

Fitness & nutrição

Especialistas explicam que uma dieta balanceada e rica em nutrientes é essencial desde o período da concepção até a amamentação. Saiba o que pode potencializar ou prejudicar a saúde da mãe e do bebê

POR RAQUEL RIBEIRO*

Por ser um processo complexo na vida da mulher, a maternidade envolve mudanças de hábitos relacionados à saúde. Uma alimentação rica em nutrientes é uma das necessidades que devem ser incorporadas à rotina da mãe durante a concepção, a gestação e a amamentação. “Não existe um alimento X ou Y que contém uma fórmula mágica para fortalecer a mãe. O que a gente precisa é de um conjunto inteiro de alimentos que vão fortalecer a saúde materna e o crescimento e desenvolvimento do feto”, pontua a nutricionista materno-infantil Raissa de Sá, da Nut Clin.

Segundo ela, alimentos naturais, como frutas, verduras e legumes, além de fontes de carboidratos saudáveis, proteínas e líquidos, são os elementos que não podem faltar no cardápio. Raissa destaca a adoção de uma suplementação para potencializar a saúde nutricional materna.

Assim como a mãe, o bebê também é beneficiado pela prática de uma rotina alimentar balanceada. “Existe comprovação científica de que o bebê se familiariza mais com os sabores dos alimentos consumidos pela mãe durante a gestação. Quanto mais variedade a dieta da mãe tiver, mais fácil é o processo de introdução alimentar da criança”, aponta a nutricionista materno-infantil Livia Magela.

“Formar um bebê é como construir uma casinha. Assim como a casa começa a partir do alicerce até chegar ao telhado, a gente precisa passar



Assim que descobriu estar grávida, Karisa Pinheiro buscou ajuda de um nutricionista para readaptar o paladar

por diversas etapas na gravidez. Em cada período da gestação, haverá uma demanda maior de determinados nutrientes”, compara Raissa.

Enquanto no início da gravidez há uma maior demanda por vitaminas minerais, na terceira semana, quando o bebê começa a formar ossos e cartilagem, é necessária uma suplementação de cálcio. Já no final da gestação, é importante estabelecer a quantidade ideal de alimentos que são anti-inflamatórios e antioxidantes. “Se eu dou em excesso nesse período, prejudica o desenvolvimento final do bebê.”

Raissa acrescenta que o acompanhamento nutricional é essencial para garantir que nenhuma fase de desenvolvimento do bebê fique deficiente. Além disso, a quantidade de calorias consumidas pela mãe precisa ser controlada com base no estado nutricional materno. “No primeiro trimestre da gravidez, o bebê está se desenvolvendo e

formando seus órgãos, logo, não precisa aumentar calorias, mas micronutrientes, que são vitaminas minerais essenciais para esse propósito. Quando entra no segundo trimestre da gravidez até o final, há uma demanda maior de calorias e proteínas para a formação desse bebê”, detalha.

Cuidados redobrados

Mães hipertensas, diabéticas ou com problemas na tireoide precisam ter cuidados redobrados para controlar a alimentação, pois as doenças podem oferecer riscos à gestação. “No caso de hipertensão, fazemos o controle do sódio e de peso. Já para a diabetes gestacional, pegamos mais pesado no controle de açúcar e carboidratos, assim como do peso. No caso de uma mãe que tenha problema com a tireoide, a alimentação saudável é muito importante para o controle de sódio e de peso”,

Combustível para gerar