάρδαμο), λάχανο, τόφου, αυγά, πουτίγκα, μερικοί ξηροί καρποί και σπόροι όπως αμύγδαλα, καρύδια Βραζιλίας, φουντούκια και σουσάμι, χυμοί και τρόφιμα εμπλουτισμένα με ασβέστιο	Οι έγκυες γυναίκες ηλικίας 19 ετών και άνω χρειάζονται 1.000 χιλιοστόγραμμα ασβεστίου την ημέρα; έγκυες έφηβες, ηλικίας 14 έως 18 ετών, χρειάζονται 1.300 χιλιοστόγραμμα ημερησίως, σύμφωνα με το Αμερικανικό Κολλέγιο Μαιευτήρων και Γυναικολόγων. Ουσιαστικά κατά τα τελευταία στάδια της εγκυμοσύνης και κατά τη γαλουχία
Βιταμίνη Δ	Ηλιακό φως, λιπαρά ψάρια, ιχθυέλαια ψαριών, λιπαρές ουσίες, γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γάλα, γιαούρτι και τυρί	Συνιστάται σε όλες τις έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες να λαμβάνουν ημερήσιο συμπλήρωμα που περιέχει 10 μg
Πρωτεΐνη	Κρέας όπως άπαχο βοδινό και χοιρινό, πουλερικά όπως κοτόπουλο, ψάρι όπως σολομός, αποξηραμένα φασόλια και μπιζέλια, αυγά, τόφου, γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γάλα, γιαούρτι και τυρί, τυρί cottage, ξηροί καρποί και σπόροι, φυστικοβούτυρο, ολικής αλέσεως όπως σιτάρι, βρόμη και κινόα	
Ω3- λιπαρά οξέα	Λιπαρά ψάρια όπως σολομός, σαρδέλες και σκουμπρί, σκυλόψαρο, λαβράκι, τσιπούρα, καλκάνι, ιππόγλωσσο και καβούρια, λάδι συκωτιού ψαριών, κονσέρβες τόνου (χωρίς όριο), αυγά	140 g δύο φορές την εβδομάδα, όχι περισσότερο λόγω πιθανών ρύπων

Παρατηρήσεις:

* Η κατανάλωση αυγών είναι πολύ σημαντική, αφού περιέχουν λίγη ποσότητα από κάθε θρεπτικό συστατικό που χρειάζεστε ως έγκυος γυναίκα. Περιέχουν πολλές βιταμίνες, μέταλλα, πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας, θερμίδες, λίπος και πάνω απ' όλα χολίνη, η οποία είναι σημαντική για την ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού σας, καθώς και για την αποφυγή παραμόρφωσης του νευρικού σωλήνα.

* Τα σκούρα πράσινα λαχανικά όπως το μπρόκολο, το λάχανο και το σπανάκι είναι επίσης πολύ σημαντικά στη διατροφή σας, καθώς περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες Α, Γ και Κ, φυλλικό οξύ, ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο και φυτικές ίνες που μπορούν να βοηθήσουν στην αποφυγή της δυσκοιλιότητας, ένα συνηθισμένο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι έγκυες γυναίκες (τα μούρα θα βοηθήσουν επίσης στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας). Είναι επίσης, πλούσια σε αντιοξειδωτικά και σε φυτικές ενώσεις που βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα και την πέψη και μειώνουν τον κίνδυνο γέννησης μωρών χαμηλού βάρους.

* Τα αβοκάντο περιέχουν πολλά υγιή (μονοακόρεστα) λιπαρά οξέα που είναι σημαντικά για το δέρμα, τους ιστούς και την ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού σας. Είναι πλούσιες σε βιταμίνες Β (φυλλικό οξύ), Γ, Ε, Κ, φυτικές ίνες, χαλκό και κάλιο (ακόμη περισσότερο από ό, τι στις μπανάνες) που μπορούν να βοηθήσουν στις κράμπες στα πόδια, ένα συνηθισμένο πρόβλημα εγκύων γυναικών.

2. Τι να μην τρώτε;

Ψάρια με υψηλά επίπεδα υδραργύρου, όπως ξιφία, καρχαρία, σκουμπρί του Ατλαντικού Ωκεανού, καθώς ο υδράργυρος μεθυλίου είναι μια τοξική χημική ουσία που μπορεί να διέλθει από τον πλακούντα και μπορεί να είναι επιβλαβής για τον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο, τα νεφρά και το νευρικό σύστημα ενός αγέννητου μωρού.

