

Alimentação no puerpério



Orientações
para pacientes



Alimentação no puerpério



Orientações para pacientes

A gestação, o parto, o puerpério e a amamentação são momentos de grande impacto para a mulher. Eles transformam o corpo, a fisiologia, o metabolismo. Carregados de sentimentos profundos, eles também são essenciais para a ligação entre a mãe e o bebê.

Cuidar da saúde da mulher e da criança nesses períodos, especialmente no puerpério, é imprescindível, e o profissional de nutrição exerce um papel muito importante na promoção de uma alimentação adequada, que garanta o desenvolvimento do bebê, colaborando para o aleitamento materno e a qualidade de vida tanto da mãe, quanto do seu filho.



É também **papel do nutricionista auxiliar as mães na perda do peso no período pós-parto de maneira fisiológica e gradativa**, observando sempre hábitos alimentares saudáveis. E se o puerpério começa logo após o parto, ele pode durar por muito tempo. Embora o comum seja ele se estender por seis semanas¹, as mulheres seguem sentindo os efeitos da gravidez em seus corpos durante o período da amamentação, por conta das variações hormonais².

Neste Guia Especial, encontre orientações importantes para uma alimentação saudável, visando a sua qualidade de vida e o desenvolvimento do seu bebê. Boa leitura!



O que é o puerpério?





O que é o puerpério?

É uma fase caracterizada por mudanças físicas e psicológicas na vida da mãe, após o parto. O corpo começa sua transição para o estado de antes da gravidez. Ele começa uma a duas horas após a saída da placenta e tem duração indeterminada¹. Porém, enquanto a mulher amamentar, ela seguirá sendo impactada pelos efeitos da gestação².

A mulher se torna mais sensível às pressões externas sobre os cuidados com seu corpo e com a amamentação do bebê². Muitas questões afetam o emocional da mãe nesse período, como a maternidade em si, sexualidade, autoestima, o restabelecimento da vida pessoal, os preparativos

para uma possível retomada da vida profissional.

O cuidado com a alimentação neste período é importante para auxiliar na recuperação da mãe e no processo de aleitamento materno².



Dieta deve privilegiar produtos in natura

*No puerpério, e ao longo de todo o período de amamentação, deve-se dar preferência a comidas feitas em casa. Os pratos devem incluir alimentos naturais como **frutas, legumes, verduras, arroz, feijão, carnes e ovos.***

Óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados em pequena quantidade. Já bebidas estimulantes como café, chá e chimarrão podem ser consumidas com moderação³.



Evite comidas industrializadas

*Alimentos industrializados, que vêm prontos para aquecer e que, em geral, têm muito sódio, gordura e açúcar **devem ser evitados**³.*



Atenção aos processados

Alimentos processados como **queijos e enlatados** devem ter consumo limitado. Eles geralmente são muito **pobres em fibras**, que são essenciais para prevenir doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer³.



Se mantenha hidratada

Durante a amamentação, a mulher costuma sentir mais sede e fome. **A dieta do período pós-parto pode ser resumida em alimentação balanceada e diversificada e ingestão de água**, o que ainda melhora a produção do leite materno^{3,4}.



Na amamentação, é preciso suprir a demanda energética e de vitaminas

*Durante a amamentação, a mulher precisa suprir uma demanda maior de energia por conta da produção de leite e a necessidade de **algumas** vitaminas, como A, B12, B6, C e E, também aumentam⁵.*



Os nutrientes cálcio, ferro e vitamina D, apesar de não apresentarem uma necessidade maior com relação ao período de gestação, são essenciais para a manutenção da saúde tanto da mãe quanto do bebê.

