

**C**ómer com saber...  
na gravidez e no aleitamento<sup>o</sup>

# Ficha Técnica

**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**, Secretaria Regional dos Assuntos Sociais, Direcção Regional de Planeamento e Saúde Pública, “Comer com saber... na gravidez e no aleitamento”, Funchal: DRSP, 2006, 44p.

**ISBN 972-8901-03-8**

**ISBN (13 dígitos) 978-972-8901-03-5**

Estou grávida?! / Peso na grávida / Alimentação na gravidez / Primeiro trimestre / Segundo e terceiro trimestres/ Náuseas, vómitos e azia / Alimentação no aleitamento materno / Complicações que podem surgir durante a gravidez. Como prevenir? / Anemia / Obstipação / Hipertensão / Diabetes gestacional / Cuidados a considerar na gravidez e no aleitamento / Álcool / Cafeína / Adoçantes ou edulcorantes / Nitratos, nitritos e nitrosaminas / Metilmercúrio / Infecções / Exercício físico na grávida / Fumar/ Tabagismo.

**Texto e Coordenação Técnica** Carmo Faria; Ricardo Oliveira; Teresa Esmeraldo; Teresa São Marcos.

**Coordenação Executiva** Direcção de Serviços de Promoção e Educação para a Saúde

**Editor** Direcção Regional de Planeamento e Saúde Pública


Rua das Pretas nº 1, 9004-515 Funchal; geral@drsp.sras.gov-madeira.pt

**Ilustração, Diagramação e Paginação** Catarina Gomes; Nelson Henriques; Raúl Pestana.

**Impressão** Orgal – Organização Gráfica e Publicidade de Orlando e Cº, Lda.

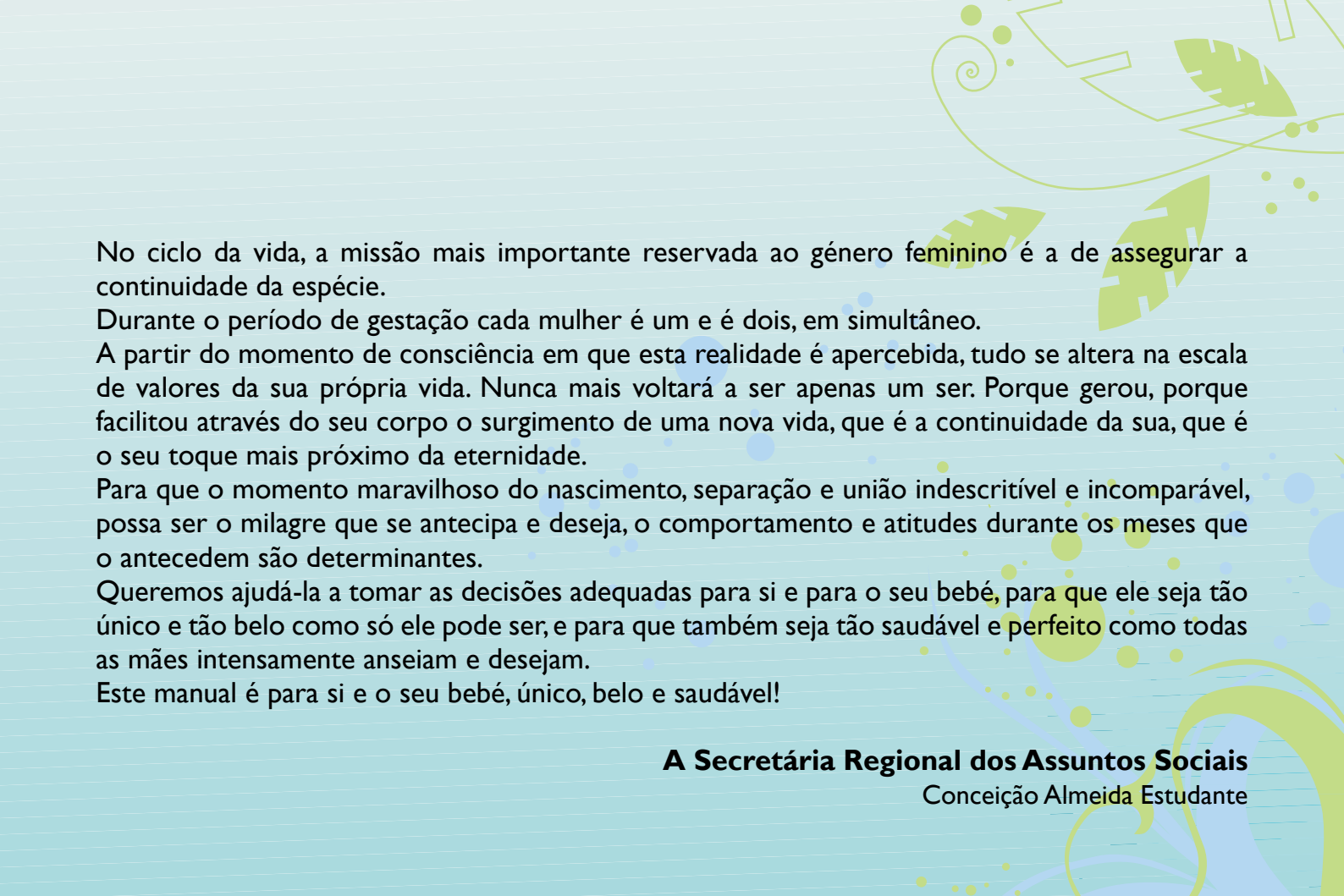
**Tiragem** 15 000

**Depósito legal**



Comer com saber...  
na gravidez e no aleitamento





No ciclo da vida, a missão mais importante reservada ao género feminino é a de assegurar a continuidade da espécie.

Durante o período de gestação cada mulher é um e é dois, em simultâneo.

A partir do momento de consciência em que esta realidade é apercebida, tudo se altera na escala de valores da sua própria vida. Nunca mais voltará a ser apenas um ser. Porque gerou, porque facilitou através do seu corpo o surgimento de uma nova vida, que é a continuidade da sua, que é o seu toque mais próximo da eternidade.

Para que o momento maravilhoso do nascimento, separação e união indescritível e incomparável, possa ser o milagre que se antecipa e deseja, o comportamento e atitudes durante os meses que o antecedem são determinantes.

Queremos ajudá-la a tomar as decisões adequadas para si e para o seu bebé, para que ele seja tão único e tão belo como só ele pode ser, e para que também seja tão saudável e perfeito como todas as mães intensamente anseiam e desejam.

Este manual é para si e o seu bebé, único, belo e saudável!

**A Secretária Regional dos Assuntos Sociais**

Conceição Almeida Estudante



# Estou grávida?

Ao descobrir que estava grávida, uma série de questões surgiram na minha cabeça: Será que vou engordar muito? O que terei que alterar na minha alimentação diária? E quando o bebé nascer, o que irá mudar no meu quotidiano? Serei capaz de amamentar o meu bebé? Estas e muitas mais dúvidas surgiram, mas em vez de ficar só pelas questões, resolvi começar a procurar respostas.

Folheei livros, recortei artigos, consumi títulos e coleí as ideias para saciar as minhas dúvidas. Acreditem que fiquei mais descansada...

