



# Gravidez nutrida

Dicas para uma gravidez saudável



# AUTORAS



**Magda Rocha**

"Eu sou a Magda Rocha. Sou enfermeira há 7 anos e parteira de profissão.

Escolhi esta área porque a obstetrícia é uma área desafiante e ao mesmo tempo remete-nos para o milagre da vida - o nascimento."

"Eu sou a Andreia e acredito que a alimentação é a base de uma vida saudável. A alimentação durante a gravidez assume por isso um papel fundamental, é a primeira etapa de uma nova vida."



**Andreia Morais Ferreira**

# ÍNDICE

PREFÁCIO.....	1
ÁCIDO FÓLICO NA GRAVIDEZ.....	2
ALIMENTOS A EVITAR.....	3
CAFEÍNA NA GRAVIDEZ.....	4
CÁLCIO NA GRAVIDEZ.....	5
CONTRAÇÕES.....	6
ESTRIAS.....	7
EXERCÍCIO FÍSICO.....	8
GANHO PONDERAL.....	9
HIDRATAÇÃO NA GRAVIDEZ.....	10
IMPORTÂNCIA DO FERRO.....	11
INFEÇÕES URINÁRIAS.....	12
IODO NA GRAVIDEZ.....	13
MAGNÉSIO NA GRAVIDEZ.....	14
MASSAGEM PERINEAL.....	15
MELASMA NA GRAVIDEZ.....	16
OBSTIPAÇÃO NA GRAVIDEZ.....	17
PLANO DE NASCIMENTO/PARTO.....	18
ROUPA DO BEBÊ.....	19
SINAIS DE ALERTA.....	20
SOUTIEN ADEQUADO.....	21
SERVIÇOS.....	22

A saúde é uma área multidisciplinar, onde todos os profissionais de saúde são importantes, principalmente nesta etapa da vida da mulher, por vezes muito complexa. Surgiu assim a ideia da criação da rubrica "Gravidez Nutrida", onde a nutrição e a enfermagem se unem com o objetivo único de auxiliar durante esta fase tão especial, fornecendo dicas e informações úteis para uma gravidez mais saudável.

Como tal, criámos este miminho para todas as nossas grávidas que junta neste e-book as 20 dicas da nossa rubrica.

Acreditamos que pais informados, são pais empoderados!





# Ácido fólico na gravidez

O ácido fólico também designado por vitamina B9 é um importante elemento na redução do risco de desenvolvimento de malformações do tubo neural do bebé. Quando não é possível atingir as necessidades diárias recomendadas desta vitamina através da alimentação é necessária a suplementação nos primeiros três meses de gravidez.

## Alimentos ricos em Ácido Fólico

Hortícolas de folha verde (espargos, couve lombarda)

Leguminosas (grão-de-bico, feijão vermelho)

Cereais Integrais (flocos de trigo integral)



Andreia Morais Ferreira  
Consulta de nutrição

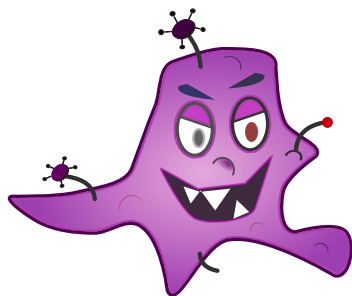
# Alimentos a evitar

Durante a gestação existem alimentos nos quais o seu consumo deve ser evitado devido à sua potencial presença de parasitas e bactérias nocivas para o bebé.

Limitar o consumo de:

- **Laticínios não pasteurizados**
- **Queijos mal curados**
- **Queijo fresco e requeijão**
- **Enchidos e fumados**
- **Espadarte, tamboril ou tintureira**
- **Carne e peixe mal cozinhados**
- **Legumes e fruta mal lavados**
- **Patês de qualquer tipo**

Fonte: nutrimento (DGS)



Andreia Morais Ferreira  
Consulta de nutrição

# Cafeína na gravidez

A cafeína é uma substância estimulante cerebral presente em bebidas, como é o caso do café. Os seus efeitos no bebé não estão ainda esclarecidos. As grávidas devem evitar por este motivo a ingestão de mais de 200gr/dia de cafeína (2 cafés expresso).

