

Importància de l'alimentació sana en la preconcepció, l'embaràs i la lactància.

Una alimentació adequada promou la salut o estat de complet benestar físic, mental i social. Cada etapa de la vida requereix una alimentació adequada o saludable segons l'edat, l'estat i la salut de l'individu.

Perquè és important l'alimentació durant l'etapa de preconcepció, embaràs i lactància?

- Perquè l'organisme pateix modificacions destinades a produir un nou ésser, augmentant els requeriments de nutrients.
- Perquè la ciència ha anat descobrint les relacions entre l'alimentació i el grau de salut de la mare i el desenvolupament i salut futura del fill.
- Perquè durant els primers dos anys de vida de l'ésser humà pateix canvis físics i morfològics molt importants i la nutrició és fonamental en aquest procés, no només perquè ha de satisfer les elevades necessitats energètiques i nutricionals d'aquest període, sinó també perquè pot influir d'una forma decisiva en el desenvolupament i en la salut de l'individu a curt i fins i tot a llarg termini.

Durant l'embaràs es recomana...

- Seguir una dieta variada i equilibrada
- Assegurar la ingesta d'àcids grassos poliinsaturats omega-3 presents en peixos blaus i fruita seca.
- Augmentar el consum de cereals, fruites, verdures i llegums.
- Fer cinc àpats al dia
- Beure entre 2 i 2,5 litres d'aigua al dia
- No són recomanables hàbits com el tabac, l'alcohol i l'excés de cafè.

Aliments rics en nutrients beneficiosos per a la mare i la salut i desenvolupament del bebè:

ÀCID FÒLIC: llegums, bledes, espinacs, fruita seca, fetge...

VITAMINA A: rovell d'ou, espinacs, pastanaga, fetge...

FERRO: Carn, ous, peix, cloïses, llegums, fetge,...

CALCI: Llet i derivats (iogurt, quallada, formatge,...), hortalisses (bledes, espinacs, escaiola), fruita seca (pinyons, avellanes, nous,...) i llegums (soja, llenties, mongetes, cigrons).

IODE: Peix de mar, mariscs i sal marina.

Beneficis de la lactància materna per al bebè...

- Està adaptada nutricionalment per a ell
- Es digereix millor
- Protegeix de malalties infeccioses
- Redueix el risc d'al·lèrgies
- Afavoreix un correcte desenvolupament mandibular
- Afavoreix el desenvolupament afectiu i emocional entre mare i fill

i per a la mare...

- Disminueix l'hemorràgia després del part
- Rebaixa la incidència de depressió postpart
- Facilita la recuperació del pes
- No suposa despesa econòmica
- No necessita cap tipus de preparació