Guia rápido da gravidez saudável

WIC

O Programa nutricional para mulheres, bebês e crianças (WIC) está aqui para ajudá-la! Cuidar de si mesma durante a gravidez é importante para você e o bebê.

Para que a gravidez seja saudável:

- visite seu médico para fazer os exames pré-natais;
- vá ao dentista. Você sabia que a gravidez aumenta o risco de gengivite e cáries dentárias?
- consuma vários alimentos saudáveis de cada grupo alimentar diariamente;
- evite o cigarro, o álcool, a maconha e substâncias ilícitas;
- tome as vitaminas do pré-natal diariamente;
- ganhe peso de forma saudável;
- descubra se tem HIV.

Como você se sente

É comum não se sentir bem durante as primeiras semanas de gravidez. Muitas mulheres têm o chamado enjoo matinal, que pode incluir náusea e vômito. Embora o termo sugira que acontecem apenas pela manhã, os sintomas podem ocorrer a qualquer hora do dia.

Azia e constipação são outros sintomas comuns da gravidez, sendo considerados normais na gravidez saudável, mas há medidas que pode tomar para aliviá-los. As seguintes são dicas testadas por gestantes que podem ajudá-la. Caso os sintomas não despareçam ou piorem, consulte o nutricionista do WIC ou o seu médico.

Náusea e/ou vômito

- Beba quantidades pequenas de líquidos entre as refeições e não durante. Experimente água gelada com limão espremido.
- Faça pequenas refeições várias vezes ao dia.
- Evite odores que a incomodam; certos aromas ao cozinhar podem causar náusea.
- Tome as vitaminas do pré-natal com um lanche à noite, se causarem enjoo.
- Beba Ginger Ale feito com gengibre, chá de gengibre ou coma gengibre cristalizado.
- Coma torradas, bolachas salgadas ou cereal seco antes de se levantar.
- Consuma os alimentos que consegue tolerar.
- Limite o consumo de alimentos gordurosos.
- Coma devagar.

Constipação

- Desfrute de alimentos ricos em fibras como legumes e verduras, grãos integrais, frutas, farelos de cereais e leguminosas, como o feijão roxo ou o carioca.
- Beba pelo menos 8 copos de água diariamente.
- Pratique atividade física todos os dias.

Consulte seu médico antes de tomar laxantes.

Azia

As mudanças no corpo podem causar azia, que é a sensação de queimação na região do peito.

- Espere pelo menos de 2 a 3 horas após as refeições para deitar-se.
- Limite o consumo de bebidas com cafeína, como cafés, chás ou refrigerantes.
- Faça pequenas refeições várias vezes ao dia.
- Beba pequenas quantidades de líquidos entre as refeições e não durante.
- Evite alimentos gordurosos, fritos e apimentados.
- Durma com a cabeça em posição elevada.
- Chupe balas duras.
- Caminhe após as refeições.
- Coma devagar.

Consulte seu médico antes de tomar antiácidos.

Ganho de peso
seu e do bebê

Quando o bebê começar a crescer, você perceberá ganho gradual de peso, o que é uma parte natural e saudável da gravidez. O peso a ser ganho depende do seu peso antes de engravidar.

Embora suas escolhas de alimentação saudáveis ajudem o bebê a se desenvolver, você poderá notar ganho menor do que 2,2 kg durante o primeiro trimestre de gravidez.

O ideal é ganhar peso gradualmente durante a gravidez, sendo a maior parte obtida nos 2º e 3º trimestres.

O ganho total de peso recomendado é o seguinte:

A maioria das mulheres necessita da mesma quantidade de calorias no primeiro trimestre que assim como necessitava antes da gravidez. Nos últimos seis meses de gravidez, a maioria das mulheres necessita de 300 calorias a mais por dia.

Peça ao nutricionista do WIC dicas de alimentos a serem acrescentados à dieta para obter as calorias e os nutrientes necessários para ganhar o peso ideal para você e o bebê.

E se você estiver ganhando muito peso?

- Consuma alimentos saudáveis variados. Veja sugestões no item "O que comer" deste folheto.
- Limite o consumo de doces, alimentos gordurosos, refrigerantes, sucos e bebidas à base de sucos.
- Pratique atividades físicas. Pergunte ao seu médico caso tenha dúvidas sobre a quantidade de atividade física que pode praticar.
- Beba cerca de 8 copos de água diariamente.

E se você estiver ganhando pouco peso?

- Aumente a quantidade de calorias consumidas, acrescentando pasta de amendoim, queijo, ovos, abacate, azeite ou nozes picadas à sua alimentação.
- Experimente tomar um milkshake ou uma vitamina de frutas como lanche da tarde.
- Faça pequenas refeições várias vezes ao dia.

Ganho de peso ideal... espaço para o bebê e muito mais!

