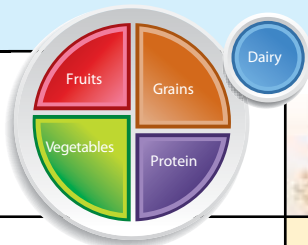


Alege Portia mea: Cantitati Zilnice in Timpul Sarcinii si Postnatal



Nevoi zilnice pentru femeii care sunt:	Grupa Cereale Faceti jumătate din cereale întregi	Grupa de Vegetale Variati vegetalele	Grupa Fructe Mancati fructe variate	Grupa Lactate Degresate	Grupa Carne & Fasole Fara grasimi cu proteina
Gravide Trimestru 1	6 uncii	2 1/2 cani	2 cani	3 cani	5 1/2 uncii
Gravide Trimestrul 2/3 Totala	8 uncii	3 cani	2 cani	3 cani	6 1/2 uncii
Alaptare	8 uncii	3 cani	2 cani	3 cani	6 1/2 uncii
Alaptare Partiala	7 uncii	3 cani	2 cani	3 cani	6 uncii
Fara Alaptare*	6 uncii	2 1/2 cani	1 1/2 cani	3 cani	5 uncii
Masuri pentru cani si uncii	1 uncie = 1 felie de paine, 1 uncie gata de mancat cereale SAU 1/2 cana de pasta fiarta, orez sau cereale	1 cana vegetale crude sau fierte sau suc SAU 2 cani frunze de vegetale	1 cana = 1 cana fructe ori suc ORI 1/2 cana fructe uscate	1 cana = 1 cana lapte 8 uncii iaurt, 1 1/2 uncii branza ORI 2 uncii branza fermentata	1 uncie = 1 uncie carne slaba, pasare sau peste, 1 ou, 1/4 cana fasole uscata preparata, 1/2 uncie nuci ORI 1 lingura unt de nuci

*Informatia pentru femeile care nu alaptaza este bazata pe o dieta de 1800 de calorii. Aceasta este pentru persoanele sedentare. Daca faceti exercitii 30 minute sau mai mult pe zi, s-ar putea sa aveti nevoie de mai multe calorii.

Sarcina: Nevoi extra pentru dumneavoastra si copil

Acid Folic (Folate) – 600 mcg

Acidul Folic este o vitamina B care ajuta la protectia unui copil nenascut contra defectelor de nastere a creierului si sirei spinarii. Acestea pot apare in primele saptamani ale sarcinii. Toate femeile care pot ramane gravide ar trebui sa aiba o sursa bogata zilnica de acid folic.

Surse de acid folic: cereale fortificate, foi de vegetale de culoare inchisa, fasole uscata, ficat si citrice.

Vitamina C

Vitamina C ajuta la dezvoltarea gingiei sanatoase, tesuturilor, oaselor, si dintilor. De asemenea ajuta la absorbtia fierului si la formarea celulelor sanatoase rosii din sange, si lupta impotriva infectiilor.

Surse Bogate in Vitamin C: sucuri WIC, portocale si capsuni

Fier

Fierul este folosit de corp pentru a produce o substanta in celulele rosii care conduce oxigen spre organe si tesaturi. In timpul sarcinii aveti nevoie de mai mult fier, aproape dublu decat o femeie care nu e gravida.

Acest extra fier ajuta corpul sa produca mai mult sange pentru a asigura sursa de oxigen a fatului si pentru a ajuta transportul de oxigen spre celulele dumneavoastra si ale fatului.

Surse Bogate in Fier: Carne rosie slaba, pasare, peste, fasole uscata si mazare, cereal WIC si suc de prune. Fierul poate fi asimilat usor daca alimentele bogate in fier sunt consumate impreuna cu alimente bogate in vitamina C, cum ar fi citricele si rosiiile

Calciu

Extra calciu este necesar pentru dezvoltarea oaselor fatului. Altfel fatul va prelua calciu din oasele si dantura femeii insarcinate, daca nu preia destul calciu din dieta.