## Fontes de cafeína

Produto alimentar	Cafeína (mg)
Café instantâneo (1 chávena)	60 - 70
Café expresso (1 chávena)	100 - 150
Chá (folhas/saquetas) (1 chávena)	20 - 60
Refrigerante tipo cola (1 lata - 33 mL)	35 - 65
Bebida energética	90

Fonte: DGS



Andreia Morais Ferreira  
Consulta de nutrição

# Cálcio na gravidez

O cálcio é um mineral essencial que se encontra principalmente armazenado nos ossos e dentes. Este mineral é importante para a manutenção de uma estrutura óssea saudável tanto para a mãe como para o bebé. O cálcio está presente no leite e produtos lácteos.

## Alimentos ricos em Cálcio

Queijo do tipo flamengo  
Couve galega cozida  
Iogurte sólido





# Contrações



As contrações de Braxton-Hicks são contrações de preparação para o parto. Estas contrações significam que está em trabalho de parto e que tem que ir para o Hospital. Se descansar e se hidratar elas diminuem e desaparecem.

Pelo contrário se tiver contrações regulares e intensas com duração de 1 min e intervalos regulares de 5 a 10 min, vá para o Hospital.



# Estrias

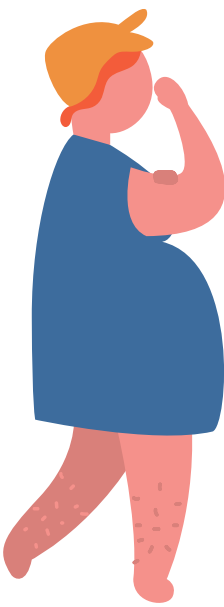
As estrias podem aparecer durante a gravidez e o seu aparecimento depende principalmente da elasticidade da pele de cada mulher.



Para prevenir deve ter uma alimentação equilibrada e praticar exercício físico de forma moderada.

Hidratar a pele também é importante e para tal pode ser utilizado óleo à base de rosa mosqueta.

# Exercício físico na gravidez



Durante a gravidez é benéfica a realização de exercício físico (caso não exista contra indicação médica).

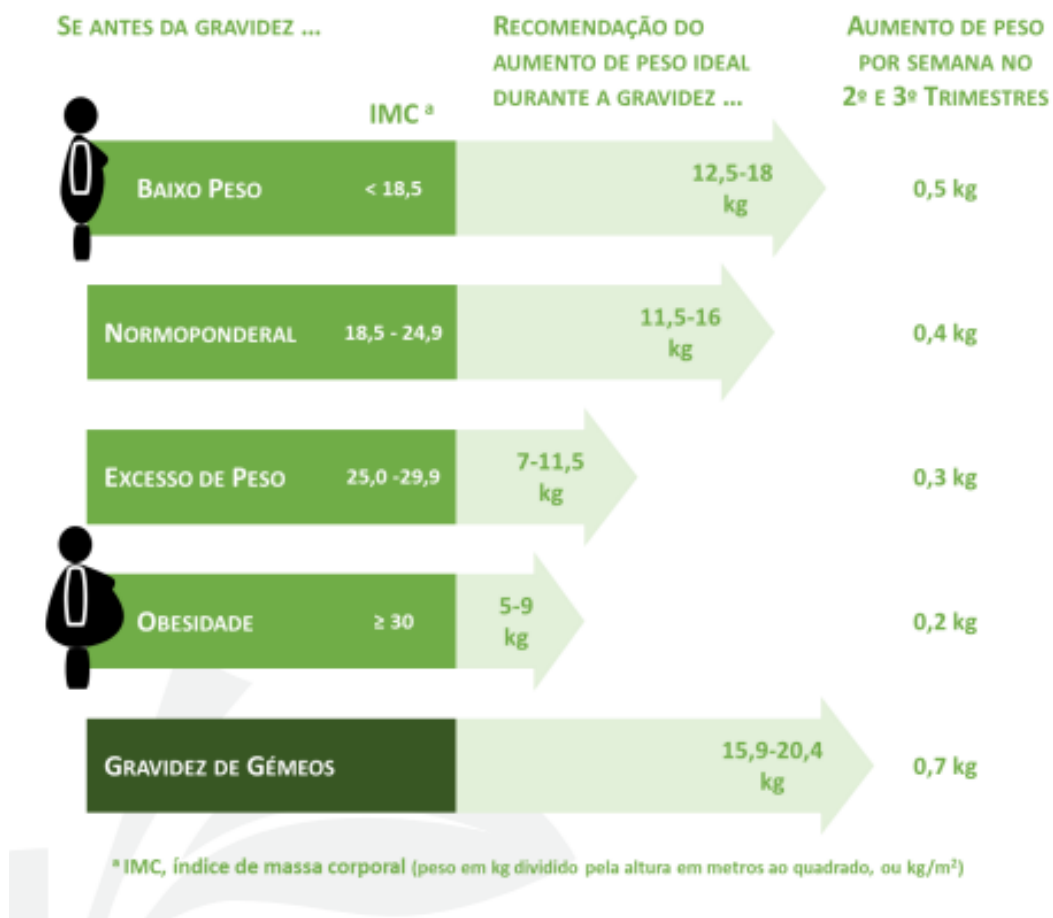
**Benefícios:** Ajuda a prevenir a diabetes gestacional, o excesso de peso, entre outros.

