

Cuide do seu beb  - mesmo antes de ficar grávida!

Se está a pensar come sar uma família, então saiba o que fazer antes de engravidar mudando a sua dieta e estilo de vida para o futuro do seu beb . Sabia que...? Se está a pensar come sar uma família, fazer pequenas mudanças na sua dieta e estilo de vida, agora, pode ter um grande impacto no futuro do seu beb  por nascer. Pode saber a importância de comer e de ganhar o peso certo durante a gravidez, mas sabia que há coisas que pode fazer pelo seu beb  mesmo antes de engravidar? Cuidar do seu futuro beb  come sa com cuidar bem de si. O primeiro passo   verificar se está com um peso saudável. Além de ter impacto na sua capacidade de ficar grávida, o seu peso pode determinar se tem uma gravidez saudável. Ter peso em excesso, ou de menos, antes de engravidar pode ter um efeito no crescimento e desenvolvimento saudáveis do seu futuro beb . Cerca de 40% dos casos de gravidez não são planeados. Como pode estar grávida dias ou mesmo semanas antes de o perceber,   boa ideia come sar com os cuidados antes de engravidar o mais cedo possível. Suplementos de ácido f lico v o apoiar o desenvolvimento da coluna e cérebro do seu beb , o que   crucial nos primeiros dias depois da conce s o (quando pode ainda nem saber que está grávida). Guia da mulher informada para preparar uma gravidez saudável:   Procure atingir um peso saudável.   Faça uma alimenta s o saudável, equilibrada e rica em nutrientes.   Considere tomar uma vitamina de ácido f lico, ou suplementos multivitaminas/minerais. Novos resultados sugerem que podem ter um efeito positivo na sua fertilidade. Ajudam também no desenvolvimento inicial do seu beb , a partir do momento da conce s o.   Pare de fumar e de beber  lcool. No que toca a consumir álcool, não há um limite seguro,   melhor cortar completamente.   Limite quantidades elevadas de cafeína. Fazer escolhas na sua alimenta s o e estilo de vida antes de engravidar pode promover a sua saúde em prepara s o para a gravidez e também influenciar a saúde, crescimento e desenvolvimento do seu futuro beb , para toda a vida explica o Dr. Sanjeev Ganguly, pediatra e Diretor de Assuntos Médicos da Nestlé Nutrition.