



## O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ PENTRU PREGĂTIREA SARCINII

### Cuprins

OBIECTIVE .....	3
1. Descriere generală a NUTRIȚIEI.....	4
1.1. Context. Descriere/definiție a NUTRIȚIEI.....	4
1.2. Impactul dovedit al NUTRIȚIEI asupra sănătății sarcinii/mamei/copilului .....	4
Cari Nierenberg - Live Science Contributor January 10, 2018 .....	6
1.3. Sursa comportamentului negativ – cum începe un comportament, în general.....	7
Sara Tomm; Updated December 27, 2018.....	8
2. Principalele cercetări/studii privind NUTRIȚIA .....	8
2.1. Concluzii privind aspectele negative ale comportamentelor viitorilor părinți legate de NUTRIȚIE și impactul asupra sănătății copiilor .....	8
<b>a) Obezitatea</b> .....	8
2.2. Concluzii privind comportamentele pozitive legate de NUTRIȚIE și impactul asupra sănătății copiilor .....	9
3. Diabete : This study confirms that a pregnant woman eating fruit and vegetable will help preventing a risk of diabete for her child. ....	9
Mirmiran P. et al. 2019 Jul.....	9
3. Recomandări (OMS) Exemple de intervenții bazate pe dovezi .....	10
4. Cum se poate schimba comportamentul – rolul profesioniștilor [PHOTO] 1-2 pages .....	10
5. Educație pentru viitorii părinți/populație pentru un stil de viață sănătos din punct de vedere NUTRIȚIONAL și în general – rolul programelor educaționale, rolul comunității, al școlilor. Cum poate fi răspândită informația [PHOTO] 3-4 pages .....	11
• 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. <i>Matern Child Nutr.</i> 2017 Apr; 13(2): e12353. doi: 10.1111/mcn.12353 - PMID: 27723265.	17
• 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) <i>Br J Nutr.</i> Author manuscript; available in PMC 2018 Jan 12. Published in final edited form as: <i>Br J Nutr.</i> 2017 Jun; 117(12): 1682–1692. doi: 10.1017/S0007114517001398 - PMID: PMC5553108 - EMSID: EMS73406 - PMID: 28697816 .....	17



- 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>) ..... 17
- Healthline, <https://www.healthline.com/health/pregnancy/nutrition>..... 17
- Nutritional Needs During Pregnancy ..... 17
- 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.) ... 17
- Eufic.org, <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-based-dietary-guidelines-in-europe>..... 17
- 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. .... 17
- Nutrition.org, <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/nutritionforpregnancy/nutrition-and-supplements-during-pregnancy.html?start=2>, Nutrition during pregnancy..... 18
- Reference.com 2020, <https://www.reference.com/world-view/types-negative-behavior-183816b4f00a1d06>) ..... 18
- Sara Tomm; Updated December 27, 2018. Leading Causes of Bad Nutrition ..... 18



## OBIECTIVE

La finalul modulului, participanții vor fi capabili să:

1. Identifice un comportament rău/bun de nutriția unei persoane
2. Explice diferențele (facă o ierarhizare) referitoare la nutriția unei femei însărcinate – de ce are ea nevoie în plus
3. Dea exemple despre efectele nutriției incorecte din timpul sarcinii asupra nou-născutului
4. Dea cel puțin două exemple de surse ale comportamentului negativ în nutriție
5. Utilizeze sistemul Piramidei alimentare
6. Facă un rezumat privind cum și cât ar trebui să mănânce o femeie însărcinată



## 1. Descriere generală a NUTRIȚIEI

### 1.1. Context. Descriere/definiție a NUTRIȚIEI

**"Nu poți gândi bine, iubi bine, dormi bine, dacă nu ai mâncat bine" Virginia Woolf-**

Nutriția este esențială pentru sănătate și dezvoltare. O.M.S. afirmă că, prin hrana de bună calitate pe care o consumă înainte și în timpul sarcinii, viitoarea mamă oferă copilului său o sănătate mai bună, un sistem imunitar mai puternic, oportunități de a învăța mai bine, protecție împotriva diabetului sau a bolilor cardiovasculare și longevitate.

Acest lucru este cu atât mai adevărat dacă avem grijă să mâncăm sănătos și, de preferință, organic.

**Oamenii spun că ne construim norocul mâncând sănătos sau ne săpăm mormântul cu dinții!**

Fiecare dintre noi are dreptul să decidă ce sau cum să mănânce, dar să nu uităm că, în cazul femeii însărcinate, ea decide și pentru copilul ei. De aceea, este important ca viitoarele mame să se informeze cu privire la alegerile înțelepte legate de alimentație chiar înainte de concepție, pentru a beneficia de o sarcină și o naștere mai sigure. Calitatea placentei – cuibul embrionului - depinde de cât de sănătos va fi aportul alimentar cu luni înainte ca femeia să rămână însărcinată!

Femeia gravidă poate fi ușor expusă riscului de malnutriție. De ce? Pentru că malnutriția înseamnă ambele: fie prea puțin, fie prea mult! Subnutriția și excesul de greutate reprezintă astăzi o provocare serioasă pentru persoanele din țările cu nivel de trai scăzut și mediu.

O.M.S. 2020 home page website

Malnutriția se referă la deficiențe, excese sau dezechilibre în aportul de energie și/sau nutrienți al unei persoane. Termenul de malnutriție vizează trei grupuri mari de condiții:

- subnutriția, care include slăbirea (greutate redusă pentru înălțimea persoanei), oprirea din creștere (înălțime redusă pentru vârsta persoanei) și subponderalitatea (greutate redusă pentru vârsta persoanei)
- malnutriția legată de micro-nutrienți, care include deficiențele de micro-nutrienți (lipsa de vitamine și minerale importante) sau excesul de micronutrienți
- excesul de greutate, obezitatea și bolile netransmisibile legate de dietă (cum ar fi bolile de inimă, accidentul vascular cerebral, diabetul și unele tipuri de cancer).

