

Introdução

Durante a gravidez, as necessidades nutricionais aumentam para apoiar o crescimento e desenvolvimento do bebé bem como o metabolismo materno. Assim, as recomendações alimentares e nutricionais devem adaptar-se a cada mulher, considerando – se as diferenças individuais. Desta forma, recomenda – se adopção de um estilo de vida saudável, que deve iniciar – se mesmo antes da gravidez, para otimizar a saúde da mãe e reduzir o risco de complicações durante a gravidez e de algumas doenças no bebé.

A gravidez é, para a maioria das mulheres, um momento de grande felicidade e realização. No entanto, durante a gravidez, tanto a mulher como a criança em desenvolvimento enfrentam vários riscos de saúde. Por esta razão, é importante que todas as gravidezes sejam monitorizadas pelos prestadores de cuidados especializados.

Objectivos

Geral

- ✓ Conhecer a alimentação da mulher grávida tendo em foco aos tabus atribuídos.

Específicos

- ✓ Definir a gravidez;
- ✓ Falar do ganho ponderal durante a gravidez;
- ✓ Descrever a alimentação e a nutrição durante a gravidez;
- ✓ Indicar os alimentos a evitar durante a gravidez;
- ✓ Falar dos tabus enfrentados pelas mulheres grávidas

Alimentação e nutrição na gravidez

Gravidez

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a gravidez corresponde aos nove meses ou mais necessários para que uma mulher carregue, no seu ventre, o embrião em desenvolvimento e o bebê.



Ganho ponderal na gestação

Durante a gestação, é natural que o peso aumente, devido à formação da placenta, líquido amniótico, crescimento do bebê, volume do útero e do sangue, tecido mamário e gordura de reserva.

Um inadequado ganho de peso está associado ao aumento do risco de atraso de crescimento intra — uterino e mortalidade perinatal.

Por seu lado, o elevado ganho de peso da gestante está associado ao aumento de peso do bebé ao nascimento e, secundariamente, ao aumento do risco de complicações na vida adulta.

Assim, as recomendações para o ganho de peso durante a gestação foram formuladas de acordo com o reconhecimento da necessidade de equilibrar os benefícios de um crescimento fetal saudável, contra os riscos de complicações no parto e pós – parto para a mãe e bebé

Recomendações para o aumento de peso ideal durante a gravidez

| Índice da Massa Corporal (IMC) | Recomendação do aumento de peso ideal durante a gravidez | Aumento de peso por semana no 2º e 3º trimestres |
|--------------------------------|--|--|
| Baixo peso < 18,5 | 12,5 – 18 kg | 0,5 kg |
| Normoponderal 18,5 – 24,9 | 11,5 – 16 kg | 0,4 kg |
| Excesso de peso 25,0 – 29,9 | 7 – 11,5 kg | 0,3 kg |
| Obesidade >= 30 | 5 – 9 kg | 0,2 kg |
| Gestante de gémeos | 15,9 – 20,4 kg | 0,7 kg |

Alimentação na Gravidez

Ter uma alimentação saudável durante a gestação é essencial para o crescimento saudável do bebê e para o bem-estar da mãe.

As recomendações alimentares para o período da gestação não são muito diferentes das recomendações alimentares para toda a população.



Nutrição na gravidez

Energia

As necessidades de energia durante a gravidez vão aumentando de acordo com o trimestre da gestação.

Cerca de 340 e 450 kcal adicionais são recomendadas, respectivamente, durante o segundo e terceiro trimestres, para além das 2000 kcal recomendadas diariamente.

Ferro

Na gestação há aumento da absorção do ferro (mulher não gestante absorve cerca de 10% do ferro presente nos alimentos consumidos. Na gestação esta absorção pode ser quase o dobro)

Oitenta e cinco gramas de carne bovina magra fornecem 13% da RDA em ferro.

Suplementação medicamentosa de ferro elementar de 30 – 60mg/dia a partir da 20^a semana

Ácido fólico

Elemento activo na multiplicação celular, aumenta os eritrócitos, útero e placenta do feto

Sua absorção pode ser diminuída pelas alterações hormonais na gestação.

60% folato dietético bio disponibilidade é absorvido no intestino.

Recomenda – se a ingestão de 600µg/dia.

Deve ser suplementado difícil alcance do valor em dieta habitual.

Vitamina A

Cerca de 13% de gestantes há carência.