Surse bogate in Calciu: Lactate degresate cum ar fi laptele, iaurtul, budinca si branza, varza, broccoli, cereale integrale fortificate si sucuri.

Alege Portia mea pentru femei insarcinate, alaptand sau nealaptand

Castigul in greutate in timpul sarcinii

- In timpul sarcinii castigati moderat in greutate.
- Totalul greutatii castigate depinde de greutatea detinuta inainte de sarcina.
- O femeie cu greutate sanatoasa inainte de sarcina ar trebui sa castige intre 25 si 35 de pounds in timpul sarcinii.
 - 2 la 4 pounds in primele 3 luni.
 - 3 la 4 pounds pe luna intre a 4a si a 9a luna.
- Sfatul este diferit pentru femei cu greutate scazuta sau cele cu mai multa greutate decat normala. Intrebati doctorul care ar fi cel mai potrivit castig in greutate in cazul dumneavoastra.



Moduri de controlare a greutatii – In timpul si dupa sarcina

Mancati cateva extra alimente cu continut bogat in grasime si zahar.

Exemple:

- Bauturi nealcoolice
- Bomboane si deserturi
- Alimente prajite si rapide
- Carnati si sunca



Mersul sau inotul pentru 30 de minute zilnic este un mod corect de a arde extra calorii castigate. Nu uitati sa discutati cu doctorul inainte de a incepe orice activitate fizica.



Asigurarea alimentatiei in timpul sarcinii si alaptatului

Protejati sanatatea fatului si a dumneavoastra prin manipularea in conditii de siguranta a alimentatiei. Exista multe riscuri de sanatate daca un se prepara alimentatia in mod corect. Vedeti diagrama cu detalii in riscurile cele mai comune.

Risc de sanatate	In ce e continut?	Cum se previne?
Listeria: Bacteria care poate cauza nasterea fatului mort, prematura, sau boli severe si decesul.	Carne cruda, lapte nepasteurizat si produse lactate, mezeluri, cremvusti si branzeturi moi consumati-le.	<ul style="list-style-type: none"> • Incalziti mezelurile pana la aburi fierbinti. • Fiti siguri ca eticheta arata "Preparat cu lapte pasteurizat." • Raciti resturile timp de 2 ore in recipiente acoperite si in urmatoarele 3-4 zile consumati-le.
Toxoplasma: Parazit care poate cauza infectie ce se poate transmite nou-nascutului.	Carne consumata cruda, fructe si vegetale nespalate si in fecale de animale mici.	<ul style="list-style-type: none"> • Spalati mainile dupa ce ati atins solul, nisipul, carnea cruda sau fructele si vegetalele nespalate • Spalati si decojiti toate fructele si vegetalele inainte de consum • Aveti pe altcineva care sa curete cutia / colivia animalelor sau pasarilor, sau purtati manusi.
Mercur: Metal toxic care poate fi daunator sarcinii sau copilului.	Peste	<ul style="list-style-type: none"> • Nu mancati rechin, peste spada, macrou sau peste plat. • Limitati tonul alb la 6 uncii pe saptamana. • Mancati pana la 12 uncii pe saptamana de conserve.

Acest articol a fost adaptat cu permisiunea Departamentului de Sanatate si de Control al Mediului Inconjurator, Carolina de Sud

Departamentul Sanatatii si Serviciilor de Pensionari, Missouri | WIC si Serviciul de Alimente | 573-751-6204

DHSP este o institutie cu oportunitati/actiuni afirmative. Serviciile sunt furnizate pe base nediscriminatorii. Forme alternative ale acestei publicatii pentru persoanele cu dizabilitati pot fi obtinute daca contactati Departamentul Sanatatii si Serviciilor de Pensionari la 573-751-6204. Cetatenii cu probleme auditive si de vorbire pot forma 711. USDA escu oportunitati egale te o institutie.