No puerpério, é preciso ter um consumo equilibrado de lipídios e é preciso atenção na ingestão de gorduras de origem animal⁵. A quantidade de gordura na dieta materna pode não interferir nos níveis de colesterol e gorduras do leite, mas o consumo equilibrado de lipídios faz parte de uma alimentação saudável. A orientação é que esse consumo não seja maior do que 30% do valor energético

total das refeições do dia e a dica é priorizar gorduras monoinsaturadas, presentes no abacate, azeite, gergelim e castanhas; e gorduras poliinsaturadas, como o ômega 3, encontradas salmão, atum e sardinha, e o ômega 6 que estão presentes em óleos vegetais, castanhas e sementes⁵.





Alimentação variada e equilibrada

A mulher no período da amamentação, além de se manter hidratada, precisa da ingestão de calorias além do habitual, para a produção do leite materno. A estimativa é que esse consumo extra seja de 500 calorias por dia. Para garantir uma alimentação adequada durante este período, algumas dicas são⁶:

- *Adotar uma dieta variada, incluindo pães e cereais, frutas, legumes, verduras, derivados do leite e carnes;*
- *Consumir três ou mais porções de derivados do leite por dia;*
- *Comer frutas e vegetais ricos em vitamina A (como manga, mamão, cajá, caju, goiaba vermelha, abóbora, cenoura, acelga, espinafre, chicória, couve);*
- *Certificar-se de que a sede está sendo saciada;*
- *Evitar dietas e medicamentos que promovam rápida perda de peso;*
- *Consumir com moderação café e outros produtos cafeinados.*

Cuidados



Durante o período em que amamentam, *se as mulheres notarem na criança o efeito de algum componente da sua dieta*, as mães podem fazer alguns testes para descobrirem o que está causando este efeito⁶. *A dica é retirar o alimento da dieta por algum tempo e, depois, voltar a experimentá-lo, observando atentamente a reação da criança.* Se os sinais melhoram com a retirada do alimento e pioram com a sua reintrodução, ele deve ser evitado. O leite de vaca é um dos principais alimentos relacionados em casos de alergias alimentares.





Retomando o peso

No puerpério, o corpo das mulheres fisiologicamente começa a retornar ao estado de antes da gravidez, com a volta do ciclo menstrual. Depois de tantas mudanças profundas tanto no emocional quanto em seu físico, muitas mães desejam também retornar ao peso de antes da gestação.



*O nutricionista é o profissional adequado para auxiliar as mulheres neste momento, em que a saúde das mães e de seus bebês, além do desenvolvimento da criança, depende de uma alimentação adequada. A recomendação é sempre contar com o acompanhamento do nutricionista para que a **perda de peso** seja fisiológica e gradativa⁷.*

Fontes

1. Principais Questões sobre a Consulta de Puerpério na Atenção Primária à Saúde. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/principais-questoes-sobre-a-consulta-de-puerperio-na-atencao-primaria-a-saude/>
2. Protocolo Clínico – Acompanhamento Nutricional. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-nordeste/ch-ufc/aceso-a-informacao/protocolos-e-pops/protocolos-meac/maternidade-escola-assis-chateaubriand/nutricao/pro-ntr-003-acompanhamento-nutricional-2013-clinica-obstetrica-2deg-andar.pdf>
3. Alimentação durante a amamentação: o que comer e evitar. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2018/alimentacao-durante-a-amamentacao-o-que-comer-e-evitar>
4. Canjica, cerveja preta, quinoa e amamentação: desmistificando dúvidas sobre a produção do leite materno. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/canjica-cerveja-preta-quinoa-e-amamentacao-desmistificando-duvidas-sobre-a-producao-do-leite-materno>

Fontes

5. A nutrição pós-parto deve envolver toda a família. Disponível em: <https://www.febrasgo.org.br/pt/noticias-campanha-nutrindo-o-amor/item/1335-a-nutricao-pos-parto-deve-envolver-toda-a-familia>
6. Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. Disponível em: https://busms.saude.gov.br/bus/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf
7. Nota técnica sobre alimentação durante a gestação e a amamentação. Disponível em: <https://crn10.org.br/wp-content/uploads/2016/06/nota-tecnica-sobre-alimentao-na-gestao-.pdf>

 **momenta**
Juntos pela sua saúde