

4

RECOMENDAÇÕES SOBRE SUPLEMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ



1.



Importância do aconselhamento médico

Supervisão Profissional: Antes de começar qualquer suplementação, é fundamental consultar um médico. A suplementação deve ser personalizada com base na saúde individual e nas necessidades nutricionais para evitar desequilíbrios que podem afetar tanto a mãe quanto o bebê.¹

2.



Suplementos essenciais

Ácido Fólico: É recomendado para gestantes, desde o período pré-gestacional até o final da gravidez, para auxiliar no fechamento do tubo neural, estrutura indispensável para a saúde do sistema nervoso.²

Ferro: Importante para prevenir a anemia, ajudando a transportar oxigênio para o bebê e para a mãe e para reduzir o risco de baixo peso no nascimento.²

Cálcio: Em populações com baixa ingestão, é recomendado a suplementação para reduzir o risco de pré-eclâmpsia.¹

3.



Quando iniciar a suplementação?

Avaliação individual: A necessidade de suplementos varia e deve ser determinada por um médico, com base em exames e na situação clínica da paciente. A suplementação é particularmente importante em casos em que a dieta pode não fornecer todos os nutrientes necessários para o rápido desenvolvimento fetal.¹

4.



Cuidados com a suplementação

Evite a automedicação: Tomar suplementos sem orientação médica pode ser prejudicial. Por exemplo, vitaminas C e E não são recomendadas para melhorar os resultados maternos e perinatais.²

Dieta equilibrada: Os suplementos não substituem uma alimentação saudável e equilibrada, rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras, que é fundamental para a saúde da mãe e do bebê.¹

A suplementação pode desempenhar um papel vital na saúde da gestante e do desenvolvimento fetal quando feita corretamente. Consulte sempre um médico antes de iniciar qualquer tratamento e assegure-se de discutir todos os aspectos do seu cuidado pré-natal, incluindo a suplementação.

Fontes

1. Organização Mundial da Saúde - OMS. Recomendações da OMS sobre cuidados pré-natais para uma experiência positiva na gravidez. Genebra; 2016:10p. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250800/WHO-RHR-16.12-por.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
2. Organização Mundial da Saúde - OMS. Diretriz: Suplementação diária de ferro e ácido fólico em gestantes. Genebra; 2013:36p. http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/guia_gestantes.pdf