Intercorrência: cegueira noturna (gestação de alto risco) e restrição de crescimento intrauterino.

Na gestação a recomendação é de 770 µg/dia.

Suplementação medicamentosa : Brasil adota 2005 suplementação para mulheres no pós – parto imediato administrar dose única de 200.000UI ainda na maternidade. Durante a gestação pode ser teratogênico.

Zinco

A deficiência na Gestação esta relacionada com aborto espontâneo, restrição de crescimento intrauterino, prematuridade e DHEG.

A absorção de zinco pode ser prejudicada em dietas

- Ricas de alimentos integrais e fitatos, elevadas ingestão de ferro, tabagismo e alcoolismo.
- Nesses casos suplementar com 25mg/dia.

Proteína

No segundo e terceiro trimestres as necessidades proteicas estão aumentadas.

O aumento das necessidades deve – se ao contributo proteico para a formação da placenta, crescimento dos tecidos uterinos e desenvolvimento e crescimento do bebé.

Hidratos de carbono

Dos hidratos de carbonos que a mãe ingere, obtém – se glicose que é a principal fonte de energia, e fundamental para o desenvolvimento do bebé.

Por isso, é importante a ingestão diária e várias vezes ao dia, de alimentos ricos em hidratos de carbono como o pão integral, a batata, o arroz e a massa.

Gordura

Fornecedora de energia, transporte de algumas vitaminas (A, D, E, K), protecção contra o frio, desenvolvimento do cérebro e visão.

Não existem recomendações específicas relativamente à ingestão de gordura para as gestantes, no entanto, estas apresentam necessidades aumentadas de ácidos gordos essenciais, nomeadamente o ácido linoleico.

Iodo

A deficiência de Iodo durante a gestação compromete o desenvolvimento cognitivo fetal.

As mulheres em preconcepção, gestantes ou a amamentar, devem receber um suplemento diário de Iodo sob a forma de iodeto de potássio – 150 a 200 µg/dia.

Cálcio e vitamina D

O Cálcio é importante para os ossos e dentes saudáveis quer da mãe quer do bebé.

A dose diária recomendada de cálcio é de 1000 mg/dia na gestante.

As melhores fontes de Cálcio são o leite, produtos lácteos e alguns cereais.

A vitamina D é fundamental para a fixação do Cálcio e é fulcral para o equilíbrio entre os ossos e a formação do esqueleto e dentes do bebé.

A vitamina D é sobretudo produzida pela exposição ao sol (no entanto, deve utilizar um protetor solar e um chapéu, e se evita o sol entre as 11h30 e as 16h00).

Magnésio

O consumo de teores adequados de Magnésio durante a gestação. está associado à diminuição do risco de pré – eclampsia, de nascimentos prematuros e de atraso no crescimento intra – uterino.

Probióticos e prebióticos

Um prebiótico é definido como um ingrediente selectivamente fermentável que leva a mudanças específicas, na composição e ou na actividade do microbiota (flora intestinal), e assim poderá trazer benefícios à saúde do hospedeiro.

O microbiota da grávida influencia, assim, não só a saúde do filho como se reconhece actualmente que este influencia de forma positiva a recuperação do peso pós-parto.

Hidratação na gestação

A hidratação adequada é essencial para uma gestação saudável, dado que a gestante acumula cerca de 6 – 9 L de água durante a gestação.

A ingestão adequada de água durante a gestação é de 3 L/dia. Isso inclui cerca de 2,3 L como total proveniente de bebidas.

Sal

Utilizar pouco sal para cozinhar e evite o sal adicionado ao prato.

Em alternativa utilizar as ervas aromáticas, como os orégãos, a salsa, o coentro, o cebolinho, o tomilho, o manjerição, e tantas outras para temperar

Cafeína

A posição actual da “American College of Obstetricians and Gynecologists” é que as mulheres gestantes devem evitar a ingestão de cafeína acima de 200 mg/dia.

Alimentos a evitar na gravidez

Durante a gravidez, deve seguir rigorosamente os cuidados de higiene com a alimentação e evitar os alimentos não indicados para este período, como: carne, pescado e ovos mal cozidos, leite ou laticínios não pasteurizados e vegetais e frutas crus não higienizados.



