



— Cartilha —

Alimentação na gestação e no puerpério

Unimed 
Casavel



Vitaminas & minerais

São elementos não produzidos pelo corpo humano, mas essenciais para a vida. Durante a gestação, o aporte nutricional deve ser ainda maior. Algumas vitaminas e minerais são essenciais, a exemplo do zinco, cálcio, ferro, ácido fólico e das vitaminas A, C e D.

Zinco

- **Importante** para a reprodução, crescimento, desenvolvimento e reparação celular, além de reforço da imunidade.
- **Fonte:** carne vermelha, fígado, miúdos e ovos.

Cálcio

- Durante a gestação, uma alteração no metabolismo de cálcio ocorre devido ao aumento da taxa de cálcio utilizado pelos ossos, diminuição do processo de reabsorção óssea e aumento na absorção intestinal.
- **Fonte:** Leite e derivados (queijo, iogurte e ricota) e feijão preto.

Ferro

- Durante a gestação, a reposição de ferro é ainda mais importante devido ao aumento da massa eritrocitária.
- **Fonte:** Carnes vermelhas, ovos, fígado, leguminosas (feijão e ervilha), verduras verde-escuras (couve).
- **Orientação:** Consumir esses alimentos junto com sucos ou itens ricos em vitamina C.



Ácido fólico

- Responsável pela multiplicação celular e importante para o aumento dos eritrócitos, expansão do útero, bem como para crescimento da placenta e do feto.

- **Fonte:** Leguminosas (feijão preto, lentilha, grão-de-bico), verduras verde-escuras (brócolis, couve, espinafre, entre outros), laranja com bagaço, aspargo, abacate e beterraba crua.

Vitamina A

- Importante para visão, reprodução, crescimento, diferenciação celular e imunidade.

- **Fonte:** Abóbora, mamão-papaia, manga, cenoura, couve, brócolis, espinafre, batata-doce e fígado.

Vitamina C

- Durante a gestação, os níveis de vitamina C diminuem devido ao aumento do volume plasmático e da transferência ativa dessa vitamina para o feto.

- **Fonte:** Acerola, laranja, kiwi, morango, mamão-formosa e goiaba.

Vitamina D

- A deficiência de vitamina D pode causar baixo ganho de peso, reduzir a mineralização óssea e aumentar o risco de fraturas.

- **Fonte:** Salmão, atum sardinha, gema de ovo, óleo de peixe e fígado.

- A exposição ao sol é a responsável pela ativação da vitamina D. A recomendação é de 15 minutos por dia.



Sintomas frequentes

Náuseas e vômitos

- São sintomas comuns do primeiro trimestre até a 13ª e 14ª semana de gestação.
- **Orientações nutricionais:** Aumentar o número de refeições, reduzir o volume alimentar, optar por carboidratos de fácil digestão (torradas e biscoito de água e sal) e preferir alimentos com baixo teor de gordura.
- O chá de gengibre é conhecido como um bom digestivo e auxilia a lidar com os enjoos.

Azia

- A causa principal é o refluxo gastroesofágico.
- **Orientações nutricionais:** Aumentar o número de refeições, diminuir o volume alimentar, mastigar bem os alimentos, não ingerir líquidos durante as refeições, não ingerir grande volume alimentar no período da noite.

Constipação

- Durante a gestação, diversas transformações ocorrem no corpo da mulher. A constipação é uma delas, devido à diminuição da pressão cardíaca e do tempo de trânsito intestinal.
- **Orientações nutricionais:** Aumentar o consumo de alimentos integrais, verduras, legumes, frutas e o consumo de água.



Receitas de sucos

Coquetel laxativo

Ingredientes:

- 3 ameixas pretas sem semente
- 1 fatia média de mamão
- ½ laranja sem casca e sem semente
- 4 colheres (sopa) de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de aveia

Modo de preparo: Liquidificar todos os ingredientes ou apenas misturar e servir em um recipiente.

Suco de mamão e laranja

Ingredientes:

- 1 copo de suco de laranja natural
- 1 fatia de mamão
- 3 ameixas secas, sem caroço

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Suco de uva, pera e linhaça

Ingredientes:

- 1 copo de suco natural de uva
- 1 pêra com casca cortada em pedaços
- 1 colher de sopa de linhaça

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador.



Alimentos que devem ser evitados

- Carnes e peixes mal cozidos ou crus.
- Fígado e outras vísceras mal cozidos ou crus.
- Leite não-pasteurizado.
- Ovo cru.
- Bebidas alcoólicas.
- Cafeína: Uma dose diária de 200 mg por dia de cafeína, que equivalem a duas xícaras de chá) não oferece riscos (abortamento ou parto prematuro), de acordo com a American College of Obstetricians and Gynecologists.

Como higienizar hortifrutis

As verduras e os legumes crus podem ser consumidos normalmente, desde que sejam higienizadas de forma correta.

1º passo: Retirar as partes que não serão utilizadas.

2º passo: Lavar em água corrente e potável.

3º passo: Preparar uma solução clorada: para 1 colher (sopa) de solução clorada, utilizar 1 litro de água. Misturar bem e adicionar os hortifrutis.

4º passo: Deixar os hortifrutis delicados mergulhados na solução por 5 minutos (ex: morango e alface) e os hortifrutis resistentes por 10 a 15 minutos (ex: cenoura e maçã).

5º passo: Enxaguar em água corrente e potável.



Puerpério

O puerpério é um período intenso, logo após o parto, com mudanças psicológicas e físicas. Nesta fase, uma alimentação saudável é imprescindível para suprir as necessidades energéticas da mamãe e do bebê, que serão enviadas pelo do leite materno.

Lembre-se de que a mamãe deve estar bem nutrida para nutrir o bebê.



Recomendações Nutricionais

- Consumir alimentos funcionais, a exemplo do óleo de peixe (rico em ômega 3).
Fonte: Peixes (salmão, atum e sardinha), nozes, semente de linhaça e chia.
- Consumir alimentos ricos em ferro. *Fonte:* Carnes vermelhas e ovos.
- Alguns alimentos podem diminuir a depressão pós-parto: leite e derivados (iogurte, queijo e ricota), carboidratos integrais (pão integral e farinha integral) e carnes (vermelhas, aves e peixes).
- Consumir alimentos ricos em vitamina A. *Fonte:* Cenoura, abóbora e mamão.
- Consumir verduras e legumes ricos em fibras, auxiliando na constipação intestinal. *Fonte:* Couve-flor, brócolis, chuchu, cenoura, beterraba, brócolis, etc.



Referências

American College of Obstetricians and Gynecologists. Consumo de cafeína por gestantes associadas à restrição de crescimento do bebê. 2020.

VITOLLO, M. Nutrição da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro, Rubio 2ª edição, 2015.

FREITAS et al. Recomendações nutricionais na gestação. Rio grande do Sul. Nº3, 2010. Disponível em <<http://univates.br/revistas/index.php/destaques/article/view/80>>

Manual de Boas Práticas. São Paulo, 2010. Disponível em <<http://www.educacao.sp.gov.br/cise/wp-content/uploads/2014/11/Manual-Boas-Praticas-SEE-2010.pdf>>



PROGRAMA
Cegonha



ANS - n.º 370070

www.unimedcascavel.coop.br

   @unimedcascavel