Μη παστεριωμένο φαγητό όπως φέτα, Μπρι (γαλλικό τυρί), Καμαμπέρ τυρί, μπλε τυρί, queso blanco και queso fresco.

Χοτ-ντογκ, κρέατα για μεσημεριανό γεύμα και αλλαντικά, εκτός εάν θερμαίνονται στον ζεστό ατμό πριν το φάγωμα για να σκοτωθούν τυχόν βακτήρια.

Σαλάτες ντελικατέσεν που αγοράζονται στο κατάστημα, όπως σαλάτα ζαμπόν, σαλάτα κοτόπουλου, σαλάτα τόνου και σαλάτα θαλασσινών.

Μη παστεριωμένο ψυγμένο κρέας που αλείφεται ή πατέ.

Ωμό κρέας συμπεριλαμβανομένων σπάνιων, ωμών ή μη ψημένων κρεάτων και πουλερικών ·

Ωμό ψάρι, όπως σουσι, σασίμι και καρπάτσιο ;ωμά και μαγειρεμένα οστρακοειδή, όπως αχιβάδα, μύδια, στρείδια και σκαλοπίνι ;

Ωμά ή μη μαγειρεμένα καλά αυγά, όπως αυγά ελαφρά ψημένα, μελάτα ή ποσέ ;τρόφιμα που περιέχουν μη μαγειρεμένα καλά αυγά, όπως , άψητη ζύμη μπισκότων ή τούρτα, τιραμισού, μους σοκολάτας, σπιτικό παγωτό, αλκοολούχο ποτό με αυγά, Ολλανδική σάλτσα

Ωμά ή μη καλά μαγειρεμένα λαχανάκια Βρυξελλών, όπως αλφάλφα; μη παστεριωμένος χυμός ή μηλίτης. Αποφύγετε αυτά τα τρόφιμα, καθώς θα μπορούσαν να προκαλέσουν μια λοίμωξη από τοξόπλασμα στο μωρό σας και να οδηγήσει σε τύφλωση και ψυχική αναπηρία αργότερα στη ζωή του.

Φυσικά, το αλκοόλ, αφού το αλκοόλ πηγαίνει στο αίμα σας και μπορεί να περάσει απευθείας στο μωρό σας μέσω του ομφάλιου λώρου. Αυτό οδηγεί σε σωματικά προβλήματα, μαθησιακές ή συμπεριφορικές δυσκολίες.

3. Τρόφιμα για περιορισμό:

* Αποφύγετε την υπερβολική βιταμίνη Α.

Η βιταμίνη Α είναι σημαντική για την υγιή ανάπτυξη του μωρού σας, ωστόσο μπορεί να εμφανιστούν δυσπλασίες με την πρόσληψη μεγάλων ποσοτήτων. Θα βρείτε εύκολα τη σωστή ποσότητα βιταμίνης Α στα καθημερινά σας γεύματα. Κατά συνέπεια, δεν πρέπει να λαμβάνετε συμπληρώματα που περιέχουν βιταμίνη Α και να αποφεύγετε να τρώτε προϊόντα συκωτιού και ήπατος (όπως πατέ συκωτιού), επειδή είναι πολύ πλούσια σε βιταμίνη Α. Για παράδειγμα, μπορείτε να τρώτε 100-150 γραμμάρια γλυκοπατάτας την ημέρα που είναι πολύ πλούσια σε β-καροτένιο, μια φυτική ένωση που το σώμα σας την μετατρέπει σε βιταμίνη Α. Οι γλυκοπατάτες περιέχουν, επίσης φυτικές ίνες που μειώνουν την απότομη αύξηση του σακχάρου στο αίμα και βελτιώνουν την πέψη.

* Καφεΐνη:

200 mg καφεΐνης την ημέρα είναι το μέγιστο που πρέπει να καταναλώνετε ανά ημέρα για να αποφύγετε οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας για το μωρό σας.

* **Αποξηραμένα φρούτα:** Τα δαμάσκηνα είναι πολύ πλούσια σε κάλιο, σορβιτόλη και φυτικές ίνες (βοηθώντας έτσι στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας) και οι χουρμάδες είναι πλούσιοι σε κάλιο, σίδηρο, φυτικές ενώσεις και σε φυτικές ίνες. Η κατανάλωση χουρμάδων κατά τη διάρκεια του τρίτου τριμήνου με τακτικό τρόπο μπορεί να βοηθήσει στη διευκόλυνση της διαστολής του τραχήλου της μήτρας και στη μείωση της ανάγκης για πρόκληση ωδίνων τοκετού.