O.M.S. 16 Februarie 2018

### 1.2. Impactul dovedit al NUTRIȚIEI asupra sănătății sarcinii/mamei/copilului

**François de la Rochefoucauld**

"A mânca este o necesitate, dar a mânca inteligent este o artă."

Ceea ce mănâncă și bea o femeie în timpul sarcinii este principala sursă de hrană a bebelușului ei. Forța structurii și frumusețea unei case se bazează pe calitatea materialelor de construcție, este atât de evident pentru arhitectură! Dar într-un mod similar, structura și calitățile corpului uman depind



foarte mult de nutriție! Dacă mama/ambii părinți își doresc un copil sănătos și frumos, aceștia ar trebui să se concentreze pe „elementele de construcție” adecvate ascunse în mâncare înainte, chiar, de concepție și pe parcursul întregii perioade prenatale. Hrana fizică și psihologică sunt, ambele, importante în formarea creierului și a structurilor corpului bebelușului.

Așadar, experții recomandă ca dieta viitoarelor mame să includă o varietate de alimente și băuturi sănătoase pentru a furniza substanțele nutritive importante de care are nevoie un copil pentru creștere și dezvoltare.

O femeie însărcinată are nevoie de mai mult calciu, acid folic, fier și proteine decât o femeie care nu așteaptă un copil, potrivit Colegiului American de Obstetricieni și Ginecologi (ACOG). Iată de ce acești patru nutrienți sunt importanți.

\* **Acidul folic** : Cunoscut, de asemenea, sub numele de folat, atunci când nutrientul se găsește în alimente, acidul folic este o vitamină B care este crucială pentru a preveni defectele congenitale la nivelul creierului și măduvei spinării, cunoscute sub numele de defecte ale tubului neural. Se recomandă un supliment de acid folic înainte de concepție și în primele 12 săptămâni de sarcină. Nu vă faceți griji dacă sarcina a fost neplanificată și dacă nu ați luat un supliment zilnic de acid folic, dar începeți să îl luați cât mai curând posibil. Riscul este mai mare dacă există antecedente familiale de defecte ale tubului neural sau aveți diabet. Dacă luați medicamente anti-epileptice, poate fi necesar să luați o doză mai mare de acid folic. Discutați cu medicul ginecolog sau medicul dumneavoastră pentru a afla ce aveți de făcut.

Surse alimentare: legume verzi cu frunze, cereale îmbogățite sau îmbunătățite, pâine și paste, fasole, citrice.

\* **Calciul** : Acest mineral este utilizat pentru a construi oasele și dinții bebelușului și reglează utilizarea fluidelor în corpul nostru. Dacă o femeie însărcinată nu consumă suficient calciu, mineralul va fi extras din depozitele mamei din oasele sale și dat copilului pentru a satisface cerințele suplimentare ale sarcinii, potrivit Academiei de Nutriție și Dietetică. Multe produse lactate sunt, de asemenea, îmbogățite cu vitamina D, un alt nutrient care acționează sinergic cu calciul pentru a dezvolta oasele și dinții unui bebeluș.

Surse alimentare: lapte, iaurt, brânză, sucuri și alimente îmbogățite cu calciu, sardine sau somon cu oase, unele verdețuri cu frunze (kale, bok choy).

\* **Vitamina D** : Această vitamină lipsește adesea în dietă. Este deosebit de importantă pentru creșterea și dezvoltarea oaselor bebelușului și ajută la menținerea sănătății oaselor. De asemenea, este foarte importantă pentru multe alte procese din corpul dumneavoastră, precum funcția imunitară. Aportul scăzut de vitamina D a fost asociat cu un risc crescut de preeclampsie. Această complicație potențial periculoasă se caracterizează prin hipertensiune arterială, umflarea mâinilor și picioarelor și proteine în urină.

Surse alimentare: somonul este una dintre foarte puținele surse naturale de vitamina D. Pe de altă parte, pielea produce vitamina D atunci când este expusă la lumina soarelui. În consecință, femeile însărcinate sau care alăptează, trebuie expuse la suficientă lumină solară, de preferință dimineața, pentru a obține cea mai mare cantitate de vitamina D.



\* **Fierul** : Femeile însărcinate au nevoie de 27 de miligrame de fier pe zi, ceea ce reprezintă dublul cantității necesare femeilor care nu așteaptă un copil, potrivit ACOG. Sunt necesare cantități suplimentare din acest mineral pentru a crește volumul de sânge care va alimenta bebelușul cu oxigen. Acest lucru este deosebit de important în al treilea trimestru. A lua prea puțin fier în timpul sarcinii poate duce la anemie, o afecțiune care predispune la oboseală și un risc crescut de infecții, naștere timpurie și greutate redusă la naștere. Fierul acționează în sinergie cu sodiul, potasiul și apa pentru a crește fluxul sanguin. Acest lucru vă asigură că este furnizat suficient oxigen atât dumneavoastră, cât și copilului dumneavoastră.

Surse alimentare: carne în general – carne de pasăre, pește, fasole uscată și mazăre, cereale îmbogățite cu fier. Pentru a crește absorbția fierului, includeți o sursă bună de vitamina C la aceeași masă atunci când consumați alimente bogate în fier, recomandă ACOG. De exemplu, luați un pahar de suc de portocale la micul dejun cu cereale sau fructe de pădure îmbogățite cu fier și ardei grași împreună cu masa. Dimpotrivă, ceaiul și cafeaua nu sunt recomandate în timpul mesei, deoarece scad cantitatea de fier pe care corpul dumneavoastră o absoarbe din legumele cu frunze verzi pe care le consumați.

