



Alimentação materna: O que você precisa saber realmente!

É preciso ter muita atenção com a alimentação materna, pois a gravidez é um período muito especial na vida das mulheres.

Esta é uma fase onde elas se sentem mais ansiosas e preocupadas, por isso, é essencial cuidar da saúde física garantindo que a gravidez seja tranquila.

Não existe um cardápio que atende a todas as necessidades, já que o organismo é o que determina quais alimentos a mulher precisa consumir quando está grávida.

Entretanto, existem algumas recomendações que servem para qualquer pessoa, como evitar frituras e açúcar.

Durante a gestação, é normal o ganho de peso, mas, engordar em excesso, pode trazer prejuízos para a mãe e o bebê.

Por outro lado, algumas mulheres adotam uma dieta muito restrita, o que acaba colocando em risco a formação do feto pela falta de nutrientes necessários.

O ideal é encontrar um ponto de equilíbrio para que você possa comer bem, sem engordar em excesso e garantir tudo o que o seu corpo e o seu bebê precisam.

Pensando nisso, neste artigo, vamos falar sobre a importância da alimentação materna, quais são os mitos sobre esse assunto e dar dicas sobre alimentos que você deve consumir.

Importância da alimentação materna

Durante a gravidez, a mulher pode aproveitar para desenvolver novos hábitos alimentares mais saudáveis.

Eles também são importantes durante o período de amamentação, visto que formam todos os nutrientes do leite.

Uma dieta equilibrada é capaz de fornecer tudo o que a mãe precisa para ter mais energia, amamentar o filho e transmitir, pela placenta, todos os nutrientes que o bebê precisa para se desenvolver.

A gestante pode adotar uma [alimentação vegana](#) ou outros tipos de alimentos, desde que seja supervisionada por médico.

É importante lembrar que o ganho de peso deve ser suficiente para garantir o desenvolvimento fetal e possibilitar que o organismo armazene os nutrientes adequados.

A perda de peso durante a gestação não é normal e não deve acontecer, mas o ganho de peso depende do índice de massa corporal que a mulher tinha antes de engravidar.

Por exemplo, uma mulher com baixo peso deve ganhar, em média, entre 12,5 e 18 kg, mulheres com peso normal devem ganhar entre 11,5 e 16 kg.

Para saber o quanto você precisa engordar durante a gravidez, é necessário conversar com o seu médico, uma vez que ele tem acesso ao seu histórico de saúde e pode avaliar suas condições atuais.

Além de optar por uma alimentação equilibrada, é fundamental que a mulher tenha acompanhamento nutricional durante o pré-natal.

É dessa forma que ela vai e tente ficar se sua dieta é adequada e conseguir adotar novos hábitos.

Os cuidados durante a gravidez devem ser feitos por um profissional em uma [clínica médica integrada](#), hospitais ou consultórios, e eles podem te ajudar a esclarecer diversas dúvidas sobre o assunto.

Todavia, algo que permeia muito o dia a dia das gestantes são os mitos relacionados à alimentação, e vamos mostrar quais são os principais no próximo tópico.

Mitos a respeito da alimentação na gravidez

A maioria das grávidas tem dúvidas sobre o que pode ou não comer durante a gravidez.

Isso acontece porque existem muitas superstições e crenças antigas, mas devemos tomar cuidado com elas, e dentre os principais mitos estão:

- Tomar uma taça de vinho toda noite;
- Comer por dois;
- Não tomar café;
- Saciar todos os desejos.

Tomar uma taça de vinho toda noite é um dos maiores mitos sobre alimentação durante a gestação.

O consumo de bebidas alcoólicas é totalmente contraindicado na gravidez, pois o álcool pode ser transmitido para o bebê pela placenta e prejudicar sua formação cognitiva.

Tomar uma taça de vinho em um casamento ou em um jantar de confraternização não vai prejudicar a saúde do feto. Estamos nos referindo ao hábito de consumir essa bebida todos os dias.

Outro mito que ouvimos muito é que as grávidas devem comer por dois. Durante a gestação, a mulher é responsável pela escolha de [alimentos integrais](#) e outros componentes, para garantir sua saúde e a saúde do bebê.

Isso em nada tem a ver com comer uma quantidade exagerada de comida para alimentar o feto. O ideal é que a gestante consuma 300 calorias a mais por dia do que estava acostumada antes da gestação.

Se você engordar muito pode desenvolver outros problemas de saúde, como hipertensão e diabetes, situações que podem levar ao parto prematuro.

Outro mito que costumamos ouvir é que as mulheres grávidas não podem tomar café. Essa bebida, se consumida com moderação, não vai trazer prejuízos para o bebê.

