



Alimentação

DURANTE A GESTAÇÃO



**Mariana
Nakashima**
Nutricionista

Nutrição

NA GESTAÇÃO

Vocês recebem uma enxurrada de informações sobre o que pode e não pode fazer durante a gestação, mas o que realmente é verdade?

Sabe aquela ditado que você é o que você come? Na verdade nós somos aquilo que nossa mãe e nossa avó comeram durante a gestação.

Neste período o seu corpo está em constante mudanças e é necessária uma alimentação de qualidade que forneça bons nutrientes para você e para o seu bebê que esta em constante desenvolvimento.

Lembre-se cada gestante passa pela gestação por uma forma diferente, nem tudo é uma receita de bolo.



Por onde

COMEÇAR?

A primeira coisa que você ouve assim que descobre a gravidez é que agora você pode comer por dois, afinal agora você precisa se alimentar por você e para o seu bebê. Na verdade você precisa se atentar muito mais na QUALIDADE da sua alimentação o essencial neste período é ter uma alimentação balanceada com alimentos de qualidade que são capazes de fornecer nutrientes benéficos para você e seu bebê.

Se você estiver no início da gestação, o seu bebê não vai ganhar peso neste momento, por isso não é necessário aumentar a quantidade da sua alimentação.

Dê preferência para uma alimentação a base de legumes, vegetais, fibras, frutas. Evite alimentos ultra processados pois neles encontramos altos valores de açúcares, gorduras, sódio e várias outras coisas.

Lembre-se que o seu bebê precisa de uma diversidade dos nutrientes.

O que

PRIORIZAR NA ALIMENTAÇÃO?

Todos os grupos alimentares são importante tanto para a manutenção do corpo como para gerar energia para o decorrer do dia, principalmente para a formação do seu bebê. Por isso não deixe de fora nenhum grupo alimentar. Alguns alimentos que você pode incluir nas suas refeições:

- Carnes (bovina, frango), ovos e peixes;
- Legumes e vegetais folhosos;
- Leite e derivados;
- Cereais - dê preferência aos integrais (aveia, farelos, arroz)
- Frutas (sempre acrescente uma fonte de proteína);
- Azeite e gorduras (abacate, oleaginosas)

Não caia na cilada de evitar o consumo de alimentos fonte de carboidratos, para evitar a Diabetes Gestacional. Faça boas combinações e troque pelos alimentos integrais

Ter uma alimentação adequada ajuda a não ter complicações tanto durante a gestação, como no momento do parto e no pós-parto. Ajudando no processo de ganho de peso adequado, garantindo a saúde do bebê.

Quantas vezes

VOCÊ PRECISA COMER?

Neste período você sentirá mais fome que o normal, então é importante termos uma rotina para suas refeições, para tornar que alguns horários se torne hábito. Tente não ficar mais de 4 horas sem se alimentar.

Podemos dividir da seguinte forma:

- Café da manhã
- Lanche da manhã
- Almoço
- Lanche da tarde
- Jantar
- Ceia

A sensação de fome a todo momento ocorre pelo alto consumo de alimentos fonte de carboidrato, principalmente no 1 Trimestre por conta dos enjoos, aumente o consumo de Proteína, ela ajuda a dar saciedade e levará mais tempo para que você sinta fome novamente.

Durante cada trimestre da gestação temos as necessidades de alguns nutrientes maiores, por isso é muito importante o acompanhamento nutricional, para que além de um ganho de peso adequado, forneçamos os nutrientes essenciais adequados para cada fase.

Por mais que você tenha uma alimentação saudável e equilibrada, não conseguimos absorver a quantidade desses nutrientes na quantidade desejável, se tornando assim uma deficiência, podendo impactar no desenvolvimento do seu bebê. Por isso é de extrema importância o acompanhamento nutricional

Vitaminas e minerais

ESSENCIAIS PARA A GRAVIDEZ

Ácido fólico ou B9 - é responsável pela formação do tubo neural do bebê, que dá origem ao cérebro e a medula espinhal. Temos sua contribuição na formação da placenta e ajuda a diminuir os riscos de pré-eclâmpsia.

Onde encontrar? Cereais integrais, feijões, carnes, frutos do mar, frutas cítricas como laranja, fígado, ovos.

Vitamina B12 - atua na composição do sistema nervoso, sistema imunológico, otimização da saúde cerebral, nervos, otimização do sono, produção de proteínas. A carência da B12 pode causar doenças metabólicas e diabetes tipo 2 em crianças.

Onde encontrar? os alimentos que contém são de origem animal, como carnes vermelhas, leites, ovos.

Ômega 3 - ajuda no desenvolvimento cerebral, membranas celulares do sistema nervoso, ajuda a proteger as células responsáveis pela formação da retina do bebê. Além de reduzir casos de partos prematuros, redução da pressão sanguínea da mãe, diminui a probabilidade de depressão pós parto.

Onde encontrar? Salmão, atum, chia, sardinha, nozes, linhaça.



Vitamina D - é importante em todas as fases da vida, mas durante a gestação a sua presença no organismo se torna muito importante, no metabolismo ósseo, crescimento saudável da placenta, ajuda a reduzir os riscos de pré-eclâmpsia, diabetes mellitus gestacional, evita o baixo crescimento do bebê e também reduz os riscos de ocorrer um aborto espontâneo.