\* **Acizii grași Omega-3**: Acizii grași omega-3 cu lanț lung sunt importanți pentru dezvoltarea creierului și a ochilor bebelușului. Dacă decideți să luați un supliment, asigurați-vă că este indicat pentru femeile gravide, deoarece unele suplimente de ulei de pește conțin o cantitate mare de vitamina A (cum ar fi uleiul de ficat de cod), pe care ar trebui să îl evitați în timpul sarcinii, deoarece vitamina A este importantă pentru o sănătate bună și pentru dezvoltarea sănătoasă a bebelușului, dar cantități mari pot dăuna copilului dumneavoastră nenăscut, provocând malformații

\* **Proteine** : Sunt necesare mai multe proteine în timpul sarcinii, dar majoritatea femeilor nu au probleme în a obține suficiente alimente bogate în proteine în dietele lor, a spus Sarah Krieger, dietetician înregistrat și purtător de cuvânt pentru nutriție prenatală pentru Academia de Nutriție și Dietetică din St. Petersburg, Florida . Ea a descris proteinele drept „un nutrient constructor”, deoarece ajută la construirea unor organe importante pentru bebeluș. Proteinele sunt esențiale pentru asigurarea unei creșteri adecvate a țesutului fetal, inclusiv a creierului și a inimii. De asemenea, ajută la creșterea sânilor și a țesutului uterin în timpul sarcinii. Are chiar un rol în creșterea cantității de sânge, permițând mai mult sânge să fie trimis bebelușului.

Pentru a evita lipsa de proteine, trebuie să aveți cei 8 aminoacizi esențiali. Acest lucru este asigurat prin consumul de carne, sau de cereale și leguminoase dacă sunteți vegetarian.

Surse alimentare: carne, carne de pasăre, pește, fasole uscată și mazăre, ouă, nuci, tofu.

Cari Nierenberg - Live Science Contributor January 10, 2018

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

Este important ca femeile însărcinate să găsească aceste suplimente în hrana lor. Iată ce spune OMS:

### **Suplimentele multiple de micro-nutrienți în timpul sarcinii**

Micro-nutrienții sunt necesari doar în cantități foarte mici, dar sunt esențiali pentru funcția fiziologică normală, creștere și dezvoltare. Deficiențele micro-nutrienților, cum ar fi vitamina A, fierul, iodul și acidul folic, sunt deosebit de frecvente în timpul sarcinii, datorită necesităților crescute de nutrienți ai mamei și a fătului în curs de dezvoltare. Aceste deficiențe pot avea un impact negativ asupra sănătății mamei, asupra sarcinii sale, precum și asupra sănătății nou-



născutului. Cele mai actuale dovezi arată că administrarea mai multor suplimente de micro-nutrienți femeilor însărcinate poate reduce riscul de greutate mică la naștere precum și pe cel de dimensiune mică pentru vârsta gestațională .....

OMS internet

### 1.3. Sursa comportamentului negativ – cum începe un comportament, în general

Viitorii părinți sunt, în general, tineri care doresc să își construiască o carieră de succes, să aibă o casă, să facă față provocărilor pe care le oferă viața în această perioadă. Câți dintre ei au o dietă sănătoasă? Constrângerea timpului, comoditatea, publicitatea, comportamentele dependente, lipsa de informații, îi împing pe mulți tineri (și nu doar pe ei) la o alimentație nesănătoasă: fast-food, mâncare ieftină, mâncare congelată, junk food - mâncare făcută rapid pentru a fi consumată rapid și pentru a stimula toate simțurile! Care sunt consecințele? Va fi destul de târziu când încep să apară efectele dure asupra sănătății ...

Dar nu este niciodată prea târziu când vrei să-ți schimbi obiceiurile și să-ți îmbunătățești viața! Această schimbare ar trebui să aibă loc înainte ca un cuplu să planifice un copil! Cu cât timp înainte? Cu cel puțin șase luni dacă nu un an, spun oamenii de știință! De ce? Deoarece materialul seminal și structurile celulare care hrănesc ovulul sunt direct influențate de calitatea alimentelor și este nevoie de timp pentru a scăpa de substanțele nocive aduse de alimentele inadecvate și care se ascund în structurile celulare!

Mulți potențiali părinți sunt însă interesați de schimbarea comportamentului înainte de concepția copilului sau cel puțin la începutul sarcinii! Au nevoie de informații, bunăvoință și perseverență și toate acestea ar putea fi îndeplinite de dragul copilului!

Iată câteva exemple de comportamente care ar trebui schimbate înainte de concepție, nu numai de către viitoarea mamă, ci și de viitorul tată (ambii contribuie la formarea unui ovul sănătos!)