Você pode achar que ganhar o peso ideal durante a gravidez é apenas importante para a saúde do bebê e para facilitar voltar ao peso ideal após o parto. Porém, é muito mais que isso.

Estudos revelam que ganhar o peso ideal durante a gravidez favorece o futuro saudável do bebê. Na verdade,com isso, é possível reduzir o risco de obesidade, diabetes, doenças cardíacas e outras doenças quando ele crescer.

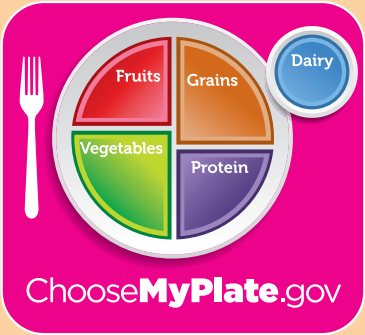
Para onde vai o peso que ganho?

O peso que você ganha ajuda o bebê a crescer e a deixar o seu corpo pronto para o parto!

O que comer?

O principal é manter a variedade! Consumir alimentos saudáveis variados é importante para você e para o crescimento do bebê. Os tipos de alimentos que consome durante a gravidez afetam o crescimento e o desenvolvimento do bebê, o peso ao nascer, a formação dos dentes, as células cerebrais, os ossos, os olhos, os músculos e o sangue.

Consumir alimentos de todos os grupos alimentares proporciona benefícios nutricionais importantes, como:



- **Fibras**
- **Vitamina B e folato**
- **Minerais como ferro, Potássio e Zinco**
- **Vitamina D e Cálcio**
- **Vitamina C**

Check with your WIC nutritionist or visit **www.choosemyplate.gov** for more information.

Grãos

Coma pelo menos metade dos grãos que consome na forma integral!

Dicas

Procure pela indicação de 100% de farinha integral ou de grãos integrais nos rótulos. Nem todos os produtos de "trigo" são totalmente integrais.

Procure incluir uma porção de grãos integrais em todas as refeições. Pode ser mais fácil do que imagina! O WIC tem várias opções à sua escolha.

Consuma de 170 g a 230 g por dia.

O que equivale a 30 g?

1 fatia de pão de farinha 100% integral

1 tortilla pequena de farinha integral

1 xícara de cereal de grãos integrais

½ xícara de arroz integral

½ xícara de massa integral

5 a 6 bolachas salgadas de cereais integrais

Verduras e legumes

Varie as verduras e os legumes que consome!

Dicas

Verduras e legumes congelados e enlatados são ótimas opções para cozinhar rapidamente. Use-os para preparar sopas e ensopados ou refogue-os em uma panela com seus condimentos favoritos!

Pique verduras e legumes crus como cenoura, salsão e pimentão no início da semana e deixe-os disponíveis para um lanche rápido!

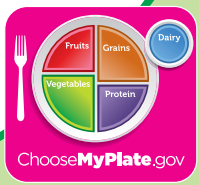
Consuma de 2 ½ a 3 xícaras por dia.

O que conta como 1 xícara?

1 xícara de verduras/legumes crus, cozidos ou enlatados

1 xícara de sumo de legumes

2 xícaras de folhas verdes cruas



Frutas

Consuma frutas!

Dicas

Consuma frutas variadas de diversas cores.

Acrescente frutas congeladas aos flocos de aveia e coloque no micro-ondas.

Coloque pedaços de frutas no iogurte ou consuma como lanche.

As frutas são doces – faça delas a sobremesa!

Consuma 2 xícaras ao dia.

O que conta como uma xícara?

1 fruta pequena ou metade de uma fruta grande

1 xícara de frutas frescas ou congeladas

1 xícara de fruta enlatada (enlatada com 100% de água ou suco)

1 xícara de suco 100% de frutas

½ xícara de frutas secas

Laticínios

Escolha produtos desnatados ou semidesnatados.

Tips:

Acrescente leite, iogurte ou queijo a sopas e ensopados.

Bata leite ou iogurte com frutas congeladas para tomar de manhã. Use leite de soja como opção sem laticínios!

Coma uma fatia de queijo com uma maçã pequena como um delicioso lanche!

Consuma 3 xícaras ao dia.

O que conta como uma xícara?

1 xícara de leite ou de iogurte

42 g de queijo ou 56 g de queijo processado (como queijo americano)

1 xícara de leite de soja enriquecido com cálcio

½ xícara de leite evaporado

½ xícara de tofu enriquecido com cálcio

Proteína

Consuma proteína magra!

Dicas

Escolha pedaços de carne com pouca gordura.

Para ingerir mais proteína, acrescente feijão ao arroz integral, aos legumes refogados ou à sua sopa ou cozido de preferência.

Consuma de 156 g a 184 g ao dia.

