

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS DE ALTA PARA PUÉRPERAS E NUTRIZES



EQUIPE DE NUTRIÇÃO
HOSPITAL E MATERNIDADE
DRA ZILDA ARNS NEUMANN

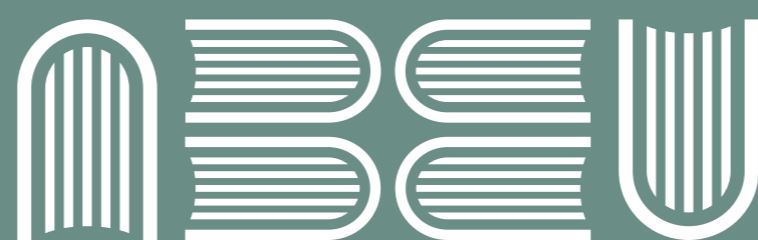
UNICHRITUS

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS DE ALTA PARA PUÉRPERAS E NUTRIZES © 2022 BY
IVANA MARQUES, RUAN SIQUEIRA E THAIS MARTINS

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

EDITORA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISTUS
R. JOÃO ADOLFO GURGEL, 133 – COCÓ – FORTALEZA – CEARÁ
CEP: 60190 – 180 – TEL.: (85) 3265-8100 (DIRETORIA)
INTERNET: [HTTPS://UNICHRISTUS.EDU.BR/EDITORA/](https://unichristus.edu.br/editora/)
E-MAIL: EDITORA01@UNICHRISTUS.EDU.BR

EDITORA FILIADA À



**Associação Brasileira
das Editoras Universitárias**

QUEM SOMOS?

ELABORADO POR:



IVANA MARQUES

ESTAGIÁRIA CONCLUDENTE DE NUTRIÇÃO, 8º SEMESTRE - CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISTUS - UNICHRISTUS.



RUAN SIQUEIRA

ESTAGIÁRIO CONCLUDENTE DE NUTRIÇÃO, 8º SEMESTRE - CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISTUS - UNICHRISTUS.



THAIS MARTINS

ESTAGIÁRIA CONCLUDENTE DE NUTRIÇÃO, 8º SEMESTRE - CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISTUS - UNICHRISTUS.

QUEM SOMOS REVISADO POR:



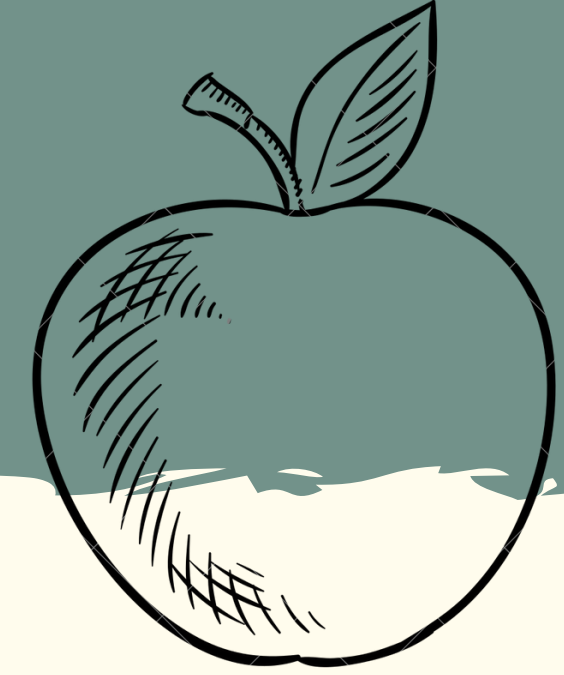
LELIA SALES DE SOUSA
NUTRICIONISTA

DOCENTE DA DISCIPLINA
DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM NUTRIÇÃO CLÍNICA
CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISTUS (UNICHRISTUS)
ESPECIALISTA BRASPEN
DOUTORADO EM CIÊNCIAS MÉDICAS- UFC