- Viitorii părinți ar putea avea un venit scăzut cu o dietă săracă și dezechilibrată. Mâncarea sănătoasă nu este întotdeauna costisitoare; dacă au informații, pot găsi modalități de a respecta principiile dietetice pentru o sănătate bună în timpul sarcinii

- Greutatea înainte de sarcină a viitoarei mame: dacă este subponderală, este mai probabil să dea naștere unui copil mic, chiar dacă și ea poate crește în greutate în timpul sarcinii; dacă este supraponderală, poate avea un risc crescut de diabet gestațional și/sau hipertensiune arterială. În ambele cazuri este important să se echilibreze IMC (indicele de masă corporală = raportul dintre greutate (kg) și înălțime (m) la pătrat, care ar trebui să fie cuprins între 18,5 și 25) printr-o dietă adecvată recomandată de dieteticieni

- Greutatea înainte de sarcină a viitorului tată are impact asupra hormonilor sexuali și a structurii spermei, aceste schimbări influențând concepția și sănătatea viitorului copil

- Obiceiuri alimentare înainte de concepție: femeile cu preferințe alimentare din categoria alimentelor rafinate – zahăr, grăsimi – au prezentat un risc mult mai mare pentru nașterea prematură

- Calitatea alimentelor înainte de concepție: produse ultraprelucrate, cu aditivi sau conservanți, consum excesiv de carne de mamifer, carne de pasăre și lapte, deoarece aceste alimente pot conține hormoni și antibiotice

- Aportul excesiv de alcool, cafea, alte stimulente, droguri, fumatul ambilor viitori părinți influențează negativ procesul de concepție, sănătatea mamei și a copilului, siguranța nașterii



- Medicamentele precum pilulele contraceptive pot reduce metabolismul nutrienților, ducând la scăderea nivelului de vitamina B6 și folat. Acesta este motivul pentru care viitoarea mamă ar trebui să își completeze dieta cu vitamine din complexul B sau să mănânce alimente bogate în aceste elemente imediat după oprirea pastilelor!
- Alegerea celui mai apropiat și mai accesibil magazin alimentar sau fast-food, deoarece locația de acasă nu oferă acces ușor la magazinul alimentar care oferă hrană de calitate. Compoziția nutrițională mai mică găsită în fast-food afectează nevoile nutriționale zilnice ale unei femei însărcinate

În concluzie, severitatea deficitului nutrițional este direct legată de cauzele problemei, care includ opțiunea personală, sărăcia, creșterea prețurilor la alimente și accesul facil la alimente non-nutritive, factori care sunt foarte frecvent întâlniți în rândul populației tinere.

Sara Tomm; Updated December 27, 2018

## 2. Principalele cercetări/studii privind NUTRIȚIA

### 2.1. Concluzii privind aspectele negative ale comportamentelor viitorilor părinți legate de NUTRIȚIE și impactul asupra sănătății copiilor

#### a) Obezitatea

Cercetătorii au arătat că obezitatea unei potențiale mame înainte de concepție ar putea crește riscul ca viitorul copil să aibă o greutate crescută la naștere, să devină supraponderal și obez mai târziu în viață sau să dezvolte diabet zaharat în viața adultă, deoarece pancreasul copilului ar putea suferi modificări structurale în perioada prenatală.

Michele J. Josey și colab. Publicat online 2019 august 7

Un studiu a arătat că o femeie însărcinată supraponderală ar putea da naștere unui copil care va avea o dezvoltare intelectuală mai mică în timpul copilăriei. Acest lucru se datorează faptului că celulele bebelușului vor fi afectate de adipozitatea mamei în timpul formării lor.

J Epidemiol Community Health. 2019 iulie 29.

Another study reinforced the idea that a mother having obesity before conception shows a high risk of having a child with obesity. It is important for overweighted woman willing to have a child to search for help and support before conception, in order to learn how to manage her weight and prevent obesity of her child.

Un alt studiu a consolidat ideea că o mamă care are obezitate înainte de concepție prezintă un risc crescut de a avea un copil cu obezitate. Este important pentru femeia supraponderală care dorește să aibă un copil să caute ajutor și sprijin înainte de concepție, pentru a învăța cum să-și controleze greutatea și să prevină obezitatea copilului ei.

Nicola Heslehurst, Conceptualization et al. Published online 2019 Jun 11.

#### b) Iodul





În special în primul trimestru, dezvoltarea creierului fătului este vulnerabilă la o lipsă de iod. Așadar, femeia care dorește să aibă un copil ar trebui să înceapă să consume alimente care aduc suficient iod pentru a asigura o cantitate potrivită din acel micro-nutrient în primele trei luni de sarcină. Ea va găsi iod în ananas, usturoi, mure, alge, pește, ouă și produse lactate. Iodul este unul dintre componentele principale ale hormonilor tiroidieni care joacă un rol important în reglarea temperaturii corpului și în reproducere, precum și pentru producerea de sânge care este atât de importantă în timpul sarcinii.

### c) Vitamina D

În urma acestei cercetări, aportul de vitamina D este foarte important pentru o femeie însărcinată, deoarece este asociat cu dezvoltarea neurocognitivă a copilului în copilăria timpurie, deși cu un efect mic, dar fără îndoială important.

Andrea L Darling et al. Published online 2017 Jul 12.

## 2.2. Concluzii privind comportamentele pozitive legate de NUTRIȚIE și impactul asupra sănătății copiilor

Modelele nutriționale par a fi importante în timpul sarcinii și au o influență asupra dietei și sănătății copilului. În urma acestor studii:

1. Acești cercetători au realizat un studiu privind efectele a trei moduri diferite de a mânca în timpul sarcinii. Femeile care au consumat „fructe și legume” au prezentat un profil nutrițional mai bun în comparație cu femeile cu dieta „carne și cartofi” și „pâine albă și cafea”. De asemenea, se pare că la un moment dat copilul în creștere va avea preferințe pentru mâncarea pe care mama a mâncat-o în timpul sarcinii. Prin urmare, îmbunătățirea dietei sau a educației nutriționale a femeilor însărcinate ar putea contribui la îmbunătățirea obiceiurilor alimentare ale copiilor lor în timpul copilăriei.

Ana Amélia Freitas-Vilela et al. Published online 2016 Oct 9.

