

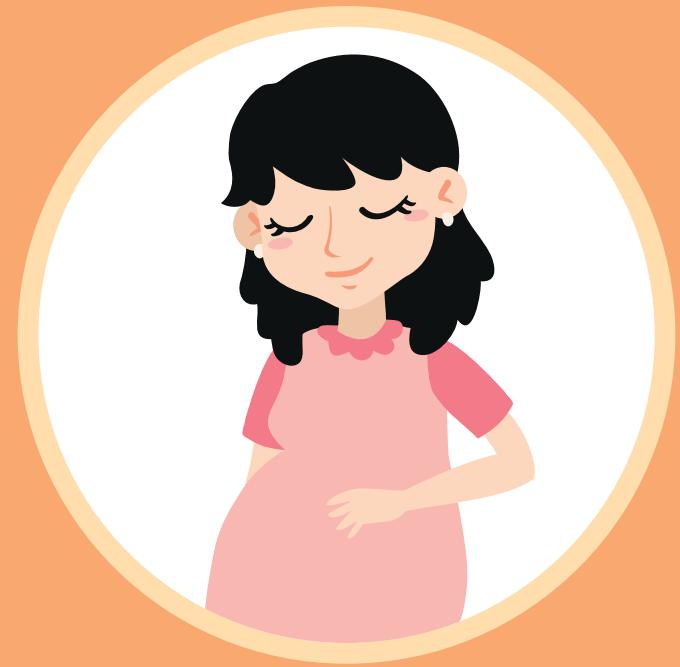
- Evitar consumir líquido durante as refeições;
- Esperar cerca de 1h30 após as refeições, antes de se deitar;
- Observar sua tolerância aos alimentos ácidos, como frutas cítricas ou outros que pioram com a sensação de azia;
- Evitar alimentos gordurosos, como frituras, pães, chocolate, maionese, queijos amarelos, bacon, carnes gordas, carne de porco, pele de frango, gorduras aparentes de carnes, couro de peixes, nata e creme de leite;
- Evitar alimentos embutidos (salsicha, salame, linguiça, mortadela, presunto), alimentos enlatados (sardinha, atum, milho, ervilha), alimentos muito condimentados ou apimentados, café, chá preto e chá mate;
- Usar suplementos vitamínicos e minerais apenas quando recomendado pelo profissional de saúde, pois estes podem agravar os sintomas.

**Distensão e gases** - Ocorrem devido ao trânsito intestinal, que se torna mais lento durante a gestação devido a alterações hormonais características da gravidez. Para minimizar estes sintomas:

- Evitar alimentos como repolho, batata doce, açúcar, nozes e ovos;
- Deixar o feijão de molho por 3h e trocar a água para cozinhá-lo;
- Exercitar-se de acordo com orientação do seu médico e com o auxílio de um profissional habilitado.



## ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA GESTANTES



A alimentação adequada é importante em todas as fases da vida, em especial na gestação. Neste período uma alimentação balanceada e variada permite um aporte de nutrientes adequados para a mãe e para o bebê em desenvolvimento, diminuição de complicações na gravidez, como ganho de peso excessivo, diabetes e hipertensão, e redução de desconfortos típicos deste período como enjoos, azia, constipação e gases, além de permitir que o bebê se familiarize com os sabores dos alimentos e apresente uma melhor aceitação no momento da introdução alimentar. E lembre-se: converse com o seu nutricionista a respeito da suplementação de ferro e ácido fólico.

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

**Enjoo** - Geralmente ocorre no 1º trimestre de gestação. Para minimizar esse sintoma:

- Fazer pequenas refeições em intervalos curtos (a cada duas ou três horas). Ficar com o estômago vazio ou cheio demais aumenta os enjoos;
- Optar por iniciar a alimentação com alimentos secos;
- Evitar alimentos gordurosos, muito condimentados ou muito doces;
- Consumir frutas ácidas como limão, abacaxi, tamarindo e cajá;
- A água de coco ajuda na diminuição de enjoos, mas pode contribuir para a prisão de ventre. Por isso, consumir sem exageros;
- Preparar pedrinhas de gelo com suco de limão e chupar.

**Constipação** - Ocorre devido às alterações hormonais características da gestação. Para minimizar esse sintoma:

- Consumir pelo menos 10 copos de água por dia;
- Dar preferência aos alimentos integrais, aveia em flocos, abóbora, brócolis, beterraba, couve, pepino, repolho, vagem, tomate, folhosos, feijão, abacaxi, abacate, ameixa, caqui, laranja com bagaço, mamão, mexerica, manga e melancia;
- Evitar os alimentos constipantes como pão branco, torrada, biscoito de polvilho, tapioca, arroz branco, macarrão, banana prata, banana maçã, batata inglesa, batata baroa, biscoito de água e sal, cenoura cozida, cará, inhame, mandioca, farinha de mandioca, farinha de arroz, maçã sem casca, goiaba sem casca, limão e caju sem casca;
- Respeitar o desejo de evacuar;
- Praticar atividade física regularmente com auxílio de um profissional de saúde, se não houver restrição de seu obstetra;
- Para auxiliar o funcionamento do intestino, consumir o coquetel laxante em temperatura fria, conforme recomendação do seu nutricionista;
- Utilizar medicamentos laxativos somente com orientação médica.

### Coquetel laxante

#### Ingredientes

- 1 laranja sem semente e com bagaço;
- 1 fatia de mamão sem casca e sem sementes;
- 5 ameixas secas e sem caroço;
- 1 colher de sopa de aveia em flocos;
- Água filtrada ou fervida.

### Modo de preparo

Deixe as ameixas de molho em ½ copo de água, na geladeira, na véspera do preparo. Liquidifique todos os ingredientes, aproveitando a água das ameixas, e não coe. Beba em seguida.

**Anemia** - As necessidades de ferro estão aumentadas durante a gestação, sendo frequente a ocorrência de anemia entre as gestantes. Para garantir um consumo de ferro adequado:

- Consumir carne vermelha e vísceras, no mínimo, três vezes por semana;
- Consumir alimentos fontes de vitamina C, como frutas cítricas, ou alimentos fontes de vitamina A, como vegetais e frutas alaranjados, após o consumo de fontes vegetais de ferro (vegetais e folhosos verde-escuros), para aumentar a absorção de ferro;
- Evitar leite e derivados como queijo, iogurte e coalhada no almoço e jantar. Evitar também preparações salgadas e sobremesas preparadas com eles. A ingestão desses alimentos nestas refeições irá interferir na absorção de ferro;
- Evitar o consumo de alimentos ricos em cafeína, como café, chá preto, chá mate, chá verde, refrigerantes a base de cola, chocolate e achocolatado, pois estes alimentos prejudicam a absorção do ferro.

**Azia** - Esta condição costuma piorar com o avançar da gestação e costuma ocorrer após as refeições devido ao aumento da pressão do útero sobre o estômago. Para minimizar os episódios: