

Particularitățile alimentației pe perioada sarcinii

Vlada CEBAN 

Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie
„Nicolae Testemițanu”, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie:

*sarcină;
obiceiuri alimentare;
nutriție maternă.*

Introducere

Nutriția maternă este o componentă crucială a unei sarcini sănătoase, care ar trebui subliniată în timpul consultațiilor prenatale. Nutriția optimă este esențială pentru creșterea și dezvoltarea fătului și poate avea efecte pe termen lung asupra sănătății mamei și a sugarului. Sarcina este adesea denumită un „moment de învățare” în care femeile sunt motivate să facă schimbări comportamentale pozitive legate de sănătatea și bunăstarea lor. *Scopul* studiului a fost de a analiza particularitățile alimentației femeilor însărcinate, identificând obiceiurile alimentare, frecvența meselor și preferințele alimentare pe parcursul sarcinii, în vederea evidențierii posibilelor influențe asupra sănătății mamei și fătului.

Material și metode

Studiul a fost realizat prin aplicarea unui chestionar compus din 41 de întrebări, la care au răspuns 72 de femei. Acesta a fost structurat în patru secțiuni: date generale, alimentația în timpul sarcinii, programul meselor și frecvența consumului de alimente. Datele au fost analizate în perioada martie-mai 2025.

Rezultate

La chestionar au participat 72 de femei, dintre care 70,8% au fost însărcinate în ultimii 5 ani, iar 29,2% sunt însărcinate în prezent.

Majoritatea covârșitoare a respondenților (91,7%) urmau o dietă mixtă, care include atât carne, cât și pește. În ceea ce privește frecvența meselor zilnice, 61,1% consumau trei mese principale. În timpul sarcinii, 43,1% dintre femei nu au făcut nicio modificare în alimentație. Totuși, 31,9% au eliminat mai multe alimente nesănătoase, iar 16,7% au introdus din proprie inițiativă mai multe alimente sănătoase în dieta zilnică. Suplimentele alimentare au fost consumate zilnic de 44,4% dintre femei, 23,6% considerau că nu au nevoie de ele, iar 20,8% le administrau doar ocazional. Programul meselor era relativ constant: micul dejun între orele 7:00-9:00, prânzul între 12:00-14:00, iar cina între 18:00-20:00. Consumul de legume și fructe era frecvent, 90,3% dintre femei consumau legume proaspete zilnic sau de 3-4 ori pe săptămână, iar 88,9% consumau fructe cu aceeași regularitate. Carnea era consumată de 47,2% de 3-4 ori pe săptămână, 26,4% doar o dată pe săptămână, iar 6,9% nu consumau deloc. Produsele făinoase erau prezente zilnic în alimentația a 59,7% dintre respondente, iar consumul de cafea sau ceai era prezent zilnic în 77,8% din cazuri. Fast-food-ul era consumat ocazional, o dată pe lună, de 63,9% dintre femei. Alcoolul era evitat complet de 76,4%, iar 16,7% au declarat că îl consumau o dată pe lună.

Concluzii

Studiul arată că majoritatea femeilor însărcinate adoptă obiceiuri alimentare echilibrate, cu un consum frecvent de legume, fructe și alimente de origine animală. Totuși, un procent semnificativ nu aduce modificări în alimentație în timpul sarcinii, evidențiind nevoia de consiliere nutrițională prenatală. Promovarea educației alimentare rămâne esențială pentru susținerea sănătății mamei și dezvoltarea optimă a fătului.

Autor corespondent:

Vlada Ceban,

e-mail: vladaceban2001@gmail.com