Ωστόσο, θα πρέπει να περιορίσετε προσεκτικά την ποσότητα των αποξηραμένων φρούτων που τρώτε, καθώς έχουν μεγάλη ποσότητα φυσικής ζάχαρης. Και πάνω απ' όλα, να αποφεύγετε τους ξηρούς καρπούς που είναι εμπλουτισμένοι με ζάχαρη.

* Ψάρι:

Ο σολομός και οι σαρδέλες περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, ένα υγιές λίπος που είναι καλό για την καρδιά. Παρ' όλα αυτά, δεν πρέπει να τρώτε περισσότερα από δύο φορές 140 g λιπαρών ψαριών την εβδομάδα, επειδή μπορεί να περιέχουν υδράργυρο που ως μέταλλο μπορεί να είναι επιβλαβές για την ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού σας.

Επίσης, προτιμάτε να τρώτε κονσέρβες ελαφρού τόνου που έχει λιγότερο υδράργυρο από τον "λευκό" μακρύτερο τόνο .

4. Βάρος

Κατά πάσα πιθανότητα θα κερδίσετε βάρος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας σε συνάρτηση με το δικό σας βάρος. Εάν είστε υπέρβαροι, πιθανότατα θα κερδίσετε λιγότερο βάρος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας, αντίθετα εάν είστε λιποβαρή πριν από την εγκυμοσύνη θα πρέπει να αποκτήσετε ένα καλό μέρος του βάρους. Αυτό είναι φυσιολογικό, επειδή το έξτρα βάρος παρέχει θρέψη στο μωρό σας και θα χρησιμοποιηθεί αργότερα για θηλασμό. Επομένως, μην ανησυχείτε για την αύξηση του βάρους σας και, αν συνέβηκε αυτό, το καλύτερο που πρέπει να πράξετε είναι να ρωτήσετε τον γιατρό σας, εάν όλα είναι εντάξει για εσάς και το μωρό σας.

Το κολύμπι και το περπάτημα είναι καλές ασκήσεις κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας για να διασφαλιστεί ότι εξαλείφεται όλο το επιπλέον και περιττό βάρος.

5. Πυραμίδα τροφίμων

Καθώς οι εικόνες είναι πιο ελκυστικές από ό, τι τα λόγια, κάθε χώρα στον κόσμο προσπάθησε να αντιπροσωπεύσει τον καλό τρόπο διατροφής χρησιμοποιώντας πίνακες, εικόνες ή διάφορα σχέδια.

Η πιο δημοφιλής είναι η πυραμίδα τροφίμων, όπου τα θρεπτικά συστατικά παρουσιάζονται με πολύχρωμες εικόνες και ένα περιγραφικό τρόπο.

Τα πιο σημαντικά θρεπτικά συστατικά βρίσκονται στο κάτω μέρος της πυραμίδας και τα λιγότερο σημαντικά στην κορυφή της.

6. Πώς να φάτε;

Το πιο σημαντικό πράγμα για την έγκυο είναι να τρώει δύο φορές καλύτερα και όχι διπλάσια τροφή. Φυσικά θα επιλέξει μια υγιεινή διατροφή, φρέσκα φρούτα και λαχανικά σε αφθονία και θα πιει πολύ νερό στο βαθμό των δυνατοτήτων της, αλλά χωρίς να πιεστεί (βλ. Πυραμίδα Τροφίμων). Θα αποφύγει το κάπνισμα και την εγγύτητα των ατόμων που καπνίζουν, το αλκοόλ και οποιαδήποτε πηγή ισχυρών ή αδύνατων ναρκωτικών (βλ. Ενότητα 2 Κύπρος).

Αλλά πάνω απ' όλα, θα δώσει ιδιαίτερη προσοχή στον τρόπο που τρώει.

- Στην έγκυο γυναίκα, το συναίσθημα ενισχύεται από την αυξανόμενη ενεργοποίηση του ορμονικού συστήματος καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης της. Πράγματι, η έγκυος γυναίκα εκκρίνει φυσικά ενδορφίνες, ορμόνες ευεξίας και ωκυτοκίνες, ορμόνες προσκόλλησης, προκειμένου να δημιουργήσει μια καλύτερη επαφή με το μωρό της που γίνεται ο σύντροφός της σε αυτήν την εμπειρία ζωής. Σε γενικές γραμμές, η έγκυος γυναίκα γνωρίζει ότι ταΐζει φυσικά το μωρό της μέσω του πλακούντα. Αυτό που δεν γνωρίζει είναι ότι ισχύει και για τα συναισθήματα και τις σκέψεις. Από τον δεύτερο μήνα, το μωρό αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα της μητέρας του. Προκειμένου το συναισθηματικό σύστημα να αναπτυχθεί σωστά και υγιεινά, είναι σημαντικό η μητέρα να επικοινωνήσει δυνατά με το μωρό της για να εξηγήσει τι αντιλαμβάνεται. Το μωρό της θα έχει μια σαφή ιδέα για το τι είναι τα συναισθήματα και πώς να τα διαχειριστεί. Έτσι, η μητέρα θα εξηγήσει στο μωρό της όσο το δυνατόν περισσότερο τι συμβαίνει σε αυτήν συναισθηματικά και επίσης όσον αφορά τις σκέψεις της που τροφοδοτούν το μωρό της μέσω του φράγματος του πλακούντα.

- Η έγκυος θα έχει συνείδηση ότι το μωρό της στη μήτρα τρώει στο τραπέζι με την οικογένεια και ότι αντιλαμβάνεται αυτό που λέγεται μέσω των συναισθημάτων της. Θα είναι επίσης, σε θέση να συνειδητοποιήσει ότι το μωρό στη μήτρα αντιδρά μερικές φορές κατά τη διάρκεια κάποιων συζητήσεων που μπορεί να έχει. Όσο το δυνατόν περισσότερο, θα μιλήσει με το μωρό της για να του εξηγήσει τι συμβαίνει και να το κάνει να νιώσει ότι αναγνωρίζεται η παρουσία του. Θα προσπαθήσει να δημιουργήσει τη θέση του μωρού στην οικογένεια πριν από τη γέννηση, επειδή το μωρό στη μήτρα είναι ήδη ένα άτομο με το οποίο οι ανταλλαγές είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξή του: θα σφυρηλατήσουν τον χαρακτήρα και την υγεία του.

- Η έγκυος θα τρώει ειρηνικά, σκεπτόμενη για αυτό που τρώει, το φαγητό που φτιάχτηκε από τη φύση για να μας ταΐσει. Μπορεί ακόμη και να είναι ευγνώμων για αυτό το φαγητό. Οι θετικές σκέψεις προάγουν την ευημερία του ατόμου αυξάνοντας τις ορμονικές εκκρίσεις όπως η οξυτοκίνη και η ενδορφίνη που είναι 200 φορές ισχυρότερη από τη μορφίνη. Οι 4 νόμοι της θετικής σκέψης είναι (Mongan, MF (2008)):

- Νόμος της αντήχησης: κάθε σκέψη, κάθε συναίσθημα που προβάλλουμε στον κόσμο επιστρέφει σε εμάς ως έχει.
- Νόμος της φυσιολογίας: κάθε σκέψη, κάθε συναίσθημα που έχουμε επηρεάζει το σώμα μας.
- Νόμος της επανάληψης: οι αντιλήψεις στις οποίες συχνά εκτιθόμαστε εγγράφονται με το χρόνο στις σκέψεις μας.
- Νόμος των κινήτρων: όταν το μυαλό παρακινείται, το σώμα μπορεί να εκτελεί ασυνήθιστα καθήκοντα.
 - Η έγκυος θα μασάει για μεγάλο χρονικό διάστημα, ώστε όχι μόνο να τρέφει το σώμα της, αλλά και την ψυχή της, διότι το στόμα είναι το πρώτο στομάχι που συλλαμβάνει τα λεπτά σωματίδια της τροφής, το στομάχι που λαμβάνει και διανέμει στα όργανα τα φυσικά υλικά από την τροφή που έχει καταποθεί.
 - Η έγκυος θα σκεφτεί επίσης, να αναπνέει καλά, ενώ τρώει. Θα είναι επίσης, προσεκτική στην πρόσληψη καθαρού αέρα και θα αναπνέει βαθιά για να ταΐσει το μωρό της με οξυγόνο. Συνιστάται πεζοπορία στη φύση.

Συμπεράσματα

Είναι απαραίτητο να διδαχθεί ένα πρόγραμμα σε σχολεία, πανεπιστήμια και κοινωνικές επιχειρήσεις προκειμένου να διαδώσει πληροφορίες σχετικά με τους καλούς τρόπους διατροφής όταν θέλεις ή περιμένεις ένα μωρό.