Recomenda-se a realização de pelo menos 30 minutos de exercício diário de intensidade moderada (caminhada, natação, bicicleta estática).

# Ganho ponderal na gravidez

Neste processo de gerar uma vida é natural o aumento de peso, devido à formação da placenta e das outras estruturas de suporte. Tanto um inadequado aumento ou elevado ganho de peso tem consequências para o bebé e para a saúde da mãe. É por isso, fundamental ter uma alimentação equilibrada durante o processo e o acompanhamento de um nutricionista.

## Recomendações para o ganho de peso durante a gravidez



Fonte: DGS

# Hidratação na gravidez

A hidratação adequada durante a gravidez é essencial para a saúde da grávida e do bebé. Por exemplo, o líquido amniótico, que nutre e acolhe o bebé é constituído principalmente por água. Uma boa hidratação também evita situações de obstipação.

## Recomendações

Ingestão de 3 L/dia (inclui sumos, sopas, chás, infusões)





# A importância do Ferro

O ferro é um mineral essencial para o nosso organismo. No caso específico da gravidez é um elemento essencial para o desenvolvimento do sistema nervoso do feto. A sua carência pode dar origem a prematuridade e mortalidade perinatal.

## Alimentos ricos em Ferro

Alimentos de origem animal (carne e peixe)

Leguminosas

Legumes com folhas verde escuro (espinafres, brócolos)



# Infeções urinárias

As infeções urinárias são muito recorrentes durante a gravidez. Esta situação pode ser prevenida com hábitos saudáveis durante este período.

## Medidas preventivas

- Boa higiene genital
- Usar cuecas de algodão
- Evitar banhos de imersão em locais públicos
- Beber no mínimo 1,5L de água/dia, para promover um bom funcionamento renal



\*Produto Saugella Attiva (direcionado para a gravidez e pós parto)

# Iodo na gravidez

O iodo é um mineral essencial para a formação das hormonas da tiroide. O seu défice durante a gravidez pode originar um desenvolvimento fetal comprometido (cretinismo). As mulheres devem ser suplementadas com iodo antes de engravidar, durante a gravidez e na amamentação materna exclusiva.

## Alimentos ricos em Iodo

Peixe, crustáceos e algas  
Substituir o sal comum por sal iodado



# Magnésio na Gravidez

O magnésio é um mineral obtido pelo nosso organismo através da alimentação que desempenha funções importantes, sobretudo na saúde dos ossos e na regulação da insulina e da glicemia. Está associado à diminuição do risco de pré-eclampsia, de nascimentos prematuros.

## Alimentos ricos em Magnésio

Miolo de amêndoa, sem pele  
Miolo de amendoim, sem pele  
Flocos de aveia



Andreia Morais Ferreira  
Consulta de nutrição

# Massagem perineal

A massagem perineal (zona situada entre a vagina e o ânus) ajuda a tornar os tecidos mais maleáveis e flexíveis de modo a facilitar a passagem do bebé pelo canal de parto.

É indicada principalmente a partir da 34ª semana de gravidez. Pode ser realizada pela grávida ou pelo companheiro.





# Melasma na gravidez

O melasma ou na gíria o chamado "pano" são manchas que podem aparecer na pele da grávida entre o 1º e 2º trimestre.

A maioria desaparece nos primeiros meses após o parto.

Uma das formas de as prevenir é utilizar protetor solar diariamente.



# Obstipação na Gravidez

A obstipação mais conhecida como "prisão de ventre" é uma situação comum na gravidez, entre a 35-40% das grávidas são afetadas por este problema.