EVELINE XAVIER
NUTRICIONISTA

NUTRICIONISTA D HOSPITAL E
MATERNIDADE DRA ZILDA ARNS NEUMANN



ORIENTAÇÕES PARA DIABETES MELLITUS

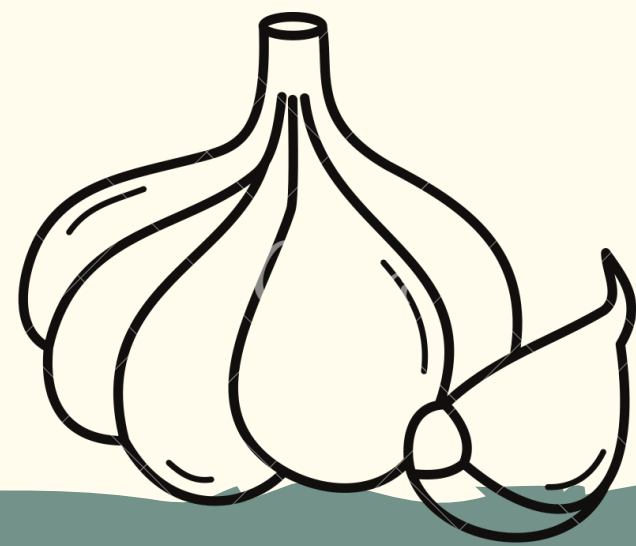
- ALIMENTE-SE DA FORMA MAIS NATURAL POSSÍVEL, OU SEJA, COM O MÍNIMO DE PRODUTOS ALIMENTARES INDUSTRIALIZADOS.
- AUMENTE O CONSUMO DE ALIMENTOS QUE SÃO FONTES DE FIBRAS (EX: FRUTAS COM CASCA, FOLHOSOS, RAÍZES, AVEIA E ETC).
- EVITE CONSUMIR REFEIÇÕES QUE CONTENHAM APENAS CARBOIDRATO. EXEMPLO: MACARRONADA SEM CARNE, PÃO SEM QUEIJO. EVITE CONSUMIR FRUTAS E PREPARAÇÕES DE ALTO ÍNDICE GLICÊMICO ISOLADAMENTE - MELANCIA, MANGA, UVAS, AMEIXA. PREFIRA JUNTO COM AS REFEIÇÕES COMO SOBREMESA OU JUNTO COM OUTRAS FRUTAS. PODE ADICIONAR AVEIA, LINHAÇA, CHIA.

ORIENTAÇÕES PARA DIABETES MELLITUS

- PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA CONFORME ORIENTAÇÃO MÉDICA.
- TENTE ALIMENTAR-SE SENTINDO O SABOR NATURAL DO ALIMENTO, SEM ACRESCENTAR AÇÚCAR OU ADOÇANTE.
- INTERESSANTE É NÃO USAR NENHUM TIPO DE AÇÚCAR.
- MONITORE A GLICEMIA TODOS OS DIAS.
- EVITE SUCOS INDUSTRIALIZADOS E PREFIRA SUCO NATURAL DA FRUTA.



ORIENTAÇÕES PARA HIPERTENSÃO



PRESSÃO ALTA

- DIMINUA O CONSUMO DE GORDURA DE ORIGEM ANIMAL, RICAS EM GORDURA SATURADA. EX: CARNE VERMELHA, QUEIJO MATURADO, LEITE INTEGRAL ETC.
- PREFIRA AS GORDURAS VEGETAIS COMO ABACATE, CASTANHAS E AZEITE EXTRAVIRGEM. ELAS FAZEM BEM!
- EVITE O CONSUMO DE ENLATADOS E EMBUTIDOS. EXEMPLO PRESUNTO, SALSICHA, CARNE EM LATA ETC.
- EVITE TEMPEROS INDUSTRIALIZADOS E PREFIRA TEMPEROS NATURAIS - EXEMPLOS: SAL BRANCO, ALHO, AÇAFRÃO, TOMILHO, PÁPRICA ETC.
- A UTILIZAÇÃO DE ÓLEOS VEGETAIS, COMO SOJA, GIRASSOL, CANOLA, MARGARINA DEVE SER COM CAUTELA.