2. Un alt studiu a arătat că femeile care mâncau „carne și cartofi” în timpul sarcinii sau „pâine albă și cafea” au avut copii cu un IQ mediu mai mic la vârsta de 8 ani, în comparație cu copiii mamelor în ale căror obiceiuri alimentare intrau fructe și legume. Acest lucru întărește faptul că ceea ce mănâncă femeia în timpul sarcinii va afecta neuro-dezvoltarea copilului ei și sugerează că banii și timpul folosite pentru a susține o nutriție bună în timpul sarcinii sunt probabil recompensate cu un copil sănătos.

Ana Amélia Freitas-Vilela et al. Published online 2017 Mar 2.

3. Diabete : This study confirms that a pregnant woman eating fruit and vegetable will help preventing a risk of diabete for her child.

3. Diabet: Acest studiu confirmă faptul că o femeie însărcinată care mănâncă fructe și legume va contribui la prevenirea riscului de diabet pentru copilul său.

Mirmiran P. et al. 2019 Jul.



### 3. Recomandări (OMS) Exemple de intervenții bazate pe dovezi

©Organizația Mondială a Sănătății 2013

#### Nutriție

1. Screening pentru anemie și diabet
2. Suplimentarea fierului și acidului folic
3. Informare, educare și consiliere
4. Monitorizarea stării de nutriție
5. Suplimentarea conținutului energetic și de nutrienți al alimentelor
6. Tratatamentul diabetului, inclusiv consilierea persoanelor cu diabet zaharat
7. Promovarea exercițiilor fizice
8. Iodarea sării

### 4. Cum se poate schimba comportamentul – rolul profesioniștilor [PHOTO] 1-2 pages

Femeile însărcinate cu comportamente nutriționale negative își pot schimba obiceiurile, dacă primesc o anumită atenție și sprijin, dar acest proces poate necesita timp și efort. De aceea, tinerii dornici să aibă un copil ar trebui să fie atenți la dieta lor îndeajuns de devreme. Efectele secundare ale unei nutriții proaste nu apar, practic, peste noapte. Acestea se dezvoltă în timp, consumând o dietă lipsită de substanțe nutritive vitale și alegând stiluri de viață sărăcăcioase. Concentrarea pe o dietă sănătoasă care include fructe și legume proaspete, nuci, cereale integrale, produse lactate cu conținut scăzut de grăsimi, leguminoase, pește, păsări de curte și grăsimi nesaturate și eliminarea, în același timp, a alimentelor procesate și a celor din categoria junk-food sunt măsuri ce pot ajuta la evitarea apariției efectelor secundare ale unei nutriții proaste.

Karen Curinga

Totuși, dacă sunteți gravidă și dacă ați avut și aveți încă un comportament nutrițional neadecvat, dar sunteți dispusă să vă schimbați, găsiți aici câteva metode sau profesioniști care vă pot ajuta să vă modificați obiceiurile proaste:

1. Lecturi de cărți, informații și video-uri pe internet :  
 Cărți de cumpărat : <https://www.amazon.co.uk/Pregnancy-Diet-Childcare-Books/b?node=534496>  
<https://www.amazon.com/Real-Food-Pregnancy-Prenatal-Nutrition-ebook/dp/B079H8LL9L>  
 Articole on line : <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/healthydiet.html>  
 Video-uri on line : <https://youtu.be/Gh52dzNSMbM>  
<https://youtu.be/0Ym95FL-mJ4>  
<https://youtu.be/Xb8aVX6nA88>
2. Cursuri de gătit pe internet sau în localitatea dumneavoastră :  
 Aici este o listă de cursuri on line gratuite care vă pot ajuta să învățați cum să gătiți sau cum să gătiți mai bine în timp ce stați acasă  
<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>

video-uri [https://youtu.be/RIVtE\\_0LThI](https://youtu.be/RIVtE_0LThI) pentru a găti supe

<https://youtu.be/rjCtJpZlhX8> de la profesori din școli

<https://youtu.be/Jj1fhYZJjek> pentru începători

<https://youtu.be/ojZIGseX7Xo> învățare în mai multe episoade

### 3. Dietetician :

Un dietetician vă va primi și vă va pune întrebări despre sănătatea și obiceiurile dumneavoastră alimentare. În acord cu alți profesioniști care au grijă de dumneavoastră în timpul sarcinii, spre exemplu moașa, asistenta medicală, medicul, ginecologul etc, acesta va identifica cel mai bun mod de a vă modifica dieta și vă va sprijini în efectuarea acestor schimbări.

### 4. Consilier :

O femeie însărcinată va avea consiliere nutrițională naturală peste tot în jurul ei. O poate găsi singură în cărți sau pe internet, dar, de foarte multe ori, o va avea direct de la oamenii din jurul ei. Practic, de îndată ce menționezi în fața cuiva că ești însărcinată, persoana respectivă te privește altfel și probabil că va fi dispusă să te ajute cumva. Părinții, membrii familiei, prietenii sau alte femei care au fost înscinate, pot fi surse de consiliere nutrițională. Cu toate acestea fiți atentă să vă ofere sfaturi bune. Selectați cu precauție ceea ce auziți, deoarece este experiența sarcinii dumneavoastră.

### 5. Psiholog : uneori aspectul nutrițional este legat de un aspect mai degrabă emoțional și este posibil să aveți nevoie de consiliere pentru a vă alătura unui grup de sprijin pentru familie sau pentru a merge la cabinetul unui medic. A vorbi cu un medic reprezintă un lucru rezonabil de făcut dacă simțiți că aveți nevoie de ajutor și sprijin de la un consilier profesionist.

