

Nutrição no Pós-Parto

Esta cartilha objetiva-se a descrever sobre orientações nutricionais para as puérperas, quanto à adoção de uma alimentação adequada e saudável, para uma melhor recuperação no pós-parto, visando sua qualidade de vida.



HIDRATAÇÃO

Hidratação é fundamental para:

- Recuperação do corpo
- Amamentação (formação de um bom volume de leite materno)
- Melhora do funcionamento Intestinal (uma queixa comum nas puérperas)

A garantia de uma boa hidratação é baseada em ingerir a água livremente (sendo quantidade recomendada de 30 a 50 ml de água por quilo da mulher). A quantidade recomendada pode parecer muito, mas lembre-se: se você estiver amamentando, a prioridade do corpo é direcionar os líquidos, para a formação do leite materno, o que pode prejudicar a hidratação do próprio corpo.

Pode-se complementar da ingestão hídrica incluindo nas refeições chás, sucos naturais e alimentos ricos em água.

Alimentos ricos em água - exemplos: Abobrinha, chuchu, pepino, rabanete, tomate, melancia, melão, abacaxi, maçã.

Dicas para chás:

Erva-cidreira: Ótimo porque melhora a digestão e contribui para a redução dos gases. Tomar morno, de preferência sem adoçar.

Camomila: Vai te manter calma e o bebê também, garantindo uma melhor recuperação no pós-parto. Pode ser útil para acalmar o estômago e como é secretado pelo leite, também deixa o bebê mais tranquilo.

ALIMENTAÇÃO

No pós-parto a atenção e o cuidado com a alimentação evita a inflamação e ajuda a acelerar a cicatrização após o parto normal ou cesariano.

Alimentos importantes para incluir na alimentação:

. **Fontes de Proteínas** - A proteína é necessária no auxílio da cicatrização (proteínas como albumina e valina.)

Alimentos ricos em proteína: carnes magras, ovos, soja, peixes, chia, grão de bico, tofu, leite de vaca, amêndoas.

. **Fontes de Antioxidantes** - Importante priorizar a ingestão de alimentos antioxidantes, que ajudam na prevenção de inflamações que podem ocorrer

Alimentos ricos em antioxidante: carnes magras, ovos, soja, peixes, chia, grão de bico, tofu, leite de vaca, amêndoas.

. **Fontes de Ferro** - A ingestão do ferro é importante para a reposição após a perda de

Alimentos ricos em ferro: carne vermelha, leguminosas (como ervilha, lentilha e feijão), beterraba e também nos vegetais verde-escuros, entre outros.

. **Fontes de Vitamina C** - Auxilia na fixação do ferro no organismo, tem função antioxidante e contribui na recuperação do corpo após o estresse causado pelo parto

Alimentos ricos em vitamina C: frutas cítricas (limão, laranja, etc), morango, caju, acerola, goiaba, entre outras.

Além dos nutrientes já citados é importante dar destaques a outros, como:

. **Vitamina A:** encontrada em vegetais amarelados e alaranjados, é importante para a saúde do sistema visual da mulher. Como ocorre uma grande transferência para o bebê pelo leite materno até os seis meses, é recomendado que a mulher reforce a ingestão para não sofrer com a deficiência do nutriente.

. **Cálcio:** é fundamental para a saúde dos ossos e dentes da mãe e do bebê e, por isso, a recomendação é que a mulher inclua de três a quatro porções por dia de alimentos fontes de cálcio, como chia, nozes, leite e derivados, entre outros, e que seja fora das grandes refeições.

. **Vitamina E:** também tem efeito antioxidante e ainda atua na recuperação do sistema hormonal da mulher. Pode ser encontrada no fígado, na gema de ovo e no azeite de oliva.

. **Ômega 3:** presente em peixes como sardinha e atum, além das oleaginosas, o ômega 3 é importante para evitar a inflamação do corpo e ainda auxiliar no desenvolvimento do cérebro do bebê ao passar pelo leite materno.

Deve-se atentar ao processo de cicatrização, por isso é importante a ingestão de alguns alimentos, para a melhora desse processo. A orientação, então, é ingerir alimentos ricos em:

Vitamina K, que atua na fixação do cálcio e no sistema de coagulação sanguínea, vitamina E, além dos minerais selênio e zinco.

O QUE COMER DURANTE A AMAMENTAÇÃO?

Durante a amamentação é importante que a mãe tenha uma alimentação variada e balanceada para ajudar na produção de leite, e evitar a desnutrição ou o excesso de peso. A nutrição nos primeiros meses de vida é fator determinante para o desenvolvimento neurológico na infância e para a saúde a longo prazo.

Deve-se priorizar os seguintes alimentos:

- . **Vegetais frescos**, como chuchu, tomate, alface, abóbora, agrião, cebola ou aipo;
- . **Frutas frescas**, como manga, goiaba, banana, caqui, laranja, melão ou maçã;
- . **Cereais integrais**, como arroz integral, macarrão integral, milho ou quinoa;
- . **Leguminosas**, como feijão, ervilha, grão de bico ou lentilha;
- . **Proteínas magras**, como frango, tofu, ovo, peixes ou frutos do mar;
- . **Laticínios**, como leite, queijos ou iogurte;

Esses alimentos são ricos em minerais, vitaminas, fibras e proteínas, importantes para prevenir carências nutricionais e ajudar no desenvolvimento do bebê. Caso a mãe perceba que algum alimento provoca cólicas no bebê, é importante comunicar ao médico e nutricionista, para melhores orientações.

Orientação importante: Mamães veganas devem fazer suplementação de vitamina B12 e muitas vezes de vitamina D e cálcio e procurar um médico e nutricionista para orientações.