O que conta como 30 g?

30 g de carne, frango ou peixe

¼ de xícara de feijão cozido ou ervilhas

1 ovo

1 colher de sopa de pasta de amendoim ou 14 g de castanhas (aproximadamente de 10 a 12 unidades ou ¼ de xícara)

O que mais?

Vitaminas

Recomenda-se que mulheres grávidas tomem vitaminas pré-natais diariamente, além de terem dieta saudável. Caso seja difícil tomar vitaminas pré-natais, pergunte ao seu nutricionista ou médico sobre outras opções.

Água

Beba cerca de 8 copos ao dia. Manter-se hidratada é importante para você e para o desenvolvimento saudável do bebê.

Fibras

Para garantir a ingestão de fibras suficientes, consuma bastantes frutas, verduras, legumes e alimentos integrais. A fibra ajuda na saciedade e prevene a constipação.

Gorduras e óleos

Escolha gorduras saudáveis, encontradas em alimentos como peixes, nozes, abacates, azeite e óleos vegetais.
Eles oferecem nutrientes saudáveis, importantes para o desenvolvimento do cérebro do bebê. Limite a quantidade consumida de gorduras sólidas como manteiga, banha de porco e gordura vegetal

Doces

Você pode consumir doces e sobremesas às vezes, mas é melhor evitá-los. São pobres em nutrientes e ricos em calorias e açúcar. Satisfaça sua vontade de comer doces com uma fruta!

Alimentação Segura

A segurança alimentar é ainda mais importante durante a gravidez. Proteja o bebê da listéria:

- reaqueça alimentos prontos como cachorros-quentes, carnes processadas ou frios e salsichas até ficarem muito quentes;
- coma somente carnes bem passadas, carnes de aves e ovos;
- não coma frutos do mar crus, pouco cozidos e defumados, patês de fígado ou carne;
- evite leites ou sucos não pasteurizados;
- não coma queijos como brie, feta, queijo fresco e queijo azul, a menos que sejam produzidos de leite pasteurizado.

Escolha opções seguras de frutos do mar e proteja o bebê de intoxicações por mercúrio:

- peixes contêm fontes saudáveis de nutrientes que são importantes durante a gravidez. Entretanto, é importante dosar a quantidade devido à contaminação por mercúrio;
- limite o consumo de todos os tipos de peixes, incluindo atum enlatado, para 340 g por semana;
- o atum mais escuro (light tuna) contém menos mercúrio que o albacora/atum branco;
- é importante evitar carne de espadarte, tubarão, atum patudo, peixe-espada, carapau, marlim, olho-de-vidro laranja e peixes de água doce capturados localmente;
- peça ao seu nutricionista mais informações sobre o consumo seguro de frutos do mar.

Mantenha alimentos frios **FRIOS** e alimentos **QUENTES** quentes!
Em caso de dúvidas, descarte!

E sobre...

Substitutos do açúcar?

Para garantir a segurança, evite ou limite os substitutos do açúcar. Se tiver diabetes, consulte seu nutricionista ou médico.

Café, chá e refrigerantes com cafeína?

Uma pequena quantidade de cafeína (cerca de 340 g por dia) parece ser segura.

Cigarros? Álcool? Substâncias ilícitas? Maconha? Bebidas energéticas? Bebidas à base de malte?

Evite todos eles para ajudar a garantir que a gravidez e o bebê sejam saudáveis. Caso necessite de ajuda, consulte seu nutricionista ou médico.

Exercícios?

Se seu médico disser que você pode praticar exercícios físicos, faça! Caminhar, nadar, dançar, praticar ioga e alongamentos são apenas alguns dos exercícios que são seguros e de baixo impacto, que a ajudarão a ganhar o peso ideal, aliviar o estresse, melhorar o humor e a aumentar a energia.

Praticar exercícios pode ser ainda mais divertido com outras pessoas. Convide uma amiga ou duas para caminhar. Você terá a chance de passar tempo com as amigas e, saber que outras pessoas estão contando com você, facilitará o cumprimento dos seus planos de exercícios!

Alimentação do bebê

Nunca é cedo demais para começar a pensar sobre a alimentação do bebê. Você já considerou amamentar?

Você sabia que a amamentação:

- pode ajudar a proteger o bebê de infecções e de doenças;
- reduz o risco de alergias;
- ajuda a desenvolver um sistema imunológico resistente;
- pode ajudar a perder o peso adquirido durante a gravidez;
- ajuda a manter o peso saudável conforme o bebê cresce.

Esses são apenas alguns dos muitos benefícios de amamentar.

Consulte seu nutricionista para obter mais informações e dicas úteis!

1-800-942-1007

www.mass.gov/wic

Esta instituição é um provedor de oportunidades iguais.

@MassWIC

Form #275 5/2019 Portuguese