Isso também se aplica a outros tipos, como refrigerante de cola e chás escuros, pois eles também possuem cafeína.

Existe sim uma relação entre esse componente e a incidência de aborto espontâneo, mas as pesquisas não são conclusivas, portanto, o ideal é ter bom senso ao consumir bebidas com cafeína.

Durante a gestação, o uso de [medicamentos manipulados](#) ou tradicionais depende da indicação do médico. É ele que vai orientar o que você pode ou não tomar se tiver uma dor de cabeça ou um enjoo muito forte.

O enjoo também pode aparecer depois de consumir certos tipos de alimentos, é por causa disso que as grávidas devem tomar cuidado com os desejos que aparecem durante a gestação.

Existe uma crença de que se os desejos da grávida não forem atendidos, a criança pode nascer com algum problema de saúde. Deixar de consumir certos alimentos não vão trazer nenhum prejuízo para o bebê.

Os desejos alimentares são normais nesse período, por conta da desregulação hormonal do organismo. Isso também provoca alterações de humor e aumento da sensibilidade.

A mulher pode sentir vontade de comer certos alimentos, mas caso não possa consumi-los, não trará nenhum tipo de problema para criança.

O que comer durante a gravidez?

A alimentação na gravidez é muito importante para mãe e filho. Nessa época, as famílias aumentam os pedidos de [delivery de frutas](#) e procuram consumir alimentos saudáveis.

O cardápio deve ser rico em cereais integrais, carnes magras, peixe, frutas, leguminosas, leite e derivados e legumes.

Todos os alimentos devem ser preparados a vapor ou grelhados, para evitar frituras, congelados, alimentos processados e comidas prontas.

É importante incluir alimentos ricos em vitaminas e minerais, como a cenoura, pimentão amarelo, leite, abóbora, ovos, iogurte, brócolis e manga, que são alimentos ricos em vitamina A.

A gestante também deve consumir alimentos ricos em vitamina B12, como produtos lácteos, alimentos fortificados e ovos.

Para ter energia e preparar o quarto com [almofada para bebê](#) também é importante consumir ômega 3.

Os alimentos ricos dessa vitamina são os frutos secos, óleo de linhaça, chia, sementes de linhaça, abacate, nozes e azeite de oliva extra virgem.

Alimentos como espinafre, tomate, feijão, brócolis, couve e aspargo são ricos em ácido fólico. O feijão, folhas verdes, ervilha e ovos são ricos em ferro.

Também é importante que a gestante consuma alimentos fonte de zinco, como castanha do Pará, amendoim, feijão, nozes e castanha de caju.

Por fim, alimentos ricos em cálcio também são muito importantes, como produtos lácteos, gergelim e vegetais escuros.

O consumo de proteínas necessárias é fundamental para a formação dos tecidos maternos e do feto e elas são ainda mais importantes no último trimestre da gravidez.

O consumo dos alimentos que citamos ajuda a evitar diversos problemas durante a gravidez, como malformação, baixo peso do bebê, problemas no crescimento e parto prematuro.

Mas assim como existem aqueles alimentos presentes na [comida fitness](#) e no cardápio das gestantes, existem outros que devem ser evitados.

Um exemplo disso são os peixes com alto teor de mercúrio, como no caso do atum e do peixe-espada. O Mercúrio pode atravessar a placenta e trazer danos ao desenvolvimento neurológico do feto.

Alimentos crus, como carnes, ovos e peixes também devem ser evitados, visto que podem causar intoxicação alimentar e toxoplasmose.

Se for comprar [comida pronta](#), verifique se as frutas e vegetais foram bem lavados.

As gestantes também devem evitar bebidas alcoólicas, pois elas provocam atrasos no desenvolvimento do feto.

Conclusão

Portanto, como vimos ao longo deste artigo, não é difícil ter uma alimentação saudável durante a gravidez. A gestante só precisa saber o que comer e selecionar bem os alimentos de seu cardápio.

Tudo o que você consumir nesse período vai chegar até o seu bebê, portanto, saber se alimentar é garantir uma boa saúde para ele e o desenvolvimento completo do organismo do feto.

O ideal é que você procure um médico que possa te aconselhar em relação à alimentação materna. Converse com seu obstetra e com um bom nutricionista e tenha uma gravidez mais saudável e tranquila.

Esse texto foi originalmente desenvolvido pela equipe do blog [Guia de Investimento](#), onde você pode encontrar centenas de conteúdos informativos sobre diversos segmentos.

[Read More](#)
