

mas a suplementação medicamentosa hoje em dia faz parte da rotina.

A administração de **cálcio, ferro, flúor, magnésio, e de complexos vitamínicos** não é necessária em todas as mulheres grávidas, mas pode justificar-se em casos específicos de doença, alimentação menos equilibrada ou alterações nas análises da gravidez. A ingestão de complexos vitamínicos que contenham uma dose de vitamina A superior a 700 mcg está fortemente desaconselhada, porque acarreta maior risco de malformações fetais.

## Peso ideal na gravidez

O aumento de peso da grávida é muito variável e depende de situações particulares da gravidez (edemas, gravidez múltipla, etc.). No entanto, como referência, as recomendações actuais para o aumento de peso na gravidez de um único bebé sem doença associada são de 11-13 kg nas mulheres com peso inicial normal, havendo adaptações nos casos em que o peso inicial é excessivo. O aumento excessivo de peso durante a gravidez torna difícil a recuperação ponderal após o parto e aumenta o risco do bebé ser muito grande.

## Alimentação na gravidez



Durante a gravidez é necessária uma alimentação cuidada para fazer face às necessidades da grávida e do crescimento do bebé.

Se já tinha uma dieta equilibrada antes da gravidez provavelmente não necessitará de fazer grandes alterações, mas alguns cuidados são necessários para assegurar que o bebé obtenha todos os nutrientes (proteínas, gorduras, glícidos, vitaminas, sais minerais) e nas proporções correctas.



## Recomendações gerais

Uma alimentação saudável durante a gravidez inclui a ingestão diária de cereais, vegetais, fruta, alimentos proteicos (carne, peixe, ovos, frutos secos) e produtos lácteos (leite, iogurte, queijo). Deve-se limitar a ingestão de gorduras (manteiga, margarinas, azeite, óleo) e doces.

É necessário beber quantidades suficientes de líquidos, sendo a água a melhor opção, porque os sumos de fruta, leite e iogurtes líquidos contêm quantidades elevadas de calorias.

A roda dos alimentos transmite-nos as orientações básicas para uma alimentação saudável. Dentro de cada grupo estão reunidos alimentos nutricionalmente semelhantes, podendo e devendo ser regularmente alternados, tendo em conta as diferentes épocas do ano.



Deve ter cuidado para que a alimentação seja:

### Completa,

incluindo alimentos de cada grupo e água;

### Equilibrada,

sendo a ingestão de alimentos de cada grupo proporcional à sua dimensão na roda;

### Variada,

devendo ser constituída diariamente por alimentos dos diversos grupos.

Dentro do possível deve:

- Fazer 5-7 refeições diárias a horas certas, com intervalos de cerca de 3 horas;
- Mastigar bem os alimentos;
- Comer fruta da época mas não através de sumos, mesmo que caseiros;
- Preferir os alimentos simples, menos sujeitos a transformações industriais e livres de aditivos (corantes, conservantes e outros);
- Comer legumes, hortaliças e leguminosas (feijão, grão, lentilhas e ervilhas), em parte através da sopa;
- Beber água em abundância nos intervalos das refeições. Às refeições apenas ingerir o suficiente para facilitar a mastigação;
- Limitar o consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas (ex. fritos, gorduras de carnes, manteigas, margarinas);
- Limitar o consumo de sal, preferindo o tempero com ervas aromáticas frescas (salsa, orégãos, hortelã, coentros, aipo, alecrim, alho, cebolinho, ...).

De preferência não utilize produtos de salsicharia/charcutaria, enlatados, batatas fritas ou aperitivos.

O consumo de açúcar ou produtos açucarados como refrigerantes, bolos, chocolates, compotas, rebuçados, etc. deve ser limitado a ocasiões festivas e de preferência no final das refeições.

A utilização de adoçantes ou edulcorantes não é uma alternativa recomendável na gravidez. A leitura dos rótulos é importante na selecção dos alimentos com teor em açúcar. Sob a designação de açúcares engloba-se a sacarose, glucose, dextrose, frutose, maltose, lactose, açúcar invertido, mel, melaço, etc.

**Se necessitar de ajuda para planear uma alimentação saudável durante a gravidez peça para consultar um Nutricionista**

## Alimentos a evitar

- O leite e queijo mole não pasteurizado (tipo Camembert, Brie, Feta) ou com raio de levedura (tipo Roquefort), o paté (de qualquer tipo, incluindo o vegetal) e as refeições pré-preparadas mal cozidas aumentam o risco de listeriose fetal, devendo como tal ser evitadas;
- Deve-se limitar a ingestão de atum, espadarte, salmão, peixe-espada e mariscos de concha, devido à elevada concentração de mercúrio que estes alimentos contêm;

· Os ovos crus ou mal cozidos, a maionese, a carne/peixe/marisco crus ou mal cozinhados aumentam o risco de infecção por salmonela, pelo que estão desaconselhados;

· O fígado e os produtos dele derivados podem conter níveis elevados de vitamina A, que está associada a malformações fetais e como tal devem ser evitados;

· Não se deve beber bebidas alcoólicas durante a gravidez, mesmo que ocasionalmente. O álcool é transmitido ao bebé e pode causar malformações e atraso mental. Não existem quantidades totalmente “seguras” de ingestão alcoólica durante a gravidez;

· As bebidas com cafeína ou teofilina, tais como café, chá e colas devem ser evitadas ou ingeridas muito ocasionalmente.

Se ainda não teve contacto com a toxoplasmose, ou no caso de desconhecer se isto já ocorreu, deve lavar muito cuidadosamente as mãos antes e após preparar os alimentos. Só deve comer frutos ou vegetais crus que tenha a certeza de terem sido cuidadosamente lavados. Não deve comer carne de qualquer tipo mal passada.

## Suplementos/Vitaminas

Todas as mulheres grávidas (ou que planeiam vir a engravidar) devem ingerir pelo menos 400 mcg diários de **ácido fólico** (vitamina B9), até às 12 semanas de gravidez. Esta vitamina reduz o risco do bebé desenvolver malformações do cérebro e da coluna vertebral. A laranja, os vegetais verdes com folhas escuras, pão, brócolos e leguminosas contêm esta vitamina,