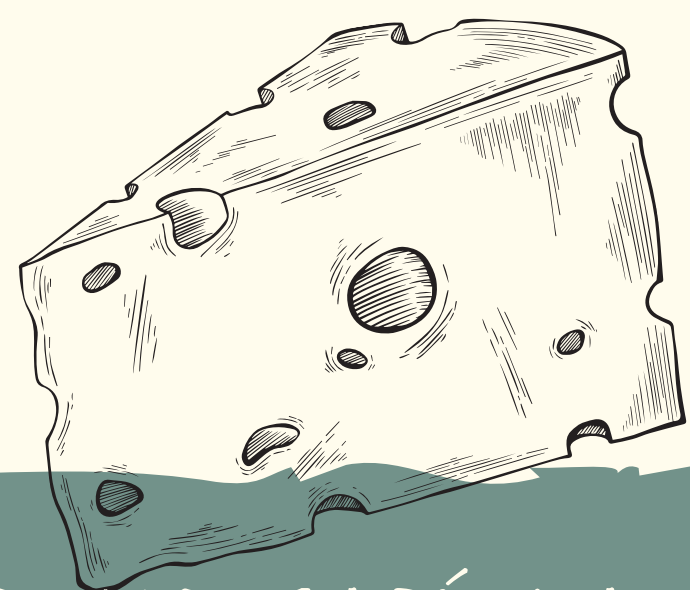
ORIENTAÇÕES PARA HIPERTENSÃO

PRESSÃO ALTA

- PREFIRA COZINHAR COM AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM.
- REDUZA A QUANTIDADE DE SAL.
- PREFIRA UTILIZAR SAL DE ERVAS - (ALECRIM + MANJERICÃO DESIDRATADO + SALSINHA + ORÉGANO DESIDRATADO) 2 COLHERES DE SOPA DE CADA ERVA + 1 COLHER DE SOPA DE SAL BRANCO ITEM - LIQUIDIFIQUE E MISTURE. GUARDE EM TEMPERATURA AMBIENTE E UTILIZE PARA TEMPERAR OS ALIMENTOS.
- NÃO FUME.
- NÃO CONSUMA BEBIDAS ALCOÓLICAS



COMO FRACIONAR MELHOR AS REFEIÇÕES?



- COMECE O DIA COM BOM APORTE PROTEICO NO CAFÉ DA MANHÃ. OVOS, QUEIJOS BRANCOS E FRANGO DESFIADO VÃO AUXILIAR COM UMA MAIOR SACIEDADE DURANTE O DIA.
- PREFIRA FRUTAS E ALIMENTOS INTEGRAIS. SE POSSÍVEL, CONSUMA AS FRUTAS COM CASCA. EX: MAÇA, PÊRA, UVA, MANGA ETC.
- ADICIONE FONTE DE PROTEÍNA ÀS REFEIÇÕES PARA AUMENTAR A SACIEDADE EX: CARNE MAGRA, PEIXE, FRANGO, OVO ETC.
- CONSUMA SALADA NO ALMOÇO E NO JANTAR. EX: SALADA CRUA OU COZIDA. EX: ALFACE, REPOLHO, PEPINO, TOMATE, CENOURA, BETERRABA ETC.
- CONSUMA GORDURAS BOAS - EXEMPLOS: ABACATE, CASTANHA, AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM ETC.
- EVITE BELISCAR ALIMENTOS COM BAIXO VALOR NUTRICIONAL, COMO BISCOITOS, DOCES, SALGADINHO.



ALIMENTAÇÃO DA NUTRIZ

PARA QUE HAJA UMA MAIOR E MELHOR PRODUÇÃO DE LEITE MATERNO, É NECESSÁRIO UM AUMENTO DA INGESTÃO DE LÍQUIDOS E ALIMENTOS ALÉM DO QUE JÁ SE CONSUME HABITUALMENTE. POR CAUSA DISSO, É NORMAL QUE, DURANTE A AMAMENTAÇÃO, A MÃE SINTA MAIS FOME E SEDE.





ALIMENTAÇÃO DA NUTRIZ

- CONSUMA, MODERADAMENTE, CAFÉ E OUTROS CAFEINADOS.
- CONSUMA TRÊS OU MAIS PORÇÕES DE LEITES E DERIVADOS POR DIA (SE NÃO FOR INTOLERANTE).
- FAÇA A INGESTÃO DE UMA DIETA VARIADA COM A INCLUSÃO DE FRUTAS, LEGUMES, VERDURAS, CARNES DE PREFERÊNCIA FRANGO, PEIXE E OVOS.
- CONSUMA PÃES, DE PREFERÊNCIA DE PÃO CASEIRO.
- SEMPRE ESTEJA SE HIDRATANDO.



DIETA DA MÃE E CÓLICAS NO BEBÊ

- DE ACORDO COM ALGUMAS EVIDÊNCIAS ESTUDADAS, EXISTE, SIM, LIGAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO DA MÃE E CÓLICAS NO BEBÊ. A RETIRADA DE TRIGO, PRODUTOS LÁCTEOS, PEIXE, CASTANHAS E AMENDOIM PODE ACONTECER DURANTE UM PERÍODO DE OBSERVAÇÃO (EM MÉDIA 1 SEMANA), PODE REDUZIR AS CÓLICAS DO BEBÊ.
- EM OUTROS ESTUDOS, NOTOU-SE A RELAÇÃO ENTRE AS CÓLICAS NOS BEBÊS E A INGESTÃO DE CRUCÍFERAS (COUVE-FLOR, CEBOLA E REPOLHO) PELAS MÃES, POIS, Nesses alimentos, existe um composto chamado enxofre. Acredita-se que esse composto passe para o leite materno e que seja um dos motivadores das cólicas nos bebês.