Onde encontrar? maior fonte é o sol, gema de ovo, atum, sardinha, fígado, cogumelos.



Ferro - é responsável pelo desenvolvimento do sistema nervoso, crescimento de músculos e ajuda no transporte de oxigênio para as células. Na gestação a deficiência deste mineral pode causar anemia, e os sintomas são: cansaço, falta de ar, pele pálida e sensação de palpitações cardíacas.

Onde encontrar? carnes vermelhas, frango, peixes, gema de ovo, feijão, leguminosas e vegetais verde escuros.

Esses são alguns dos nutrientes mais importantes, mas saiba que temos mais alguns que acaba tendo sua importância em fases diferentes da gestação conforme a demanda do desenvolvimento do seu bebê. Não suplemente sem acompanhamento.

Sintomas

TÍPICOS NA GRAVIDEZ

Enjoos e náuseas

O primeiro trimestre é marcado de quadros de enjoos e náuseas, para ajudar a passar por esta fase tenho algumas dicas alimentares para te ajudar.

- Não fique muito tempo sem, comer. Deixe um pacote de bolacha de arroz na mesa de cabeceira, para que assim que você acordar você já consumir 1 a 2 para te ajudar nesse enjoos matinal;
- Evite beber líquidos enquanto estiver comendo, espere 1 hora para beber algum líquido, após a refeição;
- Consuma frutas que ajudam na digestão como: abacaxi, laranja, tangerina, limão (suco);
- O gengibre pode ser usado tanto como chá, tempero e até mesmo em água saborizada. Por ser um alimento que é antiemético, muito utilizado para melhorar as náuseas.
- Água com limão e gengibre também irá ajudar muito, mas cuidado com a quantidade, pois se consumir muito em um curto período de tempo, os enjoos podem aumentar.

Constipação e mal funcionamento intestinal

Precisamos ter uma atenção com o intestino, não é normal termos constipação ou quadros de diarreia. Podemos estar tendo uma boa alimentação e fazendo o uso de suplementação, mas se o seu intestino estiver em desordem a absorção de nutrientes será prejudicada.

No primeiro tri é normal você escutar relatos de alterações no funcionamento intestinal, e isso acontece por conta dos altos níveis de progesterona, que acaba reduzindo a motilidade intestinal (deixando mais lento). Mas não ache que ficar com o intestino preso é algo normal, temos alguns alimentos que podem ajudar como a aveia, psyllium, consumo de frutas e hortaliças, mas lembre-se aumentando o consumo de fibras o seu consumo hídrico também deve ser ajustado, se não teremos o efeito inverso. A prática de exercícios físicos também é muito importante para ajudar neste trânsito intestinal. Se mesmo com a alimentação e o consumo hídrico não estiver melhorando, avise seu médico.

O que gestante

NÃO PODE CONSUMIR

Saladas cruas

É recomendável evitar o consumo fora de casa, uma vez que não temos certeza absoluta de que essas folhas foram higienizadas. Agora, em casa, onde você conhece o processo de higienização dos alimentos, você pode e deve consumir saladas todos os dias.

Suco de Frutas naturais ou integral

Muitas vezes achamos que fruta é algo saudável então podemos comer a vontade. Mas durante a gestação recomendamos que você não consuma suco de frutas sejam eles naturais ou integrais, pois durante a gestação estamos com os níveis glicêmicos totalmente alterados. E para não termos muitos picos glicêmicos recomendamos você não consumir o suco.

Lácteos não pasteurizados

Muitos produtos lácteos, principalmente queijos não passam pelo processo de pasteurização, que é um processo que garante a eliminação de microrganismos presentes nos alimentos.

Carnes e Ovos crus/malpassadas

É recomendado que durante a gestação você não consuma carnes cruas ou mal passadas, por conta do risco da toxoplasmose, como também a contaminação com outras bactérias como por exemplo a Salmonela, e até mesmo outras infecções que podem ser prejudiciais para a saúde e desenvolvimento do seu bebê.

Consuma carnes e ovos sempre muito bem cozidos, pois as altas temperaturas no momento do preparo ajudam a matar essas bactérias

Cafeína

Bebidas que contém cafeína como energéticos, alguns chás e café não podem ser consumidos, pois o seu uso pode causar parto prematuro, retardo no crescimento do bebê e agitação.

Opte por beber café descafeinado com o processo Swisswater como 3corações, lavazza e orfeu

Alimentos ultraprocessados

Alimentos ultraprocessados são ricos, em açúcares, gorduras e conservantes. Durante a gestação precisamos priorizar muito mais a qualidade da sua alimentação, do que a quantidade. Dê preferência a alimentos in natura.

Olá, Sou a Mari

Nutricionista formada pelo centro universitário Toledo, pós graduanda em nutrição para saúde da mulher e reprodução humana pela PUC - Goiás. Possuo também formação nos cursos de extensão de modulação intestinal e saúde da mulher.

Juntas, construímos o caminho para uma gestação saudável e a realização do sonho da maternidade.

Deseja ter um acompanhamento personalizado?

