



**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**



**NUTRIÇÃO NA GESTAÇÃO**



## Caras Gestantes,

A gravidez é um momento de mudanças e você deve ter alguns cuidados especiais, principalmente na alimentação que irá refletir na sua saúde e na saúde do seu bebê.

## Ganho de peso durante a gestação:

* 1. **Quanto peso a gestante pode ganhar?**
* Evite ganhar muito peso, ganhe até 12 quilos ou a quantidade que o médico recomendar.
* Lembre-se que a maior parte do peso será adquirida no final da gravidez.

## Conseqüências do ganho de peso excessivo:

* Maior dificuldade de perder peso após o nascimento;
* Aumenta os riscos da mãe desenvolver diabetes gestacional, de ter aumento de pressão sangüínea (o que pode levar a pré-eclâmpsia);
* Para o bebê, o excesso de peso da mãe aumenta o risco de defeitos no tubo neural, trauma ao nascimento e morte fetal.

## Alimentação na gestação

A dieta saudável de uma grávida segue os mesmos princípios básicos da dieta de um adulto normal. Ela necessita apenas de **mais 300 calorias por dia** para nutrir o bebê que está carregando, desde que venham de alimentos nutritivos.

* Não coma por dois, você não precisa comer por você e pelo bebê.
* Faça as refeições em locais calmos;
* Coma carne bovina ou frango ou fígado pelo menos uma vez ao dia para prevenir anemia;
* O feijão junto com os vegetais verdes escuros (couve, espinafre, rúcula, brócolis) e frutas (limão, laranja, abacaxi) na mesma refeição também ajudam a prevenir anemia;
* Tome leite ou coma queijo pelo menos duas vezes ao dia para ajudar na formação de ossos e os dentes do bebê;
* Acrescente aveia e farelos de cereais no leite ou em frutas, pois evitam a prisão de ventre;
* Não tome bebida alcoólica, pois o bebê pode nascer com baixo peso. Prematuro ou com má formação.

## *Alimente-se bem para que seu bebê possa ser bem alimentado!*

1. **Dicas**

## Azia e enjôo

* Coma várias vezes ao dia, sempre em pequenas quantidades;
* Mastigar bem os alimentos.
* Evitar frituras, alimentos gordurosos, café, chá preto, mates, doces, alimentos picantes, condimentos e alimentos com cheiros fortes, álcool e fumo;
* Evitar ingerir líquidos durante as refeições, dar preferência nos intervalos;
* Ingerir alimentos sólidos antes de se levantar pela manhã;
* Agendar consulta no pré-natal de alto-risco, em casos de vômitos frequentes.

## Má digestão

* Coma devagar, mastigando bem os alimentos;
* Não deite após as refeições

## Prisão de ventre

* Coma frutas laxativas e com bagaço (laranja, mamão, ameixa);
* Verduras de preferência cruas;
* Cereais integrais (aveia, farelos, linhaça, chia);
* Beba muita água (recomendação para a gestante = 3 litros ao dia).
* Evitar alimentos de alta fermentação (doces e açúcares);
* Caminhadas, a prática de atividade física ajuda na regularização do hábito intestinal, com recomendação médica;

## 4. Outras recomendações

* Evitar o uso indiscriminado de sal, açúcar e óleos;
* Evitar o uso excessivo de adoçantes (os recomendados para gestantes são: sucralose, stévia, xilitol, eritritol);
* Evitar o uso de café, refrigerantes à base de cola e chá preto (até 3 xícaras pequenas por dia);
* Evitar alimentos industrializados;
* Não comer carne crua ou mal passada;
* Evitar salsicha, salame e presunto.
* Não beber leite ou queijo não pasteurizado;
* Não comer ovo com gema mole;
* Evitar chás de ervas em excesso, algumas podem ser abortivas ou causar parto prematuro;
* Suplementos: ácido fólico e ferro – consulte o seu médico.

*Uma alimentação equilibrada, balanceada é sempre mais importante*

## Referências bibliográficas:

Villela, Nilze Barreto; Santos, Raquel Rocha dos. Manual Básico para atendimento ambulatorial em nutrição. Livraria Varela.

Vitolo, Márcia Regina. Nutrição da gestação ao envelhecimento. Rubio