



— ORIENTAÇÃO —
NUTRICIONAL
PARA GESTANTES

Cursos para gestantes

Nutricionista Mariana Inri de Carvalho

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Como a Nutrição é um ponto muito importante nos cuidados da gestação, vamos relembrar alguns conceitos importantes.

One Thousand Days

Quem já ouviu falar nos primeiros 1000 dias de vida? Eles são a somatória dos 270 dias da gestação com os primeiros dois anos de vida (365 + 365) do seu bebê. Durante os primeiros 1000 dias acontecem: maior estirão de crescimento do ser humano, 2/3 do desenvolvimento dos sistemas nervoso, metade do crescimento cerebral da vida inteira, formação do paladar e de bons hábitos alimentares.

Recomendação para ganho de peso

IMC (kg/m ²) pré gestacional	Ganho de peso total (kg)	Ganho de semanal
<19,8 (baixo peso)	12,5 a 28	500g a partir 2º tri
19,8 a 26 (normal)	11,5 a 26	400g a partir 2º tri
26 a 29 (sobrepeso)	7 a 11,5	300g a partir 2º tri
>29 (obesidade)	7 a 9,1	200g a partir 2º tri

Adaptado de: Institute of Medicine (IOM). Weight Gain during pregnancy: Reexamining the guidelines 2009..

A mulher pode se beneficiar com o controle do ganho de peso, tanto pela estética, mas principalmente evitando obesidade infantil e doenças crônicas. Atualmente encontramos aumento de obesidade na gestação com deficiências de micronutrientes (vitaminas e minerais), tão importante para a gestante como para o bebê. Com uma alimentação saudável, e equilibrada favorecemos um bom desenvolvimento do bebê e saúde para gestante.

Necessidades nutricionais

(Macronutrientes)

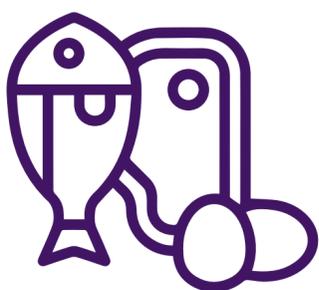


Carboidratos (CHO)

Sua distribuição na gestação é igual para indivíduos saudáveis e corresponde de 50% a 60% de nossas necessidades diárias.

Lipídeos (Ls)

Não exceder 30% do valor energético diário.
Gorduras saudáveis auxiliam no desenvolvimento dos neurônios do cérebro (castanhas, amendoim, nozes, linhaça, peixes e abacate)



Proteínas (Ps)

Responsável pela produção de células e novos tecidos maternos e do feto, suas necessidades de consumo vão aumentando de acordo com a evolução da gestação.

Necessidades nutricionais por trimestre

(Micronutrientes)

1º TRIMESTRE

Ácido Fólico (B9)

Sua deficiência pode causar defeitos do tubo neural (estrutura que dá origem ao cérebro e medula espinhal) e anemia megaloblástica na mãe e nem sempre esse nutriente é obtido de forma suficiente na alimentação, desta forma se faz necessário sua suplementação desde o período pré-gestacional.



2º TRIMESTRE

Ácido Fólico (B9)

Responsável pelo crescimento e ganho de peso do feto e prevenção da depressão pós-parto. Principais fontes alimentares são: carnes, derivados de grãos integrais (especial trigo), hortaliças e nozes.

Magnésio (Mg)

Responsável pela formação e crescimento dos tecidos do corpo.

Principais fontes alimentares são: leite, nozes, leguminosas, cereais integrais e verduras verde-escuras.

Ferro (Fe)

Responsável pela produção de hemoglobina (proteína do sangue que ajuda a carregar oxigênio para as células do corpo) e a manutenção de um sistema imunológico saudável. Principais fontes alimentares são: carne vermelha, miúdos, abobrinha, gema de ovo, feijão e folhas verde-escuras. O ferro vegetal não é absorvido se não estiver associado à vitamina C; então sempre consuma estes alimentos juntos.

Vitamina C (Ácido Ascórbico)

Responsável pela formação e crescimento dos tecidos do corpo. Principais fontes alimentares são: frutas (cítricas) e hortaliças.

3º TRIMESTRE

Cálcio (Ca)

Responsável pela formação óssea do bebê, auxilia a produção de leite após o parto, o processo de coagulação sanguínea, a manutenção da pressão arterial e dos batimentos cardíacos e a contração muscular. Principais fontes alimentares são: folhas verde-escuras (couve), leite e derivados, brócolis, sardinha enlatada, soja e gergelim branco e tofu. Evite consumir fontes de Ferro e Cálcio na mesma refeição, pois um atrapalha a absorção do outro.



Gorduras

Permitem ao organismo materno utilizar as gorduras armazenadas para a manutenção das necessidades energéticas. Devemos consumir apenas as gorduras boas (azeite, oleaginosas, linhaça...) e evitar ao máximo carnes gordas (cupim, costela, linguiça, embutidos...). Mesmo quando usamos a fritadeira elétrica ou o forno ainda são alimentos gordurosos e devem ser evitados, principalmente nesta fase da gestação.

Substâncias Nocivas

Adoçantes

Dar preferência aos adoçantes à base de Stévia e Sucralose e evitar os adoçantes à base de Aspartame, Ciclamato de Sódio, Sacarina Sódica e Sorbitol. O consumo dos adoçantes na gestação é indicado para gestantes com diabetes e para aquelas que necessitam de controle de peso.

Cafeína

Não ultrapassar dois copos de café ao dia (300mg/dia), pois pode se relacionar a baixo peso do bebê e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).



Cuidados Especiais

- » Evitar peixes, carnes e ovos crus
- » Comprar alimentos frescos e com procedência (inspeccionados)
- » Evitar peixes com maior teor de mercúrio (mineral tóxico): espada, cação e cavala
- » Realizar uma boa higiene dos vegetais, se possível utilizar solução hipoclorito (para cada litro de água – 1 colher sopa de água sanitária por 15 minutos)

Nutrição e os principais sintomas gestacionais

Náuseas e Vômitos

- Comuns
- 1º Trimestre

Solução

- Redução de alimentos gordurosos
 - Fracionamento alimentar (2 – 3 horas)
 - Mastigação eficiente
-

Constipação Intestinal

- Redução da motilidade intestinal
- Suplementação de ferro
- Alimentação inadequada

Solução

- Consumo de fibras alimentares
 - Beber água (2 a 3 litros/dia)
 - Atividade
-

Azia

- Relaxamento da musculatura do esôfago
- Pressão do bebê no estômago

Solução

- Refeições pequenas e fracionadas
- Não deitar após as refeições
- Não ingerir líquidos nas principais refeições

Alimentação pós-parto

Dietas restritivas causam privação de nutrientes para o bebê, além da redução da produção do leite materno. As necessidades nutricionais aumentam em 400kcal diárias para produção do leite materno. Ao mesmo tempo, o ato de amamentar queima de 700 a 900kcal por dia, o que gera automaticamente o emagrecimento desde que essa alimentação seja equilibrada e, assim que possível, a mamãe inicie atividades físicas (potencializando a queima de calorias diárias).

Produção de leite materno

A produção do leite materno depende de alguns fatores como: hidratação (ingerir 200ml para cada peito esvaziado), dieta fracionada e equilibrada, descanso e sono. Caso tenha dúvidas se sua produção do leite materno é suficiente para o bebê, procure o pediatra e observe o desenvolvimento do seu bebê. Caso o desenvolvimento esteja sendo afetado, outras opções são uma avaliação obstétrica e/ou no Banco de Leite de sua cidade para auxílio nas questões sobre amamentação.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



unimedbauru.com.br

ANS Nº 36965-9