As idas mensais ao médico, os conselhos do nutricionista estão a complementar as minhas ideias e a ajudar a controlar os meus medos e ansiedades...

Sinto-me feliz por saber que estou a fazer uma alimentação correcta de acordo com as minhas novas necessidades e que o meu peso está a aumentar como seria desejado, de forma ao meu bebé crescer como esperado. É tão bom senti-lo dentro de mim!

Quando o médico aconselhou que falasse com a enfermeira para iniciar a preparação para o parto, somei as semanas e senti que restava pouco tempo...

## Peso na Grávida

**Durante a gravidez**, é natural que o seu peso aumente, devido à formação da placenta, líquido amniótico, crescimento do feto, volume do útero e do sangue, tecido mamário e gordura de reserva.

O tecido gordo acumulado pela mãe será uma reserva útil para assegurar o bom estado nutricional, durante a gravidez e aleitamento, evitando a destruição dos tecidos nobres e órgãos. Após o parto, esta gordura adicional é geralmente perdida, especialmente se a mãe alimentar o seu filho ao peito.







O aumento de peso na grávida é individual e deverá depender do seu Índice de Massa Corporal (IMC), antes de engravidar, ou seja, da sua relação  $\text{Peso (kg)} / \text{Altura (m)}^2$ .

## Quantos quilos devo aumentar?

Para calcular o aumento de peso correcto, deve recorrer ao índice de massa corporal (IMC), usando a fórmula:

$$\frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)} \times \text{Altura (m)}}$$

Ex.: Mulher de 72 kg / 1,65m x 1,65m = 26,4 (deverá aumentar entre 7 a 11,5kg)

IMC = $\text{Peso (kg)} / \text{Altura (m)}^2$	Peso que deverá aumentar durante a gravidez
IMC menor que 19,8	12.5 a 18 kg
IMC de 19.8 a 25.0	11.5 a 16 Kg
IMC de 26.1 a 29.0	7 a 11.5 Kg
IMC maior a 29.0	Até 7Kg
Na gravidez de gémeos	15.9 a 20.4 kg

Nota: o aumento de peso deve ser lento e progressivo, durante a gravidez. No entanto, este aumento deverá ser mais significativo, no 2º e 3º trimestres.



A mulher magra, a adolescente e a grávida pela primeira vez, têm habitualmente um aumento de peso superior ao de uma mulher com peso normal, antes de engravidar.

A mulher obesa ou com excesso de peso, deve ganhar menos peso, caso contrário pode gerar uma criança com maior quantidade de tecido gordo, podendo influenciar a saúde futura do filho.

# Alimentação na gravidez

## PRIMEIRO TRIMESTRE

Existem muitas ideias falsas sobre a alimentação da mulher, durante a gravidez. Na prática, a sua alimentação nos primeiros três meses não deve ser diferente da população em geral. Antes de tudo, planeie uma alimentação saudável, variada e repartida por 5 a 6 refeições durante o dia, sem esquecer que as suas necessidades estão aumentadas em alguns nutrientes com função reguladora (vitaminas, minerais, fibras e água) e construtora (proteínas).



Por isso, é importante que valorize a **qualidade** da sua alimentação, pois não é por comer muita quantidade que o seu bebé irá desenvolver-se melhor.

Assim, para além das quantidades habitualmente necessárias para uma alimentação saudável, deve garantir a ingestão diária mínima dos seguintes grupos de alimentos:


- Grupo dos produtos hortícolas: 2 a 3 chávenas almoçadeiras de hortaliças e legumes (importa incluir vegetais de folha verde);
- Grupo das frutas: 3 peças de fruta, sendo uma delas rica em vitamina C (citrinos ou kiwi ou papaia);
- Grupo do leite: 750 ml de leite ou equivalentes (queijo, iogurte);
- Hidratar, convenientemente, com água, sumos naturais, chá de ervas.

A large, semi-transparent silhouette of a pregnant woman is centered in the background. The silhouette is dark brown and shows the outline of the woman's head, shoulders, and the rounded belly of her pregnancy. The background is a light beige color with a subtle pattern of stylized plant leaves in the bottom right corner.

## SEGUNDO E TERCEIRO TRIMESTRES

No segundo e terceiro trimestres precisa de mais energia de acordo com o peso que necessita de aumentar durante a gravidez, pelo que é importante manter as recomendações do primeiro trimestre e reforçar os seguintes grupos de alimentos:

- Grupo dos cereais: milho, pão, arroz, massa, batata-doce, inhame, batata, etc. **(a quantidade em função do peso da grávida);**

- 
- Grupo das leguminosas: feijão, fava, grão de bico, ervilha, lentilha, tremçoço, soja (**a quantidade em função do peso da grávida**);
  - Grupo das carnes e equivalentes: acrescentar 30g de peixe ou carne magra ou 1 ovo;
  - Reforçar a ingestão de líquidos, produtos hortícolas e fruta.



