

explica Livia Magela. A especialista adverte que o ganho de calorias em excesso deve ser evitado, pois aparece em todos os quadros de risco.

A pedagoga Karisa Pinheiro, 29, precisou readaptar seu paladar, definido por ela como “infantil”, para controlar o peso e obter os nutrientes necessários. “Sempre estive acima do peso, mas, quando engravidei, decidi buscar ajuda de uma nutricionista, pois como não gosto de comer verduras e legumes, fiquei com medo de desenvolver diabetes gestacional e pré-eclampsia.”

Para matar a vontade de comer carboidratos, frituras e doces, pelos quais é apaixonada, Karisa tem procurado fazer receitas saudáveis indicadas pela nutricionista. Com cerca de três meses de gravidez, ela já sente os resultados positivos que as mudanças na rotina alimentar proporcionaram. “Passei a tomar café da manhã, o que tem me dado mais energia durante o dia e, com as dicas valiosas da nutricionista, tenho conseguido lidar com o enjoo. E o mais importante é que a minha bebê está com o peso ideal e o coração batendo forte. O meu objetivo é manter essa rotina alimentar para que até o final da gravidez ocorra tudo bem”, projeta a futura mamãe.

A amamentação é fundamental para o bebê e, por isso, precisa ser da melhor qualidade possível. “O leite materno é rico em imunoglobinas que não existem de forma sintética. O bebê amamentado apenas com leite materno, durante no mínimo um ano de vida, está protegido até contra doenças na fase adulta. Também tem a quantidade de nutrientes ideal para cada bebê, garantindo o equilíbrio nutricional dele e impedindo o desenvolvimento de obesidade, sem falar que o leite é um vínculo entre mãe e filho, serve como um acalento, um apoio psicológico para o bebê.”

Para conciliar uma rotina alimentar de qualidade aos cuidados com o bebê, Livia aconselha que a mãe faça um planejamento alimentar e congele alimentos. “Sabendo fazer o congelamento correto não há riscos de ter deficiência nutricional. Para uma mãe que não tem tempo ou alguém para ajudar no preparo das refeições, a marmita pronta é uma mão na roda.” Outra dica da profissional é ter sempre opções saudáveis que não precisam

ser cozidas, como frutas, castanhas, leite e fontes de proteínas, disponíveis em casa.

O universo da amamentação é envolto por ditos populares, como o de que alguns alimentos, como canja e canjica, favorecem a produção de leite. A nutricionista Raissa de Sá desmistifica essas crenças: “O que contribui para a qualidade do leite da mãe é ela ter uma dieta balanceada. Além disso, a ingestão de, em média, três litros água é fundamental, pois, como o leite é formado dentro da mulher, a baixa ingestão líquida pode prejudicar a produção dele.”

A farmacêutica Francielen Marques, 26, começou a fazer acompanhamento nutricional assim que descobriu que estava grávida. Desde então, passou a cultivar bons hábitos alimentares. Como resultado, não ganhou muito peso durante a gravidez e tinha disposição para dar e vender. “Tanto durante quanto depois da gestação,

Fotos: Arquivo Pessoal



Adepta de uma alimentação balanceada e diversificada, Francielen Marques pôde amamentar, sem percalços, a pequena Cecília

eu me senti com muita energia. A minha produção de leite também foi muito alta. Tanto que minha filha nunca precisou de suplementação adicional, mamava apenas no peito”, conta.

Para ela, a restrição no consumo de certos alimentos foi difícil, mas valeu a pena: “Meu maior desafio durante esse período da amamentação foi cortar alguns alimentos que provocavam muita cólica na minha filha, como derivados do leite, carne vermelha e doces. Mas, fiz com a certeza de que era o melhor para ela”. A pequena Cecília, de apenas 6 meses, está no processo de introdução alimentar, que, graças ao costume de uma alimentação diversificada da mãe, está sendo bem-sucedido. “Minha filha está se adaptando muito rápido a comer alimentos mais sólidos. Adora uma frutinha, mas ama mesma a papa salgada”, brinca.

***Estagiária sob a supervisão de Sibebe Negromonte**

O que não comer?

A nutricionista materno-infantil Raissa de Sá alerta que existem alimentos que não devem ser consumidos durante a gestação para evitar problemas no desenvolvimento dos pequenos. O álcool está no topo da lista devido ao risco de causar uma síndrome alcoólica fetal. “Está totalmente proibido, não importa se é um gole ou uma taça. O bebê não possui estrutura para metabolizar aquilo”, esclarece.

Em seguida, vem o chá, que não é seguro para o feto em razão da função estimulante, podendo favorecer contrações precoces e gerar maior risco de aborto. A cafeína, presente no café, no refrigerante e até no chocolate, também está associada ao aborto. “Estudos mostram que não é seguro esse consumo nem sequer de uma xícara. Minha recomendação é: se a gente consegue tirar a cafeína, vamos tirar. Se a mãe é extremamente dependente, então limitaremos ao máximo de uma xícara por dia.”

A nutricionista também alerta para o consumo de peixes e vegetais crus fora de casa, pelo risco de contaminação: “Recomendo que as mães façam consumo desses alimentos apenas em casa, onde ela vai saber manipular e higienizar corretamente”.

No primeiro trimestre, é comum que as mulheres sintam enjoo. Como forma de minimizar esse sintoma, Raissa orienta que a mãe não fique de estômago vazio, dê preferência a alimentos sólidos, consuma frutas cítricas e faça uso de suplementação, caso haja necessidade. “As mães também relatam que têm dificuldade de beber água, então recomendo que elas bebam água gelada e pinguem gotinhas de limão.” Quanto aos relatos de azia, recorrentes no fim da gestação, a nutricionista sugere a suplementação de enzima, além da redução do consumo de alimentos gordurosos e de frituras.

e amamentar