## 5. Educație pentru viitorii părinți/populație pentru un stil de viață sănătos din punct de vedere NUTRIȚIONAL și în general – rolul programelor educaționale, rolul comunității, al școlilor. Cum poate fi răspândită informația [PHOTO] 3-4 pages

### Nutriția în timpul sarcinii.

“Legumele sunt o necesitate într-o dietă. Propun tort de morcovi, pâine cu dovlecei și plăcintă de dovleac.” - Jim Davis

- **Ce, când și cât de mult să mâncăm.**

În primul rând, asigurați-vă că beți suficientă apă în fiecare zi. Acest lucru este esențial pentru dumneavoastră și copilul dumneavoastră. Femeile însărcinate au tendința de a evita să bea lichide pentru a nu fi nevoite ulterior să meargă des la toaletă, dar trebuie să știți că hidratarea



este cea mai importantă parte a nutriției în timpul sarcinii, deoarece volumul de sânge crește cu până la 1,5 litri. Hidratarea corectă vă va ajuta, de asemenea, să preveniți constipația și infecțiile urinare care sunt destul de frecvente la femeile gravide. De regulă, beți apă de fiecare dată când vă este sete, recomandabil fiind între 1 și 2 litri pe zi - în funcție de necesitățile individuale. Dacă vă simțiți anxioasă, obosită, aveți dureri de cap, o stare de proastă dispoziție sau pierderea memoriei, încercați să beți puțin mai mult și vedeți dacă problema dispăre.

	Ce	Când și ce cantitate
Acid folic o vitamină B (Folat)	citrice, precum portocalele, fructe de pădure, sfeclă roșie, fasole uscată și linte, legume cu frunze verde închis, cereale integrale, de tipul fulgi de ovăz, pâine sau paste din grâu integral, orez brun, ficat, ouă, nuci, unt de arahide,	400 micrograme/zi timp de cel puțin o lună înainte de a rămâne însărcinată și până la finalul a 12 săptămâni de sarcină, apoi se crește doza la 600 până la 800 micrograme/zi
Fier	carne roșie, cum este carnea de vită slabă și cea de miel, păsări de curte, pește, fasole uscată și mazăre, cereale integrale, leguminoase, ouă, legume cu frunze de culoare verde închis cum ar fi cressonul (măcrișul), pâinea integrală, fructe uscate cum sunt nucile, pâine și cereale îmbogățite	27 micrograme/zi, ceea ce este dublul cantității necesare unei femei care nu așteaptă un copil, conform ACOG
Calciu	produse lactate cum ar fi laptele, iaurtul și brânzeturile, conservele de pește gras cu oase moi (cum sunt conservele de sardine sau sardele) sardine sau somon cu oase, unele verdețuri cu frunze de culoare verde închis (kale, bok choy, rocket, pak choi și cresson), varză, tofu, ouă, budincă, unele nuci și semințe cum sunt migdalele, nucile braziliene, alunele și semințele de susan, alimente și sucuri îmbogățite cu calciu	Femeile gravide în vârstă de 19 ani sau mai mult au nevoie de 1000 miligrame de calciu/zi; adolescentele însărcinate, cu vârste între 14 și 18 ani, au nevoie de 1300 miligrame/zi, conform ACOG. În principiu, se administrează în ultima perioadă a sarcinii și în timpul alăptării
Vitamina D	lumina solară, pește gras, ulei de ficat de pește, grăsimi tartinabile, ouă, produse lactate de tipul lapte, iaurt și brânzeturi	Tuturor femeilor însărcinate și care alăptează li se recomandă să ia un supliment zilnic de 10 µg de vitamina D



Proteine	cărnuri precum carnea de vită și de porc slabă, păsările de curte (cum ar fi puiul), pește de tipul somonului, fasole uscată și mazăre, ouă, tofu, produse lactate precum laptele, iaurtul și brânzeturile, brânza de vaci, nuci și semințe, unt de arahide, cereale integrale precum grâul, ovăzul și quinoa	
Acizi grași Omega 3	pește gras de tipul somonului, sardine și macrou, câine de mare, biban de mare, doradă, calcan, halibut și crab, ulei de ficat de pește cutii de ton (fără limite), ouă	140 g de două ori pe săptămână nu mai mult, din cauza posibilităților poluanți

#### De reținut :

\* consumul de ouă este foarte important deoarece ouăle conțin câte puțin din fiecare nutrient de care are nevoie o femeie însărcinată. Acestea conțin multe vitamine, minerale, proteine de înaltă calitate, calorii, grăsimi și, mai presus de toate, colină, care este importantă pentru dezvoltarea creierului bebelușului, precum și pentru a evita defectele tubului neural;

\* legumele de culoare verde închis, cum ar fi broccoli, salata kale și spanacul sunt, de asemenea, foarte importante în dieta dvs., căci conțin numeroși nutrienți, cum ar fi vitaminele A, C și K, folat, calciu, fier, potasiu și fibre, care pot ajuta la evitarea constipației, o problemă obișnuită cu care se confruntă femeile însărcinate (fructele de pădure sunt, de asemenea, de ajutor împotriva constipației). Legumele verzi sunt bogate și în antioxidanți precum și în compuși vegetali care ajută sistemul imunitar și digestia și diminuează riscul de greutate redusă la naștere.

\* avocado conține o mulțime de acizi grași sănătoși (mononesaturați), care sunt importanți pentru pielea, țesuturile și dezvoltarea creierului bebelușului. Sunt bogate în vitaminele B (folat), C, E, K, în fibre, în cupru și potasiu (chiar mai mult decât în banane) care pot fi de folos în preîntâmpinarea apariției crampelor musculare, o problemă des întâlnită la femeile însărcinate.

