



# ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS GESTANTES

A alimentação equilibrada é um hábito recomendado para toda a vida. Durante a gestação, a responsabilidade quanto à alimentação aumenta, uma vez que implica diretamente no perfeito desenvolvimento do feto.

## **Por que devo me alimentar bem durante a gravidez?**

A alimentação adequada ao longo do período gestacional exerce papel determinante sobre os desfechos relacionados à mãe e bebê. Contribui para prevenção de uma série de ocorrências negativas, assegura reservas biológicas necessárias ao parto e pós-parto, garante substrato para o período da lactação, como também favorece o ganho de peso adequado de acordo com o estado nutricional pré-gestacional.



# QUEIXAS COMUNS DURANTE A GESTAÇÃO

## Para todas as gestantes

Faça pelo menos três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches intermediários. Mastigar bem os alimentos, devagar e em ambiente calmo. Evite ficar muitas horas sem comer. Beba muita água entre as refeições.

### Mal-estar, náuseas e vômitos.

- Prefira alimentos secos pela manhã, como biscoitos e pães sem recheio e, se possível, a base de cereais integrais.
- Aumente o consumo de líquidos e frutas com caldo nos intervalos das refeições, tais como: pera, melancia, laranja, tangerina, maçã, morango.
- Utilize gengibre e observar se há melhora dos sintomas.
- Evite pratos gordurosos, frituras e com odores fortes.
- Não se deite logo após as refeições.
- Evitar ficar no local em que o alimento está sendo preparado.



### Pirose (azia)

- Faça as refeições em ambiente calmo e mastigue bem os alimentos.
- Não ingira líquidos durante as refeições.
- Evite consumir leite puro (efeito rebote na azia).
- Eleve a cabeceira da cama e não se deite logo após as refeições.
- Evite o consumo de álcool, café e chás: mate, preto e verde.
- Evite o consumo de alimentos gordurosos e açucarados.
- Não utilize antiácidos, só em caso de prescrição médica.
- Não há contraindicação para o consumo de frutas ácidas, uma vez que a acidez do estômago supera a desses alimentos.



### Ptialismo (salivação excessiva)

- Consuma frutas com caldo, nos intervalos das refeições, tais como: pera, melancia, laranja, tangerina, maçã, morango e melão.



## **Plenitude (Má-digestão)**

- Modifique a consistência da alimentação para pastosa no jantar e ceia, pela maior facilidade de digestão;
- Prefira roupas confortáveis e não se deite logo após as refeições.

## **Cólicas abdominais, distensão, flatulência, constipação intestinal e hemorroidas**

- Sempre que possível, consuma as frutas com casca e bagaço (laranja). Prefira as mais ricas em fibras, como ameixa e mamão. Frutas secas também são boas opções.
- Opte pelos cereais integrais (arroz, macarrão, pães e biscoitos). Os farelos de aveia e trigo podem ser incluídos nos lanches, junto com frutas e/ou leite/iogurte.
- Capriche no consumo das verduras e legumes, em especial as folhas, como alface, almeirão, couve, beralha, rúcula, agrião e acelga.
- Evite o uso de laxantes, exceto em caso de prescrição médica.
- Em caso de hemorroidas, procure a sua unidade de saúde.

## **Edema de membros inferiores (inchaço nas pernas e pés)**

- Evite o consumo excessivo de sal.
- Atenção ao ganho excessivo de peso.
- Eleve as pernas sempre que possível.
- Use sapatos confortáveis.



## **Picamalácia (ingestão persistente de substâncias inadequadas ou não comestíveis)**

- Evite contato com a substância desejada, o consumo deste tipo de substância pode causar infecções.
- Substituir a substância desejada por um alimento de sua preferência, seja ele qual for.
- Procure a sua unidade de saúde.



### **Posso ficar “beliscando” comida o dia todo?**

Evite “beliscar” nos intervalos das refeições. Busque fazer as refeições sempre nos mesmos horários, e se possível acompanhada de familiares e/ou amigos.

### **A velocidade que eu como influencia na minha saúde?**

A alimentação equilibrada é um hábito recomendado para toda a vida. Refeições consumidas com atenção e sem pressa favorecem a digestão dos alimentos e também evitam que se coma mais do que o necessário. Os mecanismos biológicos que regulam nosso apetite dependem de vários estímulos e levam certo tempo até sinalizarem que já comemos o suficiente. Em outras palavras, comer de forma regular, devagar e com atenção é uma boa maneira de controlar naturalmente o quanto comemos. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.

### **Preciso ficar em jejum para o parto normal?**

Não. O trabalho de parto é desgastante e exige muita energia da mulher. Dê preferência a comidas leves e sucos naturais, que são de fácil digestão, lembrando que as porções, tanto das bebidas quanto dos alimentos, devem ser pequenas. Não precisa ficar de jejum e nem deve ficar para que não faça a hipoglicemia (que é quando o nível de açúcar no sangue encontra-se muito baixo, levando a mulher a fraqueza, tonturas, enjoos, vômitos e até desmaios). É importante que você se alimente, mesmo que esteja com náuseas. Caso queira se alimentar normalmente, como faz todos os dias, pode se alimentar. Não tem problema!

**Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.**

**Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.**