Είναι ακόμη πιο αποτελεσματικό, εάν αρχίσετε να φροντίζετε τη διατροφή σας πολύ πριν θελήσετε ένα μωρό.

Η διατροφή είναι μια από τις σημαντικότερες πτυχές της ζωής σας για να παραμείνετε σε καλή υγεία όλα τα χρόνια και να γεννήσετε ένα υγιές και χαρούμενο μωρό.

Οι συστάσεις μας:

- Πριν από οποιαδήποτε αγορά τροφίμων, διαβάστε τις ετικέτες. Αποφύγετε τα φυτοφάρμακα, τα χημικά λιπάσματα, τα πρόσθετα τροφίμων ειδικά τους χρωματισμούς (π.χ. E100), τα βελτιωτικά γεύσης (γλουταμινικό νάτριο E621), το νιτρικό νάτριο, τα τεχνητά γλυκαντικά (ασπαρτάνη), το σιρόπι γλυκόζης
- Αγοράστε τοπικά, όσον το δυνατόν περισσότερο ή τουλάχιστον τα προϊόντα της χώρας σας.
- Αποφύγετε τη σπατάλη τροφίμων (οι ημερομηνίες λήξης είναι συχνά υπερβολικές).
- Δώστε προτίμηση στα οργανικά τρόφιμα, όταν είναι δυνατόν.
- Προτιμήστε φρέσκα προϊόντα που δεν έχουν ταξιδέψει.
- Αποφύγετε τις πλαστικές σακούλες, προτιμήστε τα ασυσκευάστα τρόφιμα.
- Πλένετε καλά τα τρόφιμα και ξεφλουδίστε τα εάν δεν είναι οργανικά.
- Μειώστε το κρέας, ιδίως εκείνο που προέρχεται από ξένες χώρες, όπου η αναπαραγωγή δεν ελέγχεται.
- Αντικαταστήστε το κρέας τρώγοντας δημητριακά και όσπρια στο ίδιο γεύμα.

Θα βρείτε επιστημονικές συμβουλές από τον ΠΟΥ στη διεύθυνση <https://www.who.int/health-topics/nutrition>, σχετικά με την υγεία και την ευεξία ξεκινώντας από τα πρώτα στάδια της ανάπτυξης.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ana Amélia Freitas-Vilela, Published online 2016 Oct 9., Andrew D. A. C. Smith, Gilberto Kac, Rebecca M. Pearson, Jon Heron, Alan Emond, Joseph R. Hibbeln, Maria Beatriz Trindade Castro, and Pauline M. Emmett. Dietary patterns by cluster analysis in pregnant women: relationship with nutrient intakes and dietary patterns in 7-year-old offspring. *Matern Child Nutr.* 2017 Apr; 13(2): e12353. doi: 10.1111/mcn.12353 - PMCID: PMC5396145 - PMID: 27723265.
- Ana Amélia Freitas-Vilela, Published online 2017 Mar 2, Rebecca M. Pearson, Pauline Emmett, Jon Heron, Andrew D. A. C. Smith, Alan Emond, Joseph R. Hibbeln, Maria Beatriz Trindade Castro, and Gilberto Kac) Maternal dietary patterns during pregnancy and intelligence quotients in the offspring at 8 years of age: Findings from the ALSPAC cohort. *Matern Child Nutr.* 2018 Jan; 14(1): e12431. doi: 10.1111/mcn.12431 PMCID: PMC5763349 PMID: 28251825.
- Andrea L Darling, Published online 2017 Jul 12, Margaret. P Rayman, Colin D Steer, Jean Golding, Susan A Lanham-New, and Sarah C Bath (Association between maternal vitamin D status in pregnancy and neurodevelopmental outcomes in childhood; results from the Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC) *Br J Nutr.* Author manuscript; available in PMC 2018 Jan 12. Published in final edited form as: *Br J Nutr.* 2017 Jun; 117(12): 1682–1692. doi: 10.1017/S0007114517001398 - PMCID: PMC5553108 - EMSID: EMS73406 - PMID: 28697816
- Cari Nierenberg - Live Science Contributor January 10, 2018. Pregnancy Diet & Nutrition: What to Eat, What Not to Eat. (<https://www.livescience.com/45090-pregnancy-diet.html>)
- Healthline, <https://www.healthline.com/health/pregnancy/nutrition>
Nutritional Needs During Pregnancy
- Healtheating.org;https://www.healthyeating.org/Portals/0/Documents/Health%20Wellness/Counseling%20Toolkit/Toolkit_Facilitator_Guide_01-15-2012.pdf
- J Epidemiol Community Health. 2019 Jul 29. pii: jech-2019-212257. doi: 10.1136/jech-2019-212257. [Epub ahead of print] Coo H, Fabrigar L, Davies G, Fitzpatrick R, Flavin M.)
- Karen Curinga Side Effects of Bad Nutrition
(<https://www.livestrong.com/article/428434-side-effects-of-bad-nutrition/>)
- Levie D, Korevaar TIM, Bath SC, Murcia M, Dineva M, Llop S, Espada M, van Herwaarden AE, de Rijke YB, Ibarluzea JM , Sunyer J, Tiemeier H, Rayman MP, Guxens M, Peeters RP; Association of maternal iodine status with child IQ: a meta-analysis of individual-participant data. *J Clin Endocrinol Metab.* 2019 Mar 28. pii: jc.2018-02559. doi: 10.1210/jc.2018-02559.
- Eufic.org, <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-based-dietary-guidelines-in-europe>
- Michele J. Josey, Lauren E. McCullough, Cathrine Hoyo, and ClarLynda Williams-DeVane. *BMC Public Health.* 2019; 19: 1062. Published online 2019 Aug 7. doi: 10.1186/s12889-019-7349-1 - PMCID: PMC6686549 - PMID: 31391077. Overall gestational weight gain mediates the relationship between maternal and child obesity.
- Mirmiran P, 2019 Jul, Hosseinpour-Niazi S, Moghaddam-Banaem L, Lamyian M, Goshtasebi A, Azizi F. Inverse relation between fruit and vegetable intake and the risk of gestational diabetes mellitus. *Int J Vitam Nutr Res.*;89(1-2):37-44. doi: 10.1024/0300-9831/a000475. Epub 2019 Jun 12.
- Mongan, M.F. (2008) HypnoBirthing - The Mongan Method.S.L .: Small World Editions
- Nicola Heslehurst, Published online 2019 Jun 11, Conceptualization, Funding acquisition, Investigation, Methodology, Supervision, Writing – original draft, Writing – review & editing, Rute Vieira, Conceptualization, Formal analysis, Investigation, Methodology, Writing – original draft, Writing – review & editing, Zainab Akhter, Funding acquisition, Investigation, Project administration, Writing – original draft, Writing – review & editing, Hayley Bailey, Conceptualization, Investigation, Project administration, Writing – original draft, Writing – review