Tabus quanto á alimentação da mulher grávida

Os distritos de Montepuez, Namuno, Chiúre, Ancuabe e Balama, em Cabo Delgado, são classificados como celeiros da província. Entretanto, o que se come não ajuda. A dieta é tão fraca que o índice de desnutrição crónica é dos mais elevados do país. No lugar de servir comida, os “mais velhos” preferem propagandear tabus que limitam o acesso a alimentos nutritivos. Tais como:

- Mulheres grávidas não podem amamentar os bebês nos dois primeiros dias após o parto, “porque o leite que sai naqueles dois dias não presta, o que faz com que os bebês não aceitem mamar”;
- As mulheres grávidas não devem se atrever a mexer em ovos porque podem dar a luz a crianças descabeladas. Carecas pelo resto da vida;
- Na região de Nicuita, as crianças e mulheres não estão autorizadas a comer a banana-macaco porque acredita-se que “as crianças podem inchar até ser impossível levá-las ao colo”;
- No distrito de Namuno, as mulheres grávidas estão proibidas de chegar perto do peixe-barba porque podem ter complicações durante o parto.

Conclusão

A gravidez é uma fase da vida em que a mulher necessita de cuidados específicos, diante disso é preciso uma alimentação equilibrada que contenha todos os nutrientes que darão suporte no desenvolvimento do bebê. O estado nutricional inadequado é um risco de vida para o binómio mãe – filho, tornando – se um problema de saúde pública.

Conhecer as opções alimentares mais saudáveis durante a gravidez potencia um maior bem-estar físico e psicológico, e consequentemente melhor saúde da mãe e do bebê, permitindo uma vivência em pleno desta fase da vida. Por outro lado, sabe-se que uma alimentação equilibrada durante a gravidez está associada à diminuição de complicações intraparto e de muitas doenças na vida futura da criança e da mãe.

Bibliografia

- Picciano, M.F., Pregnancy and lactation: physiological adjustments, nutritional requirements and the role of dietary supplements. J Nutr, 2003.
- RASMUSSEN, K.M. and YAKTINE, A.L., Institute of, M. and I.O.M.P.W.G. National Research Council Committee to Reexamine, The National Academies Collection: Reports funded by National Institutes of Health, in Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines, Editors. National Academies Press (US), National Academy of Sciences: Washington (DC). 2009.
- Organization, W.H., Healthy Eating during Pregnancy and Breastfeeding. 2001.

- Institute of Medicine, Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements. National Academies Press: Washington, DC. Food and Nutrition Board Institute of Medicine, Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients), National Academies Press: Washington, DC. 2006.
- HAGGARTY, P., Meeting the fetal requirement for polyunsaturated fatty acids in pregnancy. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2014.
- PENA-ROSAS, J.P., et al., Daily oral iron supplementation during pregnancy. Cochrane Database Syst Rev, 2012.
- World Health Organization, Daily iron and folic acid supplementation in pregnant women - Guideline, World Health Organization: Geneve. 2012.
- Direcção-Geral da Saúde, Aporte de iodo em mulheres na concepção, gravidez e amamentação, Direcção-Geral da Saúde: Lisboa. 2013.

- Food and Nutrition Board Institute of Medicine, Dietary reference intakes for calcium, phosphorus, magnesium, vitamin D, and fluoride, The National Academies Press: Washington, DC. 1997. Pdf.
- GRIEGER, J.A. and CLIFTON, V.L., A review of the impact of dietary intakes in human pregnancy on infant birthweight. Nutrients, 2015.
- PINTO, E., H., Dietary intake and nutritional adequacy prior to conception and during pregnancy: a follow-up study in the north of Portugal. Public Health Nutr, 2009
- ROBERFROID, M., et al., Prebiotic effects: metabolic and health benefits. Br J Nutr, 2010. Organization., F.a.A.O.W.H., Health Nutritional Properties of Probiotics in Food Including Powder Milk with Live Lactic Acid Bacteria 2001

- PROCTER, S.B. and CAMPBELL, C.G., Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: nutrition and lifestyle for a healthy pregnancy outcome. J Acad Nutr Diet, 2014.
- LOPES A, et al., Ervas aromáticas – Uma estratégia para a redução do sal na alimentação dos Portugueses, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde, : Lisboa. 2014.
- <http://www.jornaldomingo.co.mz/index.php/reportagem/7790-tabus-que-matam>, a cessado no dia 10/06/2019 às 21h30