- . **Tubérculos**, como aipim, batata, batata doce, cará ou batata baroa;
- . **Gorduras saudáveis**, como azeite, abacate, sementes de chia ou de abóbora.
- . **Vitamina C**, é importante para ajudar a fortalecer o sistema imunológico e deixar os anticorpos, responsáveis pelo corpo, em alerta para combater infecções.

QUAIS ALIMENTOS EVITAR NO PÓS-PARTO E DURANTE A AMAMENTAÇÃO?

Pós-Parto:

Alguns alimentos que podem atrapalhar a cicatrização ou contribuir para o excesso de peso no pós-parto e que, por isso, devem ser evitados, são:

- **Alimentos com alto teor de gordura**, como frituras, pizza, bacon ou salgadinhos;
- **Açúcar refinado, como doces**, refrigerantes, sucos prontos, sorvete ou chocolate;
- **Alimentos industrializados**, como salgadinhos de pacote, biscoitos ou fast food;
- **Alimentos embutidos**, como salame, linguiça, salsicha, presunto ou peito de peru.
- **Bebidas alcoólicas**, como cerveja, vinho ou espumante também devem ser evitados, por conterem alto teor de calorias, podendo dificultar a perda de peso após o parto.



Amamentação:

- Durante a amamentação, além dos alimentos ricos em gordura, com açúcar refinado, industrializados e embutidos, é importante evitar também os alimentos crus, como leite não pasteurizado, ostras, carnes ou peixes crus, pois podem causar infecções intestinais e prejudicar a produção de leite.
- Além disso, é importante moderar o consumo de alimentos com cafeína, como chá verde, chá mate, chá preto ou café, pois a cafeína pode passar para o leite materno e provocar agitação e alterações no sono do bebê.
- As bebidas alcoólicas, como vinho, espumante ou cerveja também não devem ser ingeridas durante a amamentação, pois o álcool pode passar para o leite materno, prejudicando a saúde do bebê.



PERDA DE PESO NO PÓS-PARTO

Durante a gravidez é normal que a mulher ganhe peso e que, após o parto, deseje emagrecer.

Logo após o parto a mulher perde entre 4 a 5 kg e nas 6 semanas seguintes ao parto, tende a perder mais 1,5 a 3 Kg de peso corporal, referente aos líquidos que se acumularam no corpo durante a gestação.

O restante do peso leva cerca de 3 meses para ser perdido. No entanto, é importante lembrar que a perda de peso após o parto deve ser gradual, já que dietas muito restritivas podem favorecer a deficiência de vitaminas e minerais ou prejudicar a produção de leite nas mulheres que amamentam.

Por isso, para **perder peso de forma equilibrada e saudável**, é fundamental manter uma **alimentação balanceada e praticar atividade física moderada**, e de acordo com as orientações do médico e nutricionista.

Prioridade: comida de verdade, privilegiar alimentos frescos e refeições preparadas na hora, e em casa.

Evite alimentos ultraprocessados e passe longe de comidas ricas em gorduras, sódio e açúcares –como fast-food e as comidas congeladas prontas. Isso porque o consumo frequente desses alimentos cria um efeito inflamatório no corpo, que luta para combater os efeitos negativos dos processados no organismo e fica exaurido.

IMPORTANTE

- . No momento, não há evidências científicas de que algum alimento aumente a produção de leite.
- . O que se sabe é a importância em manter a mamãe bem hidratada, com cerca de quatro litros de líquidos por dia, que podem variar entre água, verduras, sucos e vitaminas naturais de frutas.
- . Vale ressaltar a importância de nunca utilizar medicamentos com o propósito de aumentar a produção de leite sem antes falar com o seu médico.
- . Lembre-se que a maioria dos medicamentos poderá ser transmitida ao bebê durante a amamentação.
- . Qualquer dúvida comunicar ao seu médico!

Referência Bibliográfica

- Santos, Karina dos, et al. "Adaptação da dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) para cuidado nutricional no período pós-parto, no âmbito da Atenção Básica." *Revista Brasileira de Epidemiologia* 22 (2019).
- Leal, Francisca Juscicléia de Pinho Silva. "Orientação nutricional no pré-natal: estudo com nutrizes no pós-parto hospitalizadas em uma maternidade pública." *Saúde em Redes* 6.1 (2020): 25-39.
- Sousa, Sarah Queiroga de, et al. "Associação entre risco de transtornos mentais comuns e insegurança alimentar entre mães com filhos menores de um ano de idade." *Ciência & Saúde Coletiva* 24 (2019): 1925-1934.
- Dias, Leticia Machado. "Padrão de consumo alimentar na gravidez e aos seis meses pós-parto e associação com mudança de IMC materno no primeiro ano pós-parto em mulheres com diabetes mellitus gestacional." (2020). de Lucena, Rayane Santos, and Poliana de Araújo Palmeira. "[ID 29736] FATORES DETERMINANTES DA RETENÇÃO DE PESO PÓS-PARTO EM LACTANTES ATENDIDAS EM UNIDADES DE SAÚDE DA FAMÍLIA DO MUNICÍPIO DE CUITÉ/PB." *Revista Brasileira de Ciências da Saúde* 23.2 (2019).
- Sampaio, Rafaella Maria Monteiro, et al. "Características gestacionais e estado nutricional de mulheres no último trimestre de gravidez e no pós-parto imediato." *Saúde e Desenvolvimento Humano* 8.1 (2020): 41-47.
- Fialho, Fernanda de Souza Menna Barreto. "Consumo de alimentos ultraprocessados na gravidez e no pós-parto e retenção de peso." (2018).
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, DF: MS, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 12 ago. 2022.



Hospital

Santa Paula

Muito além de cuidar