DIETA DA MÃE E CÓLICAS NO BEBÊ

- LEITE BOVINO É OUTRO ALIMENTO QUE ALGUMAS MÃES RELATAM TER RELAÇÃO COM A CÓLICA.
- ATENTE-SE AO QUE VOCÊ COME E À PRESENÇA DE CÓLICAS NO BEBÊ. SEMPRE CONVERSE COM SEU MÉDICO E COM SUA NUTRICIONISTA ANTES DE RETIRAR TOTALMENTE O ALIMENTO.



EXISTEM ALIMENTOS QUE AUMENTAM A PRODUÇÃO DO LEITE MATERNO?

O AUMENTO DA INGESTÃO DE ÁGUA É BASTANTE RECOMENDADO PARA QUE HAJA UMA POTENCIALIZAÇÃO NA PRODUÇÃO DO LEITE MATERNO. ACREDITA-SE QUE A INGESTÃO DE ÁGUA ESTÁ DIRETAMENTE LIGADA À PRODUÇÃO DO LEITE. SENDO ASSIM, QUANTO MAIS ÁGUA A NUTRIZ BEBER, MAIS VOLUME DE LEITE ELA TERÁ. PORÉM, NÃO SE DEVE INGERIR ÁGUA EM EXCESSO E, SIM, O SUFICIENTE PARA MATAR A SEDE.



EXISTEM ALIMENTOS QUE AUMENTAM A PRODUÇÃO DO LEITE MATERNO?

EXISTEM OUTROS MÉTODOS ALIMENTARES
COMO:

O CONSUMO DE ALIMENTOS CONSIDERADOS
MAIS SAUDÁVEIS E COM ALTO TEOR DE ÁGUA,
COMO AS FRUTAS, AS VERDURAS E OS
LEGUMES - CANJICA, ÁGUA DE RAPADURA,
LEITE DE COCO, MILHO COM LEITE, SOPAS, É
FUNDAMENTAL, POIS A ÁGUA É O
COMPONENTE PRINCIPAL PARA A PRODUÇÃO
DO LEITE MATERNO, TANTO EM
QUANTIDADE, COMO EM QUALIDADE, TENDO
EM VISTA QUE HÁ OUTRA FINALIDADE NO
CONSUMO DESSAS PREPARAÇÕES, QUE SERIA
DE NÃO FALTAR RESERVAS BIOLÓGICAS PARA
AS NUTRIZES



ALIMENTOS QUE DIMINUEM A ANSIEDADE

Além de bem nutrida e bem hidratada, a
mãe precisa estar calma!

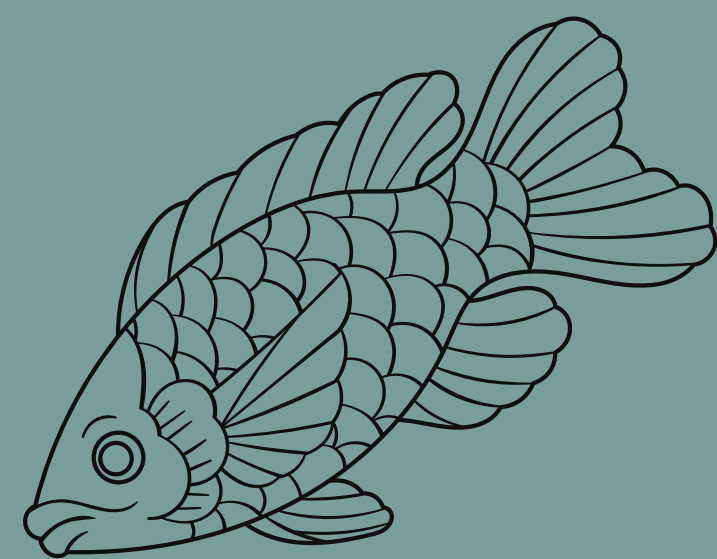


VITAMINA D

TEM UM PAPEL IMPORTANTE NO SONO E NOS RITMOS CIRCADIANOS.

PRINCIPAIS FONTES ALIMENTARES:

- PEIXES GORDOS (COMO SALMÃO, ATUM, SARDINHA E CAVALA);
- GEMA DE OVO;
- ÓLEO DE FÍGADO DE PEIXE;
- BATATA COM SARDINHA;
- SANDUICