



Papa Bem na Gravidez

Atenção às dicas Papa Bem!

Medidas que contribuem para um crescimento saudável e para a prevenção da obesidade infantil durante a gravidez:

- Engravidar com um peso saudável.
- Ter hábitos saudáveis de alimentação e atividade física.
- Ter um ganho de peso adequado.
- Não fumar.
- Fazer os testes para detetar a diabetes gestacional e manter a diabetes controlada durante a gravidez.



ALIMENTAÇÃO

- Tenha uma alimentação saudável, ou seja, completa, equilibrada, variada e segura, de acordo com as orientações da Roda dos Alimentos.
- Esqueça a ideia errada de que a grávida deve comer por dois.
- Guie-se pelo seu apetite para comer as quantidades de que necessita, nem mais, nem menos.
- Faça 5 a 6 refeições por dia, mais ou menos de 3 em 3 horas: pequeno-almoço, almoço e jantar e 2 a 3 pequenos lanches.
- Privilegie o consumo de hortícolas, iniciando as refeições com uma sopa de legumes.
- Ao almoço e ao jantar, preencha metade do prato com hortícolas, um quarto do prato com carne ou peixe e o outro quarto com arroz, massa, batata ou outro cereal ou tubérculo.
- Coma 3 a 4 porções de fruta por dia.
- Coma 3 porções de laticínios meio-gordos ou magros por dia.
- Prefira o peixe e as carnes brancas, como as aves e o coelho.
- Limite o consumo de carne vermelha a 2 ou 3 vezes por semana.
- Consuma cerca de metade dos cereais, como pão, arroz e massa, sob a forma integral.
- Modere a quantidade de gorduras e óleos utilizados para barrar, temperar e cozinhar.

Sabia que...

Durante a gravidez o seu bebé é capaz de sentir alguns sabores dos alimentos que fazem parte da sua alimentação?

Estudos indicam ainda que nas primeiras refeições “sólidas” os bebés aceitam melhor os alimentos que fizeram parte da alimentação das mães durante a gravidez.

Assim, se tiver uma alimentação saudável durante a gravidez, para além de beneficiar a saúde do seu bebé, pode estar a contribuir para que ele tenha bons hábitos alimentares no futuro.

(continua) ...>

- Prefira sempre os óleos vegetais, como azeite, óleo de amendoim, de soja, de milho e de girassol, e os cremes vegetais para barrar sem gorduras trans.
- Evite as gorduras animais, como natas, manteiga, banha, toucinho e bacon e os óleos de coco e de palma.
- Modere o consumo de sal, utilizando pouco sal para cozinhar, não adicionando sal no prato e evitando produtos e alimentos com excesso de sal.
- Guarde as bebidas açucaradas e os produtos alimentares com excesso de açúcares, gordura e sal para dias de festa. Mesmo nestas ocasiões, tenha moderação nas quantidades que consome.
- Beba água suficiente para satisfazer a sede. Cerca de 1,5 a 2l pode ser uma referência.
- Evite as bebidas alcoólicas, especialmente no primeiro trimestre de gravidez.
- Limite o consumo de cafeína a 2 cafés ou 4 chávenas de chá preto ou verde por dia.
- À refeição, cumpra a regra dos **3S: Sentada, Sossegada e Sociável**.
- Siga rigorosamente os cuidados de higiene com a alimentação e evite os alimentos não indicados para o período da gravidez: carne, pescado e ovos mal cozidos, leite ou laticínios não pasteurizados e vegetais e frutas crus não higienizados.



ATIVIDADE FÍSICA

Durante uma gravidez saudável são recomendados, pelo menos, 30 minutos de atividade física moderada todos os dias ou na maioria dos dias da semana.

- Converse com o seu médico para saber se não tem nenhuma contra-indicação.
- Escolha a atividade que mais se adequa ao seu dia-a-dia e lhe dá mais prazer. Caminhada, natação, hidroginástica, musculação, pilates são apenas algumas das modalidades pelas quais pode optar, desde que sejam feitas de forma adaptada a cada período da gravidez e com intensidade moderada.
- Se não está habituada, comece com sessões de até 15 minutos de caminhada.
- Inicie e termine lentamente qualquer tipo de atividade física.
- Quer esteja a iniciar um plano de atividade física, quer esteja em grande forma, não se exercite até à exaustão e evite que o seu corpo fique muito quente.
- **Evite: atividades com impacto, risco de queda ou trauma na barriga; atividades deitada de costas, principalmente após as 16 semanas; ficar de pé, parada por longos períodos; mergulho subaquático.**

Nota:

A atividade física moderada é toda atividade que exige algum esforço, mas não aumenta muito os batimentos do coração e nem dificulta a respiração deixando-a ofegante.

A intensidade das atividades vai variar de pessoa para pessoa, de acordo com a sua condição física. Para mulheres que não estão habituadas, uma caminhada mais rápida pode ser uma atividade moderada ou até vigorosa.

Para outras, mais habituadas, uma corrida pode ser uma atividade moderada.

NOTA: Estas recomendações são baseadas na mais recente evidência científica. No entanto, não devem substituir as orientações individualizadas dos profissionais de saúde que a acompanham.

2/2