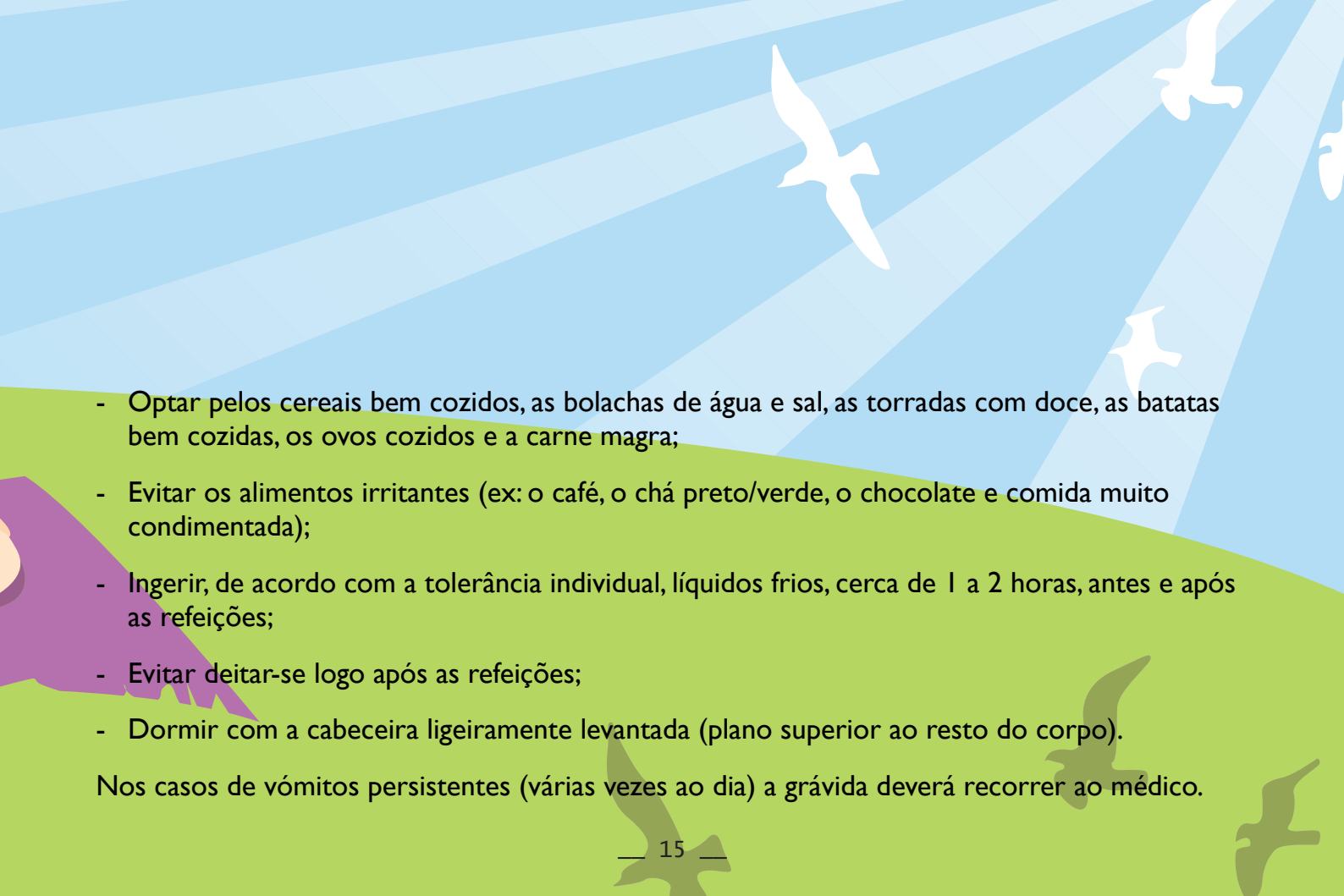
## Náuseas, vômitos e azia

Estes sintomas ocorrem como resultado das alterações hormonais ou devido ao retardamento do esvaziamento do estômago.

Para evitar estes sintomas, eis alguns conselhos práticos que pode seguir:

- Fazer pequenas refeições em ambiente arejado, com intervalos de 2 horas;
- Restringir os alimentos com odores fortes e consumi-los em pequenas quantidades;



- 
- Optar pelos cereais bem cozidos, as bolachas de água e sal, as torradas com doce, as batatas bem cozidas, os ovos cozidos e a carne magra;
  - Evitar os alimentos irritantes (ex: o café, o chá preto/verde, o chocolate e comida muito condimentada);
  - Ingerir, de acordo com a tolerância individual, líquidos frios, cerca de 1 a 2 horas, antes e após as refeições;
  - Evitar deitar-se logo após as refeições;
  - Dormir com a cabeceira ligeiramente levantada (plano superior ao resto do corpo).

Nos casos de vômitos persistentes (várias vezes ao dia) a grávida deverá recorrer ao médico.

# Alimentação no aleitamento materno

Juntar à alimentação dos dois últimos trimestres:

- Mais 2,5dl de leite ou equivalentes;
- Mais 50g de pão ou seus equivalentes;
- Mais 150g de fruta, mais produtos hortícolas;
- Retirar 30g de peixe ou carne;
- Hidratar muito bem.

Em grávidas de gémeos, gravidezes repetidas próximas, grávidas adolescentes ou mulheres magras:

- A alimentação no 1º trimestre deverá ser o esquema aconselhado para o 2º e 3º trimestres de uma gravidez normal;
- A alimentação no 2º e 3º trimestres será o esquema habitualmente indicado para a aleitante de 1 filho;
- Na fase do aleitamento materno duplicar os aumentos de leite, pão, fruta e produtos hortícolas e manter as quantidades de carne e peixe recomendados no 2º e 3º trimestres;
- Não esquecer de hidratar ainda mais!

Esta etapa da vida, o aleitamento materno, está cheia de crenças populares e algumas delas devem ser desmistificadas. Não existe nenhum alimento específico que possa aumentar a produção de leite, a não ser o conjunto de uma alimentação bem planeada e saudável.

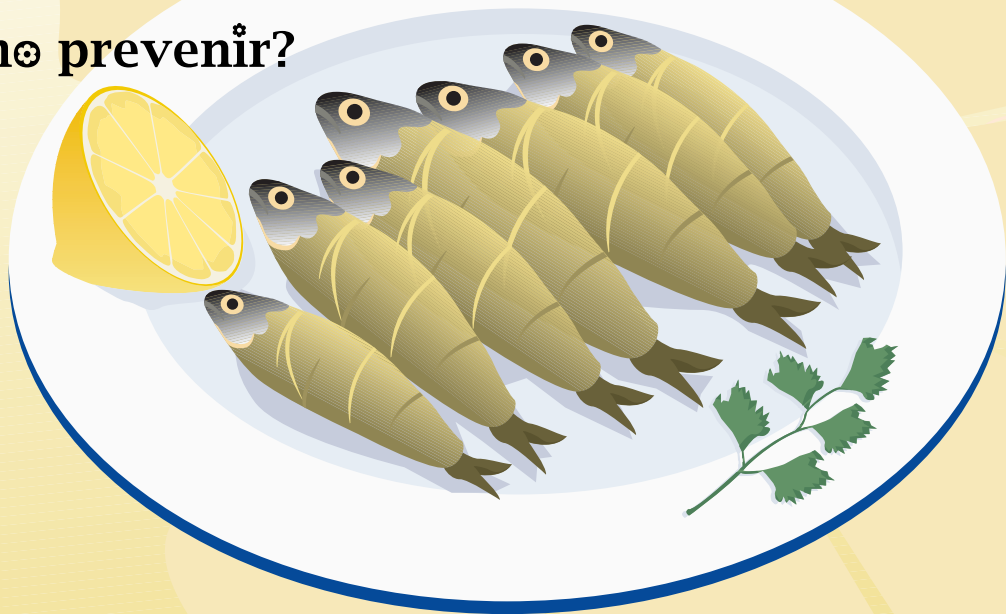
Sabemos que, devido ao tipo de alimentos que a mãe ingere como alcachofra, cebola, espargos, nabo, aipo, alho, alho francês e couves, o leite materno pode variar de cor, de gosto e inclusive influenciar a função digestiva do bebé. No entanto, é importante observar se existe alguma reacção negativa por parte do lactente, para se decidir se deve excluir da alimentação da mãe algum destes alimentos.

É conveniente recordar que o leite é uma secreção da glândula mamária e que por esta glândula se eliminam, também, algumas substâncias que podem encontrar-se, posteriormente, no leite.

Neste sentido, podemos citar o álcool, a cafeína, a nicotina do tabaco e compostos de muitos medicamentos, pelo que a prudência aconselha a abster-se de tomar bebidas alcoólicas e fumar, limitar a ingestão de cafeína, assim como tomar medicamentos sem prescrição médica, durante o tempo que amamenta.

 **Complicações que podem surgir durante a gravidez.**

**Como prevenir?**



# Anemia

Mais importante do que aumentar a ingestão calórica durante a gravidez, é saber escolher os alimentos que permitem assegurar as necessidades nutricionais. O ferro merece particular atenção, pois é fundamental no aumento do número de glóbulos vermelhos e transporte do oxigênio a todas as células. Este mineral contribui também para a produção de energia e fortalecimento das defesas do organismo.

A carência de ferro, conhecida como anemia ferropénica, manifesta-se por cansaço, palidez, palpitações e dificuldade em respirar durante o esforço.