## 2.Ce să nu mâncăm.

**Peștele cu niveluri ridicate de mercur** – cum ar fi peștele-spadă, rechinul, macroul, merlinul, peștele-oglină și peștele-cal – deoarece metil mercurul este o substanță chimică toxică care poate trece prin placentă și poate fi dăunătoare pentru creierul, rinichii și sistemul nervos al unui copil nenăscut.

**Alimente nepasteurizate de tipul** Feta, Brie, Camembert, brânzeturi cu mușegai, queso blanco și queso fresco.

Cremvurștii, pastrama de porc și mezelurile, cu excepția cazului în care sunt încălzite la aburi înainte de a fi mâncate pentru a distruge orice bacterie.

Salatele-delicatese cumpărate din magazin, cum sunt salată de șuncă, de pui, de ton și de fructe de mare.

Pateurile sau produsele tartinabile din carne refrigerată nepasteurizată.

**Carnea crudă**, inclusiv carnea de pasăre nefriptă, crudă sau insuficient preparată termic; peștele crud, cum ar fi sushi, sashimi, ceviches și carpaccio; crustaceele crude sau insuficient gătite, cum



ar fi midiile, stridiile și scoicile; ouăle crude sau insuficient preparate termic, cum sunt ouăle fierte moi, sau ochiuri; alimentele care conțin ouă insuficient preparate termic, cum ar fi aluatul crud pentru prăjituri, tiramisu, mousse-ul de ciocolată, înghețata de casă, laptele de pasăre, sosul Hollandaise; lăstarii cruzi sau insuficient gătiți, precum lucerna și trifoiul; cidrul sau sucurile nepasteurizate.

Evitați aceste alimente, deoarece ar putea cauza o infecție cu *Toxoplasma* bebelușului dvs. care poate duce mai târziu la orbire și dizabilități mentale.

**Desigur, alcoolul** - deoarece alcoolul ajunge la sângele dumneavoastră și poate trece direct la bebeluș prin cordonul ombilical, ducând la probleme fizice, probleme de învățare sau dificultăți de comportament.

### 3. Alimente pentru care se recomandă consum limitat

#### \* Evitați prea multă vitamina A

Vitamina A este importantă pentru dezvoltarea sănătoasă a bebelușului. Cu toate acestea, aportul de cantități mari poate determina apariția de malformații. Veți găsi cu ușurință cantitatea necesară de vitamina A în mesele zilnice. Prin urmare, nu trebuie să luați suplimente care conțin vitamina A și e bine să evitați consumul de ficat și produse din ficat (cum ar fi pateul de ficat), deoarece acestea sunt foarte bogate în vitamina A. De exemplu, puteți mânca 100-150 grame pe zi de cartofi dulci, care sunt foarte bogați în beta-caroten - un compus vegetal pe care corpul dvs. îl transformă în vitamina A; cartofii dulci conțin și fibre care reduc vârfurile glicemice din sânge și îmbunătățesc digestia.

#### \* Cofeina:

200 mg de cofeină pe zi este cantitatea maximă pe care ar trebui să o consumați zilnic pentru a evita orice problemă de sănătate pentru bebelușul dumneavoastră.

#### \* Fructele uscate:

Prunele sunt foarte bogate în potasiu, sorbitol și fibre (contribuind astfel la prevenirea constipației), iar curmalele sunt bogate în potasiu, fier, compuși vegetali și, de asemenea, în fibre. Consumul regulat de curmale în timpul celui de-al treilea trimestru poate facilita dilatația cervicală în momentul nașterii și poate contribui la reducerea nevoii de travaliu indus. Cu toate acestea, ar trebui să controlați cu atenție cantitatea de fructe uscate pe care le consumați, deoarece acestea conțin o cantitate mare de zahăr natural. Și, mai presus de toate, evitați fructele uscate îmbogățite cu zahăr.

#### \* Peștele:

Somonul și sardinele conțin acizi grași omega-3, o grăsime sănătoasă, bună pentru inimă. Cu toate acestea, nu trebuie să consumați mai mult de 140 g de pește gras de două ori pe săptămână, deoarece acesta poate conține mercur, un metal care este dăunător dezvoltării creierului bebelușului. De asemenea, preferați să consumați conserve de ton cu carne slabă, care are mai puțin mercur decât tonul alb cu înotătoare lungi.

### 4. Greutatea

Probabil că veți lua în greutate în timpul sarcinii, în funcție de greutatea proprie. Dacă sunteți supraponderală, probabil că vă veți îngrășa mai puțin în timpul sarcinii. Dimpotrivă, dacă erați subponderală înainte de sarcină, ar trebui să câștigați mai mult în greutate. Acest lucru este normal, deoarece greutatea suplimentară oferă hrană bebelușului și va fi, de asemenea, utilizată mai târziu pentru alăptare. Așadar, nu vă faceți griji cu privire la creșterea în greutate și, dacă totuși o faceți, cel mai bun lucru de făcut este să întrebați medicul dacă totul este în regulă în ce vă privește pe dvs. și copilul dumneavoastră.



Înotul și mersul pe jos sunt exerciții bune în timpul sarcinii pentru a vă asigura că ați consumat toată greutatea suplimentară și inutilă.

## 5. Piramida alimentară

Deoarece imaginile sunt mai atractive decât cuvintele descriptive, fiecare țară din lume a încercat să reprezinte modul corect de a mânca folosind tabele, imagini sau desene diferite.

Cea mai populară este piramida alimentară în care substanțele nutritive sunt reprezentate cu imagini colorate într-un mod foarte expresiv. Cei mai importanți nutrienți se află în partea de jos a tabelului și cei mai puțin importanți, sunt localizați în partea de sus.