& editing, Emma Slack, Funding acquisition, Investigation, Project administration, Writing – original draft, Writing – review & editing, Lem Ngongalah, Investigation, Project administration, Writing – original draft, Writing – review & editing, Augustina Pemu, Funding acquisition, Investigation, Project administration, Writing – original draft, and Judith Rankin, Conceptualization, Funding acquisition, Investigation, Supervision, Writing – original draft, Writing – review & editing - Lars Åke Persson, Academic Editor. PLoS Med. 2019 Jun; 16(6): e1002817. doi: 10.1371/journal.pmed.1002817 . PMCID: PMC6559702 - PMID: 31185012. The association between maternal body mass index and child obesity: A systematic review and meta-analysis.

- Nutrition.org, <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/nutritionforpregnancy/nutrition-and-supplements-during-pregnancy.html?start=2>, Nutrition during pregnancy
- Pregnancy corner 2020 (<https://www.pregnancycorner.com/being-pregnant/health-nutrition/counseling.html>)
- Reference.com 2020, <https://www.reference.com/world-view/types-negative-behavior-183816b4f00a1d06>)
- Sara Tomm; Updated December 27, 2018. Leading Causes of Bad Nutrition (<https://healthyeating.sfgate.com/leading-causes-bad-nutrition-3333.html>)
- The women’s website 2020 (<https://www.thewomens.org.au/patients-visitors/clinics-and-services/support-services/nutrition-dietetics/>)
- ©World Health Organization 2013, all rights reserved.
Preconception care: Maximizing the gains for maternal and child health @who.int
Website: www.who.int/maternal_child_adolescent/en
- WHO 16 February 2018 (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>)
- WHO 2020 home page website (<https://www.who.int/health-topics/nutrition>)
- WHO internet (https://www.who.int/elena/titles/micronutrients_pregnancy/en/)
- WHO ; This page <https://www.who.int/entity/en/> lists WHO programs, partnerships and other projects in alphabetical order. For specific information about public health subjects (including diseases), refer to the health topics index.
- Wikipedia ; ([https://en.wikipedia.org/wiki/Food_pyramid_\(nutrition\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Food_pyramid_(nutrition)))