O aparecimento de anemia na mãe está relacionada com o risco de parto prematuro e baixo peso da criança à nascença. É de realçar que, quando a anemia está instalada antes de engravidar, torna-se difícil a subida do nível de ferro para valores normais.

O ferro de origem animal (carne, peixe, vísceras) é mais facilmente absorvido pelo organismo, do que o ferro de origem vegetal (leguminosas, hortaliças e frutas frescas, secas ou oleaginosas).

De forma a melhorar a absorção do ferro, algumas combinações de alimentos podem ser úteis:

- Juntar os legumes e hortaliças com peixe ou carne ou vísceras;
- Adicionar uma boa fonte de vitamina C à refeição (ex: citrinos, kiwi, tomate, salsa).

Por outro lado, nestas situações devem ser evitados alguns alimentos que diminuem a absorção do ferro: chá preto, chá verde, alimentos integrais, café e vinho.

## Obstipação

A obstipação ou prisão de ventre é comum durante a gravidez, devido às mudanças hormonais e aumento da pressão exercida pelo tamanho do útero. Por vezes, alguns suplementos de ferro e ácido fólico podem contribuir para a obstipação.

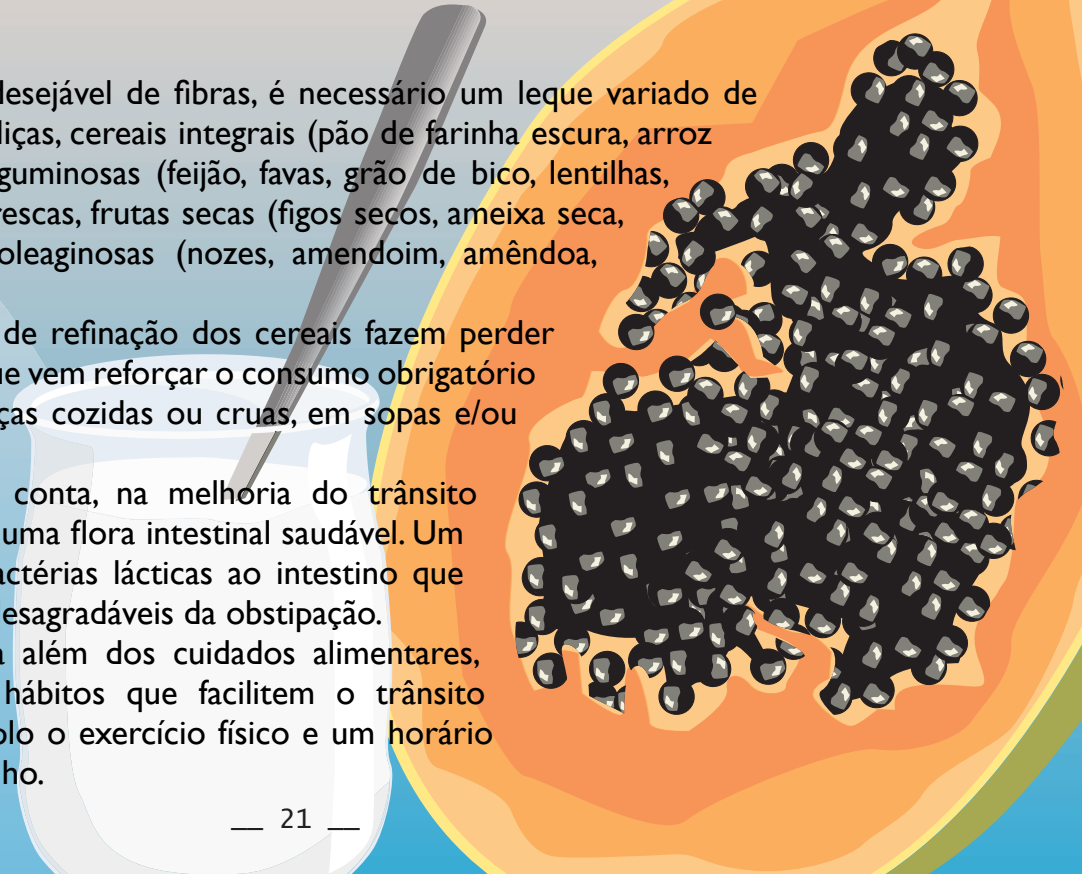
As fibras alimentares são de extrema importância na regulação do trânsito intestinal, mas a sua função só faz sentido se forem acompanhadas de uma boa quantidade de água. A capacidade das fibras se expandirem, em contacto com a água, torna as fezes moles e acelera a sua evacuação, o que permite anular a obstipação e situações decorrentes, nomeadamente as hemorróidas.

Para atingir a quantidade desejável de fibras, é necessário um leque variado de alimentos: legumes e hortaliças, cereais integrais (pão de farinha escura, arroz integral, aveia integral), leguminosas (feijão, favas, grão de bico, lentilhas, ervilha, tremoços), frutas frescas, frutas secas (figos secos, ameixa seca, damasco seco), e frutas oleaginosas (nozes, amendoim, amêndoa, avelã).

Infelizmente, os processos de refinação dos cereais fazem perder grande parte das fibras, o que vem reforçar o consumo obrigatório de fruta, legumes e hortaliças cozidas ou cruas, em sopas e/ou pratos.

Outro aspecto a ter em conta, na melhoria do trânsito intestinal, é a existência de uma flora intestinal saudável. Um iogurte por dia fornece bactérias lácticas ao intestino que podem corrigir os efeitos desagradáveis da obstipação.

Não se esqueça que, para além dos cuidados alimentares, é necessário estabelecer hábitos que facilitem o trânsito intestinal, como por exemplo o exercício físico e um horário regular na ida à casa de banho.



