

# Sfaturi referitoare la frumusetate si dieta in perioada sarcinii

By *admin*

Created 01/29/2009 - 19:29

O femeie insarcinata ar trebuie sa consume zilnic: cel putin 4 cesti de lapte; doua sau mai multe fructe, una dintre ele sa fie citrica; doua sau mai multe legume, dintre care una sa fie galbena sau verde; o portie de cartofi; unul sau mai multe oua; 250 g sau mai mult de carne, peste sau pasare; trei sau patru portii de paine sau cereale integrale; 4 lingurite de unt; o tableta de multivitamine; 2 tablete de calciu sau o capsula de untura de peste.

Mancarea mentionata mai sus va asigura mentenanta organismului mamei plus un surplus pentru dezvoltarea si cresterea tesuturilor copilului, suficient calciu si vitamina D pentru dezvoltarea de baza si suficient fier pentru a preveni anemia la mama si pentru a asigura necesarul copilului.

Perioada de sarcina se intinde pe 9 luni si cu o pregatire adecvata multe din neplacerile si problemele de frumusetate pot fi evitate, dand un sentiment de bine si satisfactie deplina. Consecinta inevitabila a purtarii unui copil este ca bebelusul se hraneste din rezervele mamei, determinand alimentarea insuficienta a acesteia, imbolnavirea si aparitia unei palori specifice sarcinii.

Pentru a evita acestea trebuie sa aveti o dieta foarte hranitoare. Daca sursa de hrana zilnica este suficienta, oasele, dintii, parul, ochii, pielea si alte rezerve ale mamei nu vor fi epuizate de catre copil si in acelasi timp, acesta va fi ingrijit si purtat intr-un mod sanatos si fara ca mama sa sufere.

Constipatia este o problema foarte des intalnita in timpul sarcinii si, daca nu se fac verificari, pot rezulta numeroase pete jenante la nivelul pielii. Pentru a vindeca aceasta afectiune beti cel putin 8 pahare de apa in fiecare zi. In afara de asta, includeti in alimentatia voastra zilnica fructe sau legume cu efect laxativ, precum smochinele si sfecla.

Cu cat abdomenul devine mai mare, pielea se intinde. Fibrele tesutului conjunctiv se separa si dau nastere vergeturilor. Pentru a evita acest lucru, masati-va abdomenul si sanii cu creme si uleiuri impotriva vergeturilor, in mod regulat, inca din prima luna de sarcina pana in ultima, ba chiar si cateva luni bune dupa nastere. In niciun caz, nu va scarpinati abdomenul si sanii, pentru ca astfel vergeturile vor ramane permanent acolo. Daca simtiti mancarimi, frecati-va foarte usor cu mana pe zona afectata.

Daca aveti de gand sa alaptati la san copilul, trebuie sa incepeti sa va pregatiti sfarcurile cu 6 luni inainte. O data pe zi, masati-va usor sfarcurile, pana sa intaresc, apoi masati-le cu ulei de masline. Alaptarea nu va produce lasarea sanilor daca purtati un sutien adecvat.

Cumparati-va cateva rochii de gravida, acestea gasindu-se in multe forme si culori, care mai de care mai atractive. Nu uitati ca un procent foarte mare din atractivitate se datoreaza unei ingrijiri adecvate si unei posturi impecabile.

Hainele trebuie sa fie confortabile si adecvate ca marime, permitand miscarile si prevazand o posibila marire. Scapati de pantofii cu toc si purtati unii cu toc jos sau chiar fara toc.

Spre ultimele luni de sarcina multora dintre femei le apar varice. Varicele presupun marirea venelor si vizibilitatea lor prin piele. Acestea apar mai ales pe picioare. Aparitia acestora se regaseste mai ales la persoanele a caror ocupatie presupune statul in picioare sau statul jos pe perioade lungi.

Este bine ca in timpul sarcinii sa incercati ca majoritatea muncii pe care o desfasurati sa se faca din pozitia stand jos cu picioarele sprijinite la un nivel mai ridicat decat podeaua. Daca este neaparat nevoie sa stati in picioare este mult mai bine sa va miscati decat sa stati pe loc.

## Sfaturi referitoare la frumuseti si dieta in perioada sarcinii

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

---

In timpul sarcinii pot aparea umflaturi la nivelul picioarelor, gleznelor, talpilor, degetelor, fetei, in special in ultimele luni de sarcina. Cauza umflaturilor este retentia de apa, favorizata de un consum ridicat de sare si de aceea ar trebui sa o eliminati sau sa incercati sa o consumati cat mai putin, precum si sa reduceti aportul de lichide.

Presiunea exercitata de corp asupra vaselor de sange, in ultimele luni de sarcina, poate duce ocazional la ameteli, stari de confuzie si cateodata lesin. Daca vi se intampla asa ceva trebuie sa va intindeti cateva minute si apoi va veti simti mai bine. De asemenea, ar fi bine sa mariti consumul de fier.

Cateodata somnul va poate fi intrerupt de crampe musculare puternice la nivelul picioarelor. Masati viguros aria afectata de crampe si aplicati in acea zona o sticla cu apa calda sau o perna electrica calda.

Arsurile la stomac si flatulentele sunt ale afectiuni obisnuite ce apar in timpul sarcinii. Pentru a preveni aparitia arsurilor la stomac mancati mese mici la intervale regulate. Pentru stoparea flatulentelor sau formarea gazelor in organism, mancati alimente usoare si hranitoare in locul celor bogate si grele la stomac.

Ingrijirea adecvata a pielii si parului in timpul sarcinii este foarte importanta. Baia zilnica cu un sapun usor parfumat este obligatorie. Curatati-va pielea atat dimineata, cat si seara, cu o crema sau o lotiune pe baza de lapte, in care in prealabil ati adaugat putina zeama de lamaie verde.

In fiecare dimineata, inainte de a face baie, luati o lingura de lapte prins in care puneti cateva picaturi de ulei de migdale si esenta de trandafir. Masati bine pe piele si indepartati-o cu un tampon de vata. Aceasta va va catifela si hrani pielea.

Pentru noapte faceti o masca din 4 linguri de smantana peste care adaugati o lingura cu ulei de migdale, suc de castravete, miere, apa de trandafiri si suc de lamaie verde. Amestecati bine si puneti-o intr-un borcanel, la rece, in loc uscat. Aplicati aceasta masca in fiecare seara inainte de culcare. Dimineata puteti sa o indepartati cu un tampon de vata, apoi clatiti cu apa rece din abundenta. Cu siguranta va va da bujori in obraji si o stralucire totala.

Purtati cat mai putin machiaj. Daca aveti tendinta sa va iritati, aceasta va fi si mai accentuata in timpul sarcinii. Inrosirea unelor zone poate ramane pana dupa nastere. Ar trebui sa renuntati la evenimentele mondene si viata agitata si sa aplicati un stil de viata moderat si cat mai sanatos.

Motto-ul vostru ar trebui sa fie „Devreme la culcare, trezire de dimineata”. Un somn bun, aer curat, ingrijire adecvata a pielii, exercitii combinate cu o dieta sanatoasa ar trebui sa va ofere sanatate, putere si frumuseti pentru toata perioada in care va asteptati copilul.

- [Sarcina: frumuseti, trup, sex](#)

### Source URL:

<http://www.i-medic.ro/copilul/sarcina/sarcina-frumuseti-trup-sex/sfaturi-referitoare-la-frumuseti-si-dieta-perioada-sarcinii>