

Epítola às mães grávidas

1. Prezai a vossa gravidez; respeitai-vos e vos próprias e ao vosso filho ~~próprio~~ ~~ambos~~ em todas as decisões e sucessos.

2. Das cuidados alimentares vos falamos hoje porque ~~queremos~~ desejamos que a gravidez ^{seja} ~~seja~~ um fardo para ~~vos~~ ^{para} ~~vos~~ ^{para} o vosso filho.

3. Antes de engravidar, deves estar ~~forte~~ saudável e bem alimentada, ou seja nutrida em quantidade, sem deficiências nem excessos e em ^{modo} ~~modo~~ ^{correcto}. Mas se tal não é o caso, não se esqueça alguma de adotar no que é possível, em a certeza de que ~~praticar~~ ^{praticar} ~~mas cedo~~ ^{o melhor}.

4. Alimentai-vos em equilíbrio. Consumi em ^{grande} abundância hortícolas e legumes sob forma de sopa, em pratos de peixe e carne (com salada e caldada).



~~em relação a pend. mti.~~

10. ~~Antes mesmo de engravidar~~

Ideal seria que antes de conceber,
Tenhas ^{ginecolog} ~~decidido~~ da ~~maneira~~ ~~adequada~~
criar vom filh a peit^o porq^{ue} isso ~~decide~~ ajuda
a formação de let. Mas ~~se o decidires~~
~~esperas~~ ~~mas~~ ~~tarde~~ engravam ~~de~~ ~~antes~~
gravid^o bom sei. Nenhum let^o e ~~tu~~ ~~passam~~
para ~~e~~ ~~criancas~~ ~~com~~ ~~o~~ ~~de~~ ~~me~~ ~~mãe~~.

~~Dizem~~ ~~e~~ ~~gravid^o~~,
O vom corp^o ~~é~~ ~~acessível~~ ~~mentres~~ ~~está~~
nemum ~~para~~ ~~o~~ ~~desenvol^o~~; e ~~natural~~. ~~é~~
~~mas~~ ~~deve~~ ~~preferir~~ ~~a~~ ~~ele~~ ~~mentres~~ ~~está~~ ~~acessível~~,
safrim, ~~causa~~ e exigente de ~~atend^o~~ e ~~tempo~~,
suprtares ~~4~~ ~~e~~ ~~5~~ ~~p^o~~ ~~mas~~ ~~que~~ ~~is~~ ~~em~~ ~~o~~
p^o ~~de~~ ~~mãe~~ e ~~em~~ ~~a~~ ~~zona~~ ~~de~~ ~~atend^o~~
espaço ~~de~~ ~~atend^o~~.

11. Mãe ~~em~~ ~~amament^o~~, precisa de
suplement^o e ~~nao~~ ~~alimentaç^o~~ ~~porq^{ue}~~ e
prodinas de let^o e ~~ande~~ ~~mas~~ ~~exigente~~
p^o e ~~gerar~~ ~~de~~ ~~filh~~. Deve ~~em~~ ~~de~~ ~~tempo~~
mais ~~de~~ ~~p^o~~ ~~em~~ ~~o~~ ~~último~~ ~~trimestre~~ ~~de~~ ~~gravid^o~~
e ~~reforç^o~~ ~~de~~ ~~leite~~ ~~e~~ ~~causa~~. ~~é~~

12. Que todos estes conselhos

sejam acordos para os próximos dias
mas fts e redm de pr mi próprios. Quem
não deseja pr o futuro seja muito melhor
do pr o trite passado!