

SUGESTÃO

DIETA RECOMENDADA

- **Leite e derivados** - 3 a 4 porções ao dia
1 porção: 1 copo de leite ou iogurte
50g de queijo natural (coalho)
60g de queijo processado (mussarela ou prato)
- **Carnes e equivalentes** - 2 a 3 porções ao dia
1 porção: 60g de carne cozida
2 a 3 ovos
2 a 2 e ½ xícara de leguminosas (feijão, ervilha)
- **Cereais e equivalentes** - 6 a 11 porções ao dia
1 porção: 1 fatia de pão de forma
½ pão francês, de hambúrguer ou de água
½ xícara de cereal cozido ou massa
30g de cereal integral, 2 biscoitos e 2 torradas
- **Vegetais** - 3 a 5 porções ao dia
1 porção: 1 xícara de vegetal cru, ½ xícara de vegetal cozido
¾ de xícara de suco vegetal
- **Frutas** - 2 a 4 porções ao dia
1 porção: 1 pedaço médio de fruta crua, ½ x. de fruta cozida
¾ de xícara de suco de fruta
½ xícara de fruta seca



Secretaria Estadual de Saúde de Pernambuco
Gerência de Atenção à Saúde da Criança
Área Técnica de Alimentação e Nutrição

Ministério
da Saúde



GRAVIDEZ SAUDÁVEL BEBÊ SAUDÁVEL.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA GRAVIDEZ GERA CRIANÇA SAUDÁVEL

A alimentação é um dos fatores mais importantes para uma gestação saudável. Gestantes que se alimentam de forma correta, evitam riscos e tendem a ter menos complicações durante a gravidez e no parto. Os bebês apresentam pesos adequados e são mais saudáveis.

As mulheres que ficam grávidas no peso ideal e ganham entre 09 e 12 Kg tem menos problemas do que as que ganham mais ou menos que isso. Na gestação múltipla (ex.: Gêmeos), o peso deve ser adequado para proporcionar o crescimento dos bebês. Durante a gestação, o peso deve ser monitorado e aumentado gradativamente, e a mãe não deve comer por dois.



ALIMENTAÇÃO ADEQUADA



- Fígado, carnes, feijões, vegetais verde-escuros e frutas como a laranja e limão. Esses alimentos ajudam a prevenir a anemia;
- Leite, queijo e manteiga ajudam a formar os ossos e os dentes do bebê;
- As verduras, aveias, o milho, o trigo e as frutas ajudam a evitar a prisão de ventre, pois, são ricos em fibras;
- Evite bebidas alcoólicas e o fumo, seu bebê pode nascer com baixo peso e má-formação;

- Beba muito líquido, bem gelado ou quente;
- Para melhorar o enjôo, a salvação, a azia e a má digestão, coma várias vezes ao dia, sempre em pequenas quantidades, mastigando devagar;

O excesso de sal e açúcar na alimentação, pode desencadear hipertensão e diabetes gestacionais respectivamente;

A MULHER BEM ALIMENTADA E SAUDÁVEL TERÁ UM PARTO MAIS FÁCIL, COM MENOS SANGRAMENTO E O SEU PESO VOLTARÁ AO ESTADO NORMAL MAIS RÁPIDO, ALÉM DE TER LEITE EM QUANTIDADE SUFICIENTE E PELO TEMPO NECESSÁRIO



Todas as mães em leite, mas é importante lembrar:

- A mãe não deve ter pressa se o leite demorar a chegar. A calma é importante na amamentação;
- O bebê não deve tomar chá ou água enquanto estiver sendo amamentado. O leite materno é suficiente para alimentar o bebê exclusivamente até os seis meses;
- Não usar a chupeta e amamadeira porque precisa SUGAR o peito para que o leite desça mais rápido;
- A mãe precisa tomar bastante líquido: chá, leite, sucos variados;
- O leite da mãe NUNCA é fraco. A cor e a quantidade podem mudar entre uma mamada e outra.