## 6. Cum se mănâncă

Cel mai important lucru pentru femeia însărcinată este să mănânce de două ori mai bine, nu de două ori mai mult. Bineînțeles că va alege o dietă sănătoasă, fructe și legume proaspete din abundență și va bea multă apă, după puterile sale, dar fără a forța (vezi Piramida alimentară). Ea va evita fumatul (și apropierea persoanelor care fumează), alcoolul și orice sursă de droguri puternice sau slabe (cf. secțiunea 2 Cipru).

Dar, mai presus de toate, va acorda o atenție specială **modului în care mănâncă**.

- La femeile însărcinate, trăirea emoțiilor este amplificată de activarea crescândă a sistemului hormonal pe tot parcursul sarcinii. Într-adevăr, mama va secreta în mod natural endorfine, hormoni ai stării de bine și oxitocine, hormoni de atașament, pentru a stabili un contact mai bun cu bebelușul ei, care devine partenerul ei în această experiență de viață. În general, mama știe că își hrănește fizic bebelușul prin placentă. Ceea ce nu știe este că acest lucru este valabil și pentru **emoții și gânduri**. Din a doua lună, bebelușul percepe emoțiile mamei sale. Pentru ca sistemul emoțional să se construiască corect și sănătos, este esențial ca mama să comunice cu bebelușul ei cu voce tare pentru a explica ce percepe. Bebelușul ei va avea o idee clară despre ce sunt emoțiile și cum să le gestioneze. Deci, mama îi va explica bebelușului cât mai mult posibil ceea ce se întâmplă în ea emoțional și, de asemenea, tot ceea ce are legătură cu gândurile sale, care îi hrănesc bebelușul prin bariera placentară.

- Mama **va fi conștientă** că bebelușul ei în uter mănâncă la masă cu familia, că el percepe ceea ce se spune prin emoțiile mamei. De asemenea, va putea să realizeze că bebelușul reacționează uneori în timpul unor discuții pe care le poate purta. Pe cât posibil, ea **va vorbi cu bebelușul** pentru a explica ce se întâmplă și pentru a-l face să simtă că prezența lui este recunoscută. Ea va încerca să creeze locul bebelușului în familie înainte de naștere, deoarece bebelușul in-utero este deja o persoană cu care schimburile sunt cruciale pentru dezvoltarea acestuia: îi vor prelucra și întări caracterul și sănătatea.

- **Va mânca în liniște**, gândindu-se la ceea ce mănâncă, la mâncarea care a fost făcută de natură pentru a ne hrăni. Ea poate fi chiar recunoscătoare pentru această mâncare.

**Gândurile pozitive** favorizează starea de bine a persoanei prin creșterea secrețiilor hormonale, cum ar fi oxitocina și endorfina, care este de 200 de ori mai puternică decât morfina. Cele 4 legi ale gândirii pozitive sunt (Mongan, M.F. (2008)):

- Legea ecoului: fiecare gând, fiecare emoție pe care o proiectăm în lume se reîntoarce la noi așa cum este.
- legea fiziologică: fiecare gând, fiecare emoție pe care o avem are un efect asupra corpului nostru.
- legea repetării: conceptele/ideile la care suntem expuși deseori sunt înscrise cu timpul în gândurile noastre.



- legea motivației: atunci când mintea este motivată, corpul poate îndeplini sarcini neobișnuite
- **Va mesteca mult timp**, astfel încât nu numai să-și hrănească corpul fizic, ci și psihicul, deoarece gura este primul stomac care captează particulele subtile de alimente, stomacul primind și distribuind către organe materialele fizice ale alimentelor înghițite.
  - Se va gândi, de asemenea, **să respire bine** în timp ce mănâncă. De asemenea, va avea grijă să inspire aer curat și să respire adânc pentru a-și hrăni bebelușul cu oxigen. Plimbările în natură sunt recomandate.

## Concluzie

Un program este necesar să fie predat în școli, universități și întreprinderi sociale pentru a răspândi informații despre modalități corecte de a mânca atunci când doriți un copil sau așteptați unul.

Este și mai eficient dacă începeți să vă îngrijiți de felul în care vă hrăniți înainte de a vă dori un copil.

Nutriția este unul dintre aspectele majore ale vieții tale pentru a rămâne sănătos de-a lungul anilor și pentru a da naștere unui copil sănătos și bucuros.

Recomandările noastre:

- Înainte de a cumpăra orice, citiți etichetele. Evitați pesticidele, îngrășămintele chimice, aditivii alimentari, în special coloranții (de exemplu, E100), potențiatorii de aromă (glutamatul de sodiu E621), nitratul de sodiu, îndulcitorii artificiali (aspartam), siropul de glucoză
- Cumpărați cât de mult posibil alimente produse local sau cel puțin produse din țara dvs.
- Evitați risipa (datele de expirare sunt adesea excesive)
- Alegeți produsele organice atunci când este posibil
- Preferați produsele proaspete care nu au nevoie de transporturi de lungă durată
- Evitați pungile de plastic, preferați alimentele în vrac
- Spălați bine alimentele și curățați-le dacă nu sunt organice
- Reduceți carnea, în special cea care provine din țări străine unde reproducerea nu este controlată
- Înlocuiți carnea mâncând cereale și leguminoase la aceeași masa

Veți găsi sfaturi științifice de la O.M.S. la <https://www.who.int/health-topics/nutrition>, referitoare la sănătate și starea de bine începând cu primele etape de dezvoltare.





## Bibliografie

- 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
- [Healthyeating.org;https://www.healthyeating.org/Portals/0/Documents/Health%20Wellness/Counseling%20Toolkit/Toolkit\\_Facilitator\\_Guide\\_01-15-2012.pdf](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 . PMID: 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](http://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/](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))))