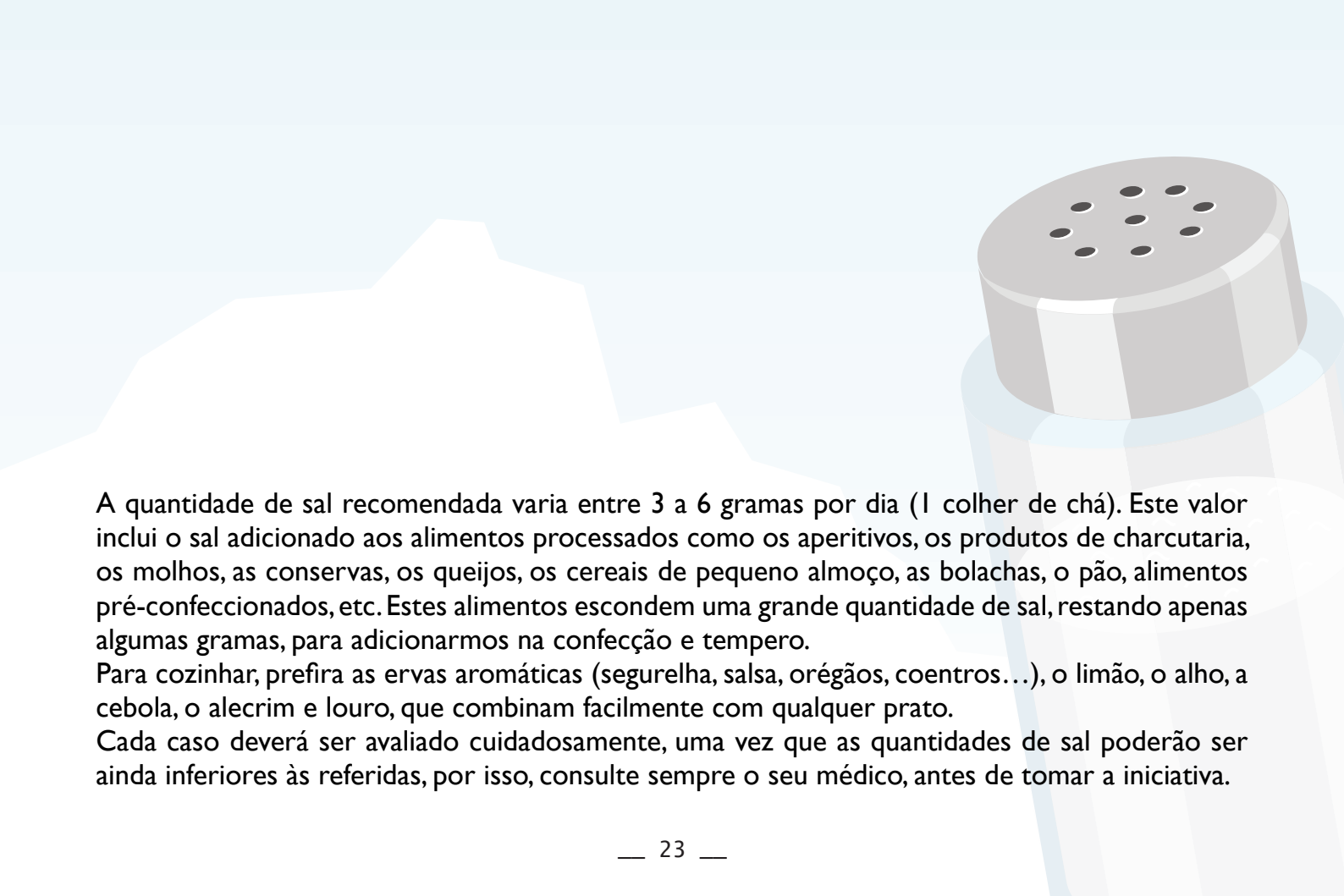
## Hipertensão

A gravidez pode induzir o aumento da pressão arterial, por isso, é importante limitar o consumo de sal.

O consumo excessivo de sal, em indivíduos com maior dificuldade na sua eliminação, pode ocasionar a retenção de líquidos nos tecidos circundantes e aumentar a pressão arterial.

Se na grávida a pressão arterial não estiver normal, podem surgir problemas graves na saúde da mãe e no desenvolvimento do bebê.





A quantidade de sal recomendada varia entre 3 a 6 gramas por dia (1 colher de chá). Este valor inclui o sal adicionado aos alimentos processados como os aperitivos, os produtos de charcutaria, os molhos, as conservas, os queijos, os cereais de pequeno almoço, as bolachas, o pão, alimentos pré-confeccionados, etc. Estes alimentos escondem uma grande quantidade de sal, restando apenas algumas gramas, para adicionarmos na confecção e tempero.

Para cozinhar, prefira as ervas aromáticas (segurelha, salsa, orégãos, coentros...), o limão, o alho, a cebola, o alecrim e louro, que combinam facilmente com qualquer prato.

Cada caso deverá ser avaliado cuidadosamente, uma vez que as quantidades de sal poderão ser ainda inferiores às referidas, por isso, consulte sempre o seu médico, antes de tomar a iniciativa.

## Diabetes gestacional

O aparecimento da diabetes, durante a gravidez, denomina-se diabetes gestacional. Esta situação resulta do facto de, na gravidez, existir uma diminuição da acção da insulina - hormona responsável pela entrada da glicose (açúcar) nos tecidos. Ao ficar comprometida a eficácia da insulina, os níveis de glicose aumentam no sangue (hiperglicemia) e atravessam a placenta, obrigando a um esforço acrescido do pâncreas do bebé. Esta situação favorece o risco de malformações, anomalias fetais, aborto espontâneo e aumento do tamanho do bebé.

Algumas recomendações alimentares são determinantes no controlo da diabetes gestacional:

- Conhecer os alimentos ricos em hidratos de carbono (pão, batata, arroz, massa, feijão, fruta, ervilha, leite, etc.);
- Saber distribuir os alimentos ricos em hidratos de carbono em pequenas porções ao longo do dia de acordo com a actividade física;
- Preferir alimentos completos e pouco refinados que ajudam a manter a glicose estável entre as refeições (aveia, pão escuro, arroz integral, trigo, cevadinha, feijão, favas, lentilhas, etc.);
- Limitar o consumo de gorduras, em especial as de origem animal.

Não se esqueça de que a diabetes gestacional não depende apenas dos alimentos ingeridos à refeição. É também fundamental controlar a evolução do peso e praticar exercício físico diariamente.



Cuidados a considerar  
na gravidez e no aleitamento

## ÁLCOOL

A mulher não deve ingerir bebidas alcoólicas, durante toda a gravidez. O álcool atravessa a placenta e passa para a corrente sanguínea do feto, com concentração igual à da circulação materna. O problema é que o feto não tem capacidade de metabolizar o álcool e, por isso, os seus efeitos nocivos têm uma actividade muito mais prolongada no feto do que no adulto.

As grávidas devem abster-se de ingerir bebidas alcoólicas, pois o seu consumo aumenta o risco de atraso mental, dificuldades de aprendizagem e outras más formações no feto\*.

\*O síndrome alcoólico fetal caracteriza-se por anomalias graves nas estruturas faciais e oculares, malformações dos membros e do coração, anomalias renais, atraso físico e mental permanente, assim como deficiência psíquica e de crescimento em grau moderado.



## CAFEÍNA

Sabe-se que a cafeína atravessa a placenta mas, até à data, não se demonstrou de forma clara a dose que pode causar efeitos adversos no feto, nomeadamente no peso, comprimento, perímetro cefálico, desenvolvimento motor e intelectual ou aumento do risco de prematuridade e aborto espontâneo. No entanto, quando se ultrapassa a dose considerada segura - 300mg de cafeína/dia, sobretudo no último trimestre - o bebé fica agitado e aumenta a probabilidade de surgirem problemas respiratórios após o parto.

## A quantidade de cafeína presente em alguns alimentos:



**Café cheio\***  
125 mg



**Café médio\***  
115 mg



**Café curto\***  
104 mg



**1 chávena  
de chá preto**  
36 mg



**Refrigerante  
de cola  
(330ml)**  
46 mg



**Descafeinado\***  
2 mg

\* Chávena tipo “bica”



## ADOÇANTES OU EDULCORANTES

Atendendo a que alguns adoçantes atravessam a placenta, aconselha-se a reduzir a sua ingestão. Tenha em atenção que os produtos, que têm no rótulo as designações “diet”, “light” ou “sem açúcar”, escondem muitas vezes quantidades elevadas de adoçantes.







