

Mangiare bene per il tuo bambino

In gravidanza

in collaborazione con
www.bravibimbi.it

Cominciare a mangiare in modo sano ed equilibrato durante la gravidanza, è il miglior dono che puoi fare al tuo futuro bebè.

Congratulazioni, sei incinta!

I prossimi nove mesi saranno eccitanti, non solo per te ma anche per quel piccolo esserino che ti cresce dentro! Pensa a tutto ciò che il tuo bambino riesce a fare in soli nove mesi: comincia come una microscopica cellula e si moltiplica milioni di volte. I suoi organi si sviluppano, si formano il cuore e i cinque sensi.

In pratica il tuo bambino, da una piccola massa informe che era al principio (visibile solo al microscopio), diventa un adorabile frugoletto di 3-4kg. Per aiutare un corretto sviluppo, la tua dieta dovrebbe essere la più sana possibile. Tramite la tua alimentazione, il bambino riceve tutte le vitamine, i minerali, le proteine e i fluidi necessari allo sviluppo. La miglior cosa che tu e qualsiasi altra futura mamma possiate fare è mangiare il più sano possibile. Diamo un'occhiata a tutti i benefici che una buona dieta può portare al tuo bambino.

Anzitutto, mangiare bene aiuta lo sviluppo dei suoi organi. Il tuo bambino non ha molto tempo per sviluppare organi vitali quali il cuore, il fegato, i polmoni e i reni. Una dieta povera di vitamina D o calcio può interferire con lo sviluppo delle ossa e dei denti.

Allo stesso tempo, mangiare troppo leggero durante la gravidanza può rallentare la normale crescita del tuo bambino. Potresti scoprirti a controllare da varie fonti quale dovrebbe essere lo stato attuale della tua gravidanza. I bambini più piccoli sono più inclini a soffrire di problemi di salute una volta al mondo ma, d'altro canto, mangiare troppo può causare una crescita eccessiva del bambino. In quest'altro caso il parto sarà più difficoltoso e molto probabilmente i medici dovranno fare uso di strumenti per aiutarti a partorire naturalmente. Alcune devono forzatamente cedere al cesareo perché non è possibile farli passare per via vaginale.

Alcune ricerche dimostrano che il tuo modo di mangiare durante la gravidanza può influire sulle future abitudini alimentari del tuo bambino. Dal secondo trimestre potrà sentire i sapori del cibo attraverso il liquido amniotico. È addirittura possibile che abbia già delle preferenze prima ancora di passare al cibo solido! Mangiando il più possibile una buona quantità di frutta e verdura potrai aiutare il tuo bambino a conoscere questi sapori e apprezzarli in futuro.

Inoltre, per quanto difficile da credere, alcuni studi hanno mostrato che ciò che mangi può influire addirittura sulla sua personalità. Secondo le ricerche, i bambini nati da mamme con abitudini alimentari povere tendono ad essere meno solari, allegri e più pigri rispetto a quelli nati da mamme sane. Inoltre, le mamme che hanno consumato acidi Omega 3 a sufficienza durante il terzo trimestre hanno avuto bambini con un sonno più tranquillo e sereno rispetto ad altri.

Infine, il cervello del tuo bambino ha bisogno che tu mangi in modo salutare soprattutto nell'ultimo trimestre. A differenza del resto degli organi, il sistema nervoso subisce i più grandi cambiamenti nell'ultimo trimestre. Questo è il momento migliore per fare incetta di proteine, calorie buone e acidi grassi Omega 3. Queste sostanze garantiscono un corretto sviluppo delle funzioni cerebrali.

Non c'è momento migliore per cominciare a mangiare in modo sano ed equilibrato: è il miglior dono che puoi fare al tuo futuro bebè.

