



Vitamine prenatale - Calciul si vitamina D in timpul sarcinii

SARCINA | TRIMESTERE, DEZVOLTARE FETALA

ARTICOL

MAR. 4, 2024

5 MINUTE

In timpul sarcinii, este esential sa fii mai atenta decat de obicei la alimentatie, pentru ca aceasta iti influenteaza starea de sanatate si, totodata, joaca un rol important in dezvoltarea armonioasa a fatului.

Tocmai de aceea, alimentele bogate in calciu si vitamina D nu ar trebui sa-ti lipseasca din meniul zilnic.

Descopera, in continuare, de ce vitamina D si calciul sunt foarte importante in timpul sarcinii!

Calciul in sarcina

Calciul are un rol deosebit de important in constructia normala a oaselor fatului. In decursul celor noua luni ale perioadei de sarcina, bebelusul tau va acumula per total 30 g de calciu: echivalentul a 3 kg de branza Emmentaler sau al 25 de litri de lapte.

Un lucru de retinut consta in faptul ca nevoile bebelusului vor creste in special in cel de-al treilea trimestru de sarcina, atunci cand oasele se mineralizeaza: 200 pana la 300 mg pe zi, adica echivalentul a 30 g de branza Emmentaler sau un sfert de litru de lapte pe zi - o **sursa de calciu in sarcina** la care poti apela.

Asigurarea unei rezerve suficiente de **calciu lactic in sarcina** este, de asemenea, foarte importanta pentru capitalul tau osos: nevoile bebelusului vor fi prioritare si iti vor „epuiza” rezervele, daca nu consumi suficient. De asemenea, acest lucru te va ajuta si sa-i oferi copilului un lapte matern mult mai bogat. Tinand cont de toate aceste lucruri, **calciul in sarcina** este absolut esential si, tocmai de aceea, alimentele bogate in calciu nu ar trebui sa-ti lipseasca din meniul zilnic.

Totodata, tine cont ca este cu atat mai important sa iei **calciu in ultimul trimestru de sarcina**.

Retine si ca printre **simptomele lipsei de calciu in sarcina** se numara durerile abdominale, irascibilitatea, spasmele musculare, palpitatiile si starea de sufocare etc. Prin urmare, daca te confrunti cu una dintre problemele enumerate, este posibil ca aceasta sa indice un deficit de calciu din organism.

Beneficii calciu in timpul sarcinii

Cele mai importante beneficii ale calciului in timpul sarcinii sunt urmatoarele:

- calciul contribuie la o crestere dentara puternica
- calciul ajuta la dezvoltarea sistemului nervos
- calciul ajuta corpul sa stabileasca un ritm normal al inimii

Totodata, consumul alimentelor bogate in calciu este esential si pentru starea ta de sanatate, si nu doar pentru cea a fatului. Astfel, calciul ajuta si la:

- reducerea riscului de hipertensiune arteriala
- functionarea normala a sistemului nervos

Vitamina D in sarcina

Vitamina D este importanta pentru fixarea calciului si constituie un pivot de echilibru intre oasele tale si dezvoltarea scheletului si a dintilor bebelusului.

De regula, femeile insarcinate sunt predispuse sa aiba deficit de vitamina D in organism, lucru care poate avea o serie de consecinte negative atat asupra sanatatii lor, cat si asupra sanatatii fatului: **lipsa vitaminei D in sarcina** poate duce la cresterea riscului de scleroza multipla si la cresterea riscului de diabet zaharat.

Desi principala sursa de vitamina D este chiar lumina soarelui, este important ca aceasta sa fie prezenta si in alimentatia de zi cu zi. Astfel, se recomanda sa consumi alimente precum peste gras (somon) sau oua.



Beneficii vitamina D in timpul sarcinii

Principalele beneficii ale vitaminei D in timpul sarcinii sunt:

- reglarea nivelului de calciu, precum si a nivelului de fosfati din corp
- intarirea sistemului imunitar pentru lupta impotriva infectiilor
- prevenirea diabetului zaharat

Deficit vitamina D in sarcina

Deficitul de vitamina D din organism, in timpul sarcinii, poate avea o serie de consecinte negative atat pentru tine, cat si pentru sanatatea fatului, dupa cum urmeaza:

- deficitul de vitamina D poate afecta dezvoltarea corecta a dintilor si a sistemului osos a bebelusului, dupa nastere;
- deficitul de vitamina D creste riscul nasterii premature.

Vitamine prenatale

Vitaminele prenatale, asa cum le spune si numele, sunt acele vitamine special concepute pentru perioada sarcinii - astfel, acestea au un continut mai mare de acid folic si fier decat cele obisnuite. In timp ce acidul folic ajuta la prevenirea anomalilor creierului si ale coloanei vertebrale, fierul contribuie la cresterea armonioasa a fatului si, totodata, previne anemia.

In randul vitaminelor prenatale esentiale se afla si calciul si vitamina D, care joaca un rol important in special in ultimul trimestru al sarcinii: de exemplu, **vitamina D3 in sarcina** nu ar trebui neglijata.

Inainte de a incepe sa iei vitamine prenatale, cel mai indicat ar fi sa te consulti cu medicul, care iti va face cele mai potrivite recomandari pentru organismul tau.

De asemenea, un alt lucru pe care trebuie sa-l retii este faptul ca vitaminele prenatale nu inlocuiesc o alimentatie echilibrata, ci doar vin in completarea ei fireasca. Prin urmare, asigura-te ca iei vitaminele in primul rand prin consumul alimentelor - peste gras, de exemplu, care contine vitamina D.



Preventie lipsa vitamine in timpul sarcinii

Alimentatia, asa cum am spus, joaca un rol esential in procesul de asimilare a vitaminelor prenatale. Iata cateva sugestii prin care poti lua calciu si vitamina D din alimentele pe care le consumi:

- Diversifica-ti sursele de calciu: bineinteles ca produsele lactate constituie o asemenea sursa, dar la fel putem spune si despre alte alimente pe care le-am mentionat anterior, care pot fi folosite pentru a-ti suplimenta aportul de calciu;
- Alege lapte semidegresat, branzeturi tari, cum ar fi Emmentaler, sau branzeturile moi, cum ar fi branza Camembert;
- Pentru a-ti mari cantitatea de calciu, presara parmezan pe paste, intrucat acest tip de branza este cel mai bogat in calciu: 120 mg intr-o singura lingura de produs! De asemenea, ia in considerare si adaugarea laptelui atunci cand prepari alimentele in casa, cum ar fi piureul de cartofi, legumele piure, tartele etc.;
- Daca nu consumi niciun fel de produse lactate (fie din ratiuni personale, fie din cauza unor alergii la astfel de produse), medicul tau iti poate prescrie o dieta adecvata care sa contina calciu;
- Plimba-te ori de cate ori este o zi insorita: iata o modalitate excelenta de a-ti spori aportul de vitamina D. Asigura-te, totusi, ca te protejezi cu o crema de protectie solara si cu o palarie si ca nu te expui la soare in intervalul 12.00 - 16.00.

Prin urmare, calciul si vitamina D joaca un rol esential in timpul sarcinii - atat pentru

sanatatea ta, cat si pentru dezvoltarea armonioasa a fatului. Tocmai de aceea iti recomandam sa te asiguri ca le consumi printr-o alimentatie corespunzatoare. Totodata, nu ezita sa apelezi la sprijinul medicului, care iti va face o serie de recomandari personalizate.