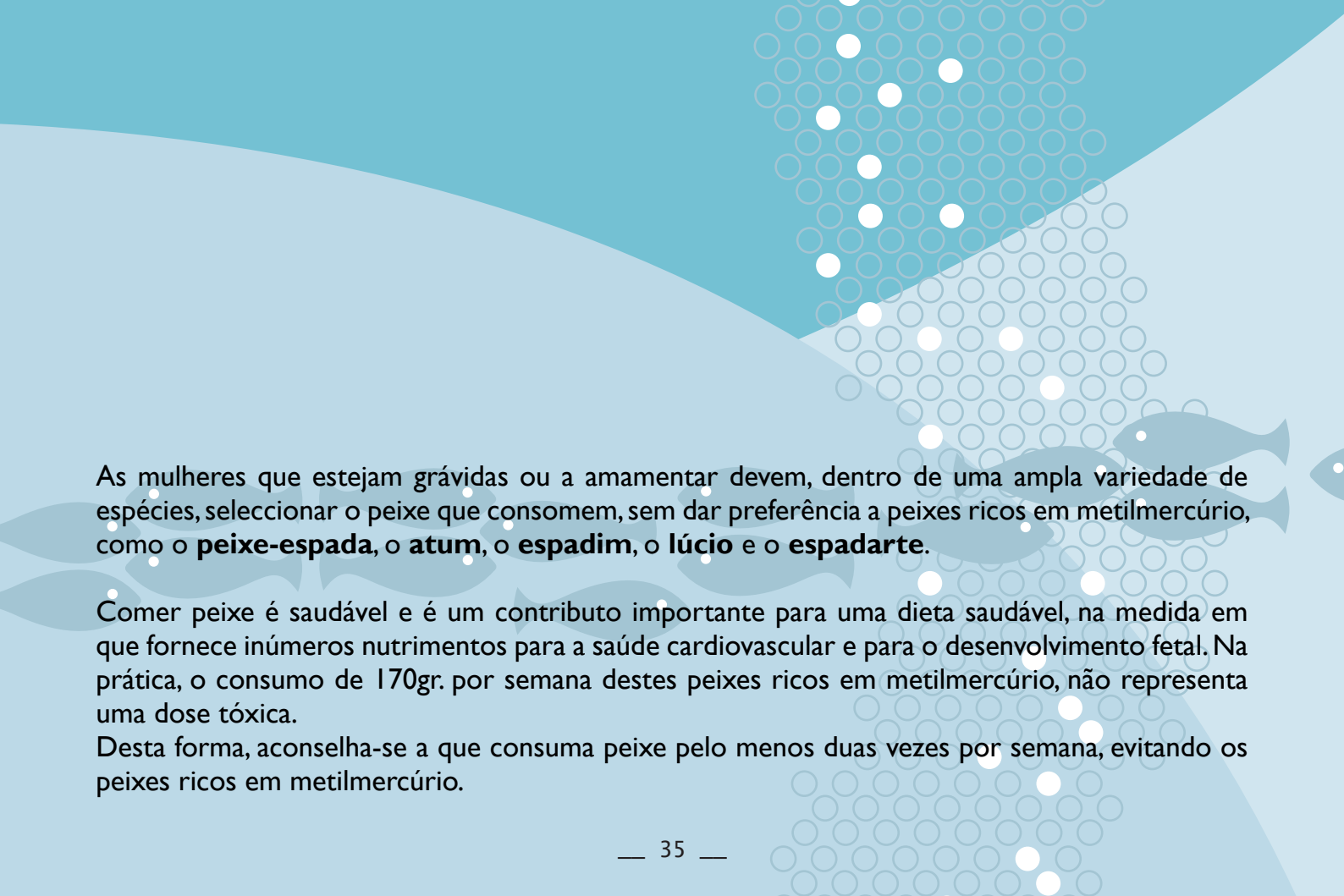
The background features a stylized illustration. On the left, a light-colored silhouette of a person's head and shoulders is shown in profile, facing right. On the right, a white display case is filled with various cured meats, including a large block of salami, a smaller block of ham, and several sausages. The scene is set against a light yellow background with three white oval shapes representing ceiling lights.

## NITRATOS, NITRITOS E NITROSAMINAS

Existem algumas dúvidas acerca da segurança do consumo de quantidades elevadas de alimentos ricos em nitratos, nitritos ou nitrosaminas, tais como carnes curadas e enchidos. Por precaução, consuma quantidades moderadas destes alimentos e varie a sua escolha alimentar.

## METILMERCÚRIO

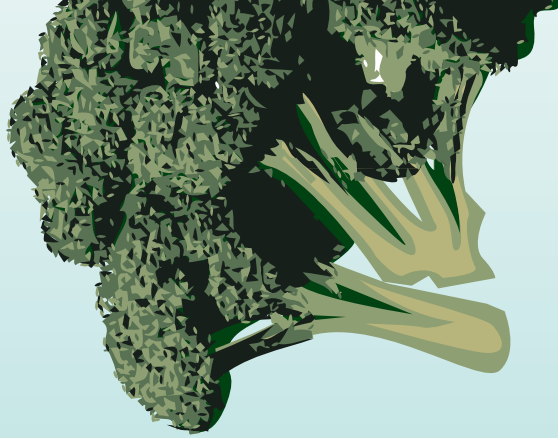
O metilmercúrio é um contaminante ambiental presente, sobretudo, nos produtos de pesca. É tóxico para o sistema nervoso e para o cérebro em desenvolvimento. A exposição ao composto durante a gravidez e durante a primeira infância é, assim, causa de alguma preocupação.



As mulheres que estejam grávidas ou a amamentar devem, dentro de uma ampla variedade de espécies, seleccionar o peixe que consomem, sem dar preferência a peixes ricos em metilmercúrio, como o **peixe-espada**, o **atum**, o **espadim**, o **lúcio** e o **espadarte**.

Comer peixe é saudável e é um contributo importante para uma dieta saudável, na medida em que fornece inúmeros nutrientes para a saúde cardiovascular e para o desenvolvimento fetal. Na prática, o consumo de 170gr. por semana destes peixes ricos em metilmercúrio, não representa uma dose tóxica.

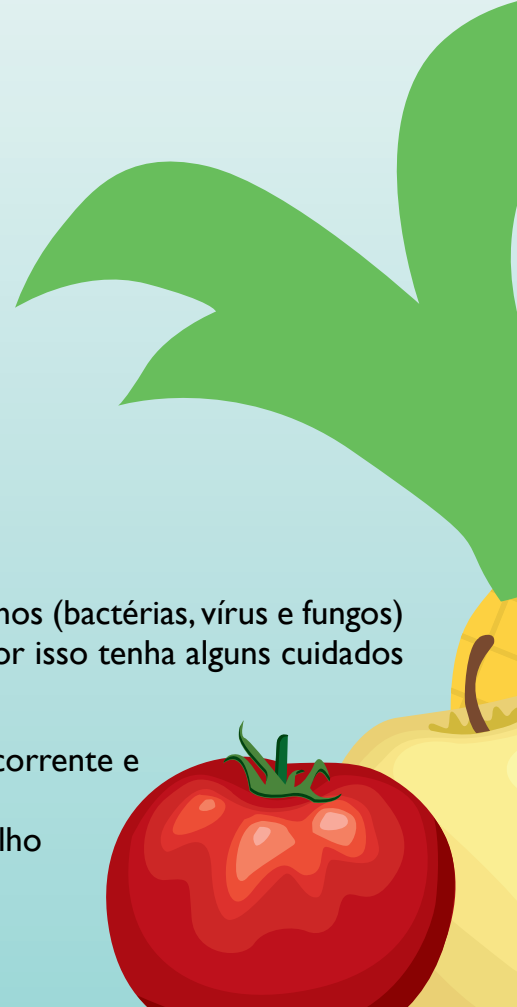
Desta forma, aconselha-se a que consuma peixe pelo menos duas vezes por semana, evitando os peixes ricos em metilmercúrio.

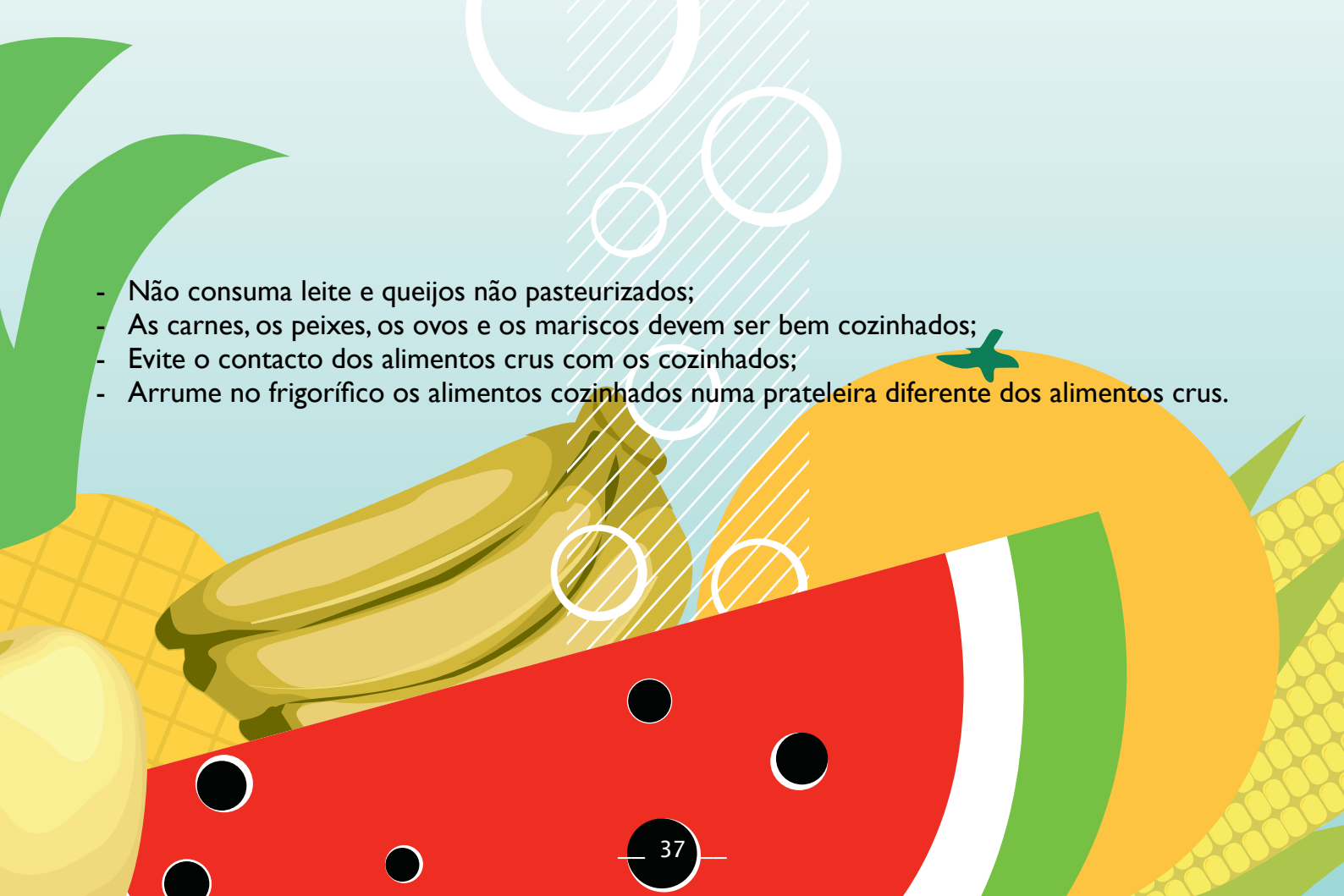


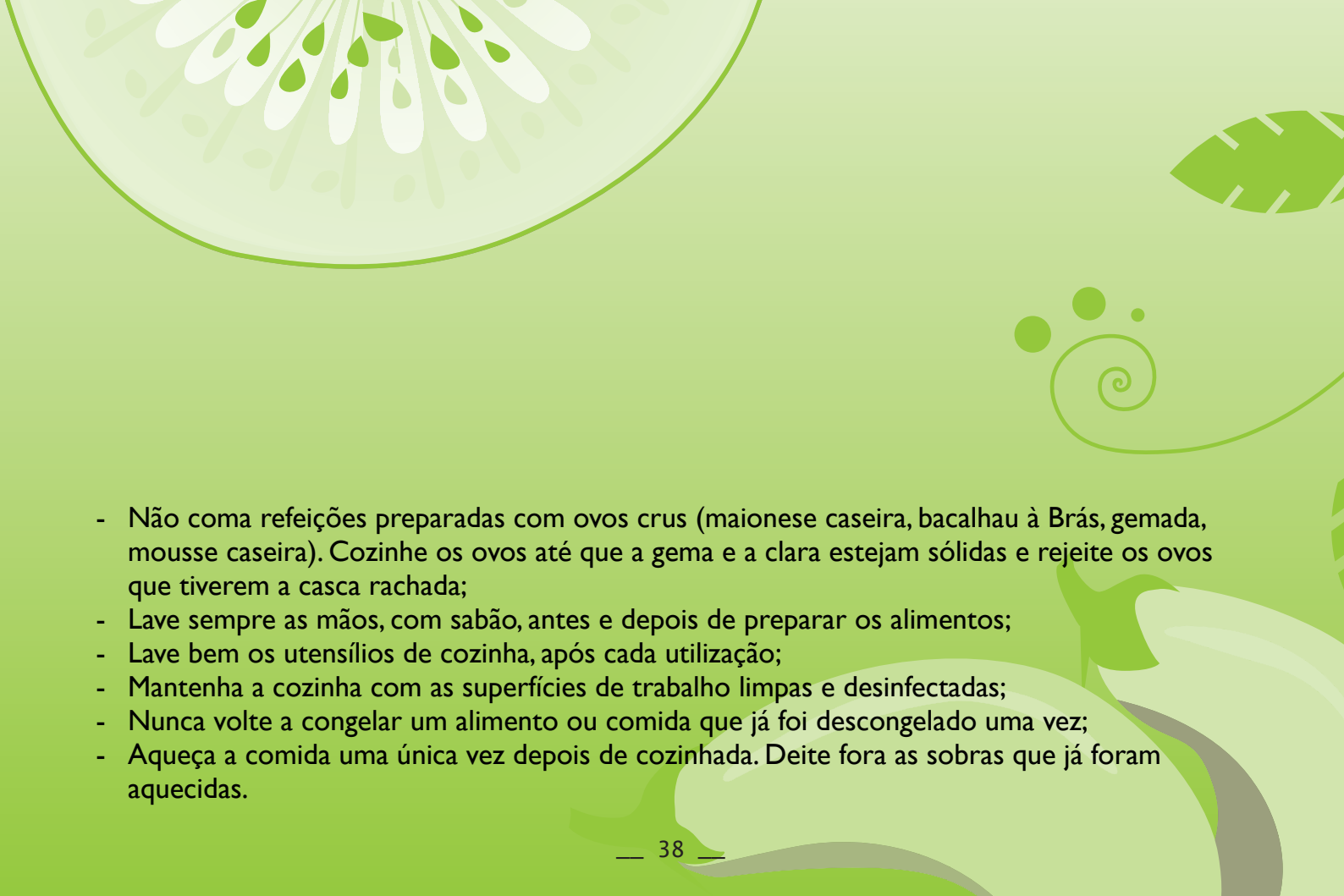
## INFECÇÕES

Existe um grande número de doenças provocadas por microorganismos (bactérias, vírus e fungos) presentes nos alimentos. Apesar de graves, são pouco frequentes, por isso tenha alguns cuidados para reduzir o risco de contraí-las, designadamente:

- Os vegetais crus e a fruta com casca devem ser lavados em água corrente e desinfetados;
- Não utilize as folhas exteriores das hortaliças (ex.: alface, couve, alho francês);



- 
- Não consuma leite e queijos não pasteurizados;
  - As carnes, os peixes, os ovos e os mariscos devem ser bem cozinhados;
  - Evite o contacto dos alimentos crus com os cozinhados;
  - Arrume no frigorífico os alimentos cozinhados numa prateleira diferente dos alimentos crus.

- 
- Não coma refeições preparadas com ovos crus (maionese caseira, bacalhau à Brás, gemada, mousse caseira). Cozinhe os ovos até que a gema e a clara estejam sólidas e rejeite os ovos que tiverem a casca rachada;
  - Lave sempre as mãos, com sabão, antes e depois de preparar os alimentos;
  - Lave bem os utensílios de cozinha, após cada utilização;
  - Mantenha a cozinha com as superfícies de trabalho limpas e desinfectadas;