## Para aliviar este sintoma, deve:

- Beber pelo menos 1,5 Litros de água/dia. Se não conseguir pode optar aumentar o consumo de sopa e outros líquidos;
- Aumentar o consumo de fruta como o kiwi e a ameixa, que possuem "efeito laxante";
- Cultivar o hábito de ir à casa de banho sempre à mesma hora e vá sempre que der vontade;
- Consuma cereais integrais (farelo de aveia, arroz)

**Nota:** Todos os casos são diferentes, sendo por isso importante o acompanhamento nutricional durante a gravidez.



Andreia Morais Ferreira  
Consulta de nutrição

# Plano de nascimento/parto

O **plano de nascimento** serve para exprimir as preferências e os desejos em relação ao modo como o casal gostaria que decorresse o trabalho de parto, o parto e o nascimento do bebé.



Deve ser apresentado à instituição onde vai decorrer o parto, de acordo com as limitações e recursos existentes.

Algumas instituições têm um modelo próprio.

Deve ser claro e conciso.

Pode ser alterado a qualquer altura por vontade própria.

# Roupa do bebê

Devem ser retiradas todas as etiquetas das roupas do bebê.

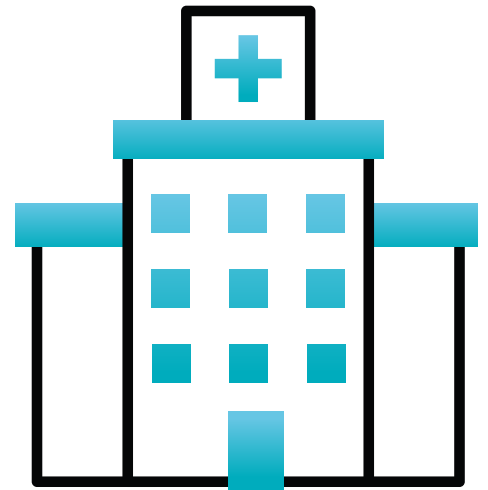
Estas devem ser previamente lavadas antes de estrear, com detergente neutro sem cheiro ativo, não utilizando amaciadores nem perfumes.



# Sinais de alerta na grávida

## Deve ir ao hospital se:

- Perder sangue ou líquido amniótico;
- Tiver corrimento específico;
- Ardor ou dor ao urinar;
- Dor abdominal ou pélvica contínua;
- Arrepios ou febre;
- Vômitos persistentes;
- Cefaleias;
- Alterações na visão;
- Elevação tensional;
- Inchaço repentino;
- Diminuição dos movimentos fetais.





# Soutien adequado

A utilização do soutien adequado é bastante importante, tanto durante a gravidez, como no pós-parto.

Existem três momentos de avaliação para a escolha do soutien (1º trimestre, 2º trimestre e às 35 semanas).



O soutien deve conter estas características

- Ser de algodão
- Ter abertura fácil à frente
- Sem aros
- Ter vários colchetes

## NOTA

Neste e-book estão disponíveis dicas gerais que não dispensam a procura de um profissional de saúde para um acompanhamento personalizado.

## Enfermeira Magda Rocha

### SERVIÇOS

- Curso de preparação para o parto individual no domicílio e online (possibilidade de adquirir por módulos)
- Videoconsulta de enfermagem ou visita ao domicílio no pós parto (duração 1 hora)

### Workshops online

Pré-Eclâmpsia , Preparação para o parto-breves noções (apresentação), A pele da mamã e do bebe, Diagnóstico precoce/teste do pezinho, Adaptação do animal de companhia à chegada do bebé a casa, Prevenção de acidentes no bebé, Sono do bebé, choro e cólicas



## Nutricionista Andreia Ferreira


### SERVIÇOS


- Consulta de nutrição presencial
- Consulta de nutrição online
- Consulta de nutrição ao domicilio (zona Paços de Ferreira)




# Contactos para informações adicionais

## Enfermeira Magda Rocha


 nursingbaby101@gmail.com

 www.nursingbaby101.pt


 nursingbaby\_101

## Nutricionista Andreia Ferreira

 andreiamicaela88@gmail.com

 nutri\_ammf08

 Andreia Morais Ferreira

 913871411



Andreia Morais Ferreira  
Consulta de nutrição