  - Nunca volte a congelar um alimento ou comida que já foi descongelado uma vez;
  - Aqueça a comida uma única vez depois de cozinhada. Deite fora as sobras que já foram aquecidas.







## Exercício físico na grávida

A grávida deve estar sensibilizada para o benefício do exercício físico e informada das actividades físicas apropriadas (marcha, natação, dança e bicicleta estática). Deve evitar os jogos de bola, exercícios com risco de queda ou balanço e as actividades feitas a grandes altitudes.

Na prática do exercício físico, deve haver um cuidado redobrado na escolha dos alimentos e na ingestão de líquidos.

Quando a mulher não pratica exercício físico e, após engravidar, desejar praticar, deverá consultar um profissional de saúde.

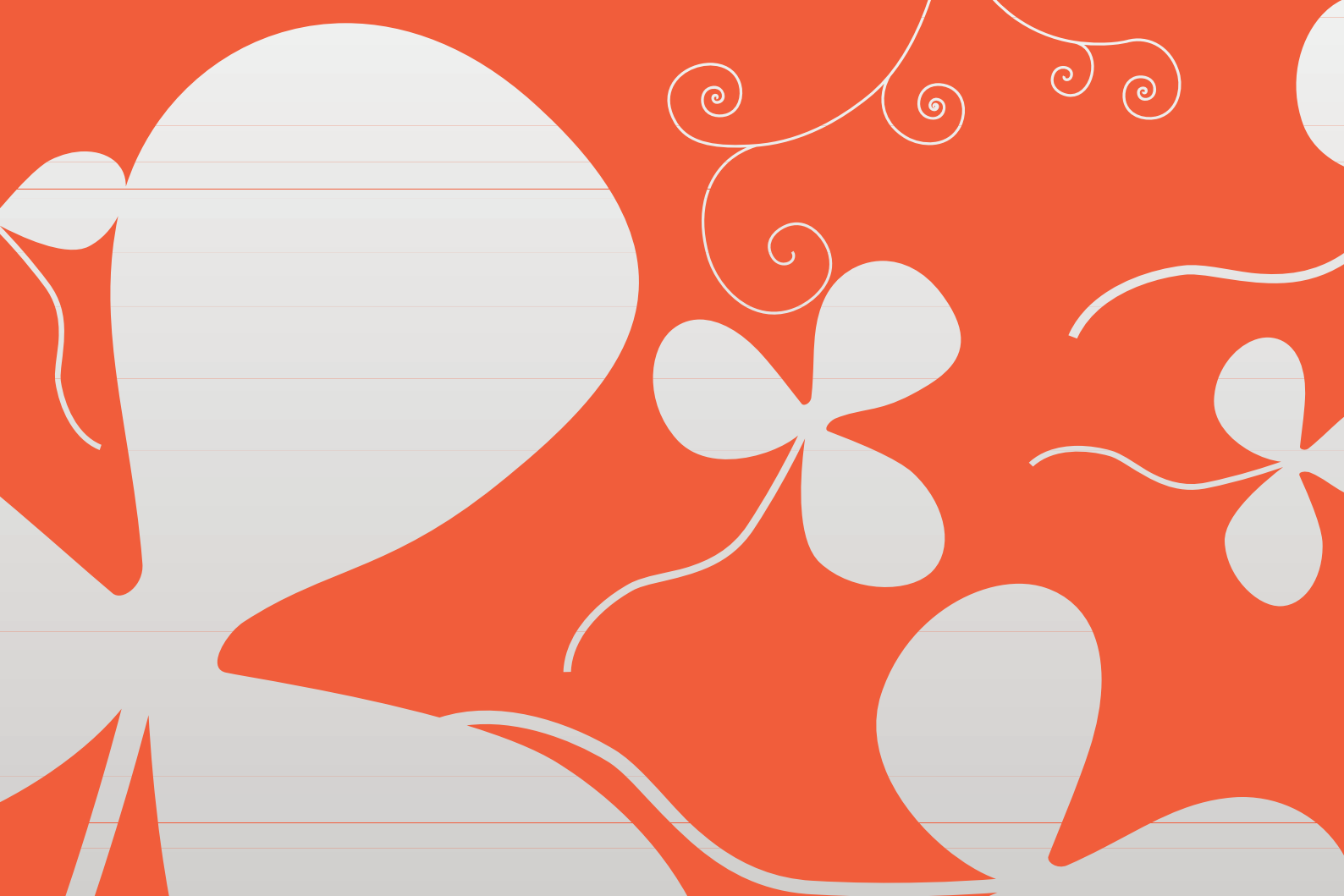


## FUMAR / TABAGISMO

Fumar durante a gravidez condiciona o desenvolvimento do bebê e aumenta o risco de parto prematuro e mortalidade perinatal. Nos bebês das mulheres fumadoras estão descritos alguns efeitos como o atraso mental e a dependência de nicotina.

Não fume quando pensar em engravidar e evite a exposição passiva ao tabaco, uma vez que interfere no crescimento fetal.









SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS  
**DIRECÇÃO REGIONAL DE PLANEAMENTO E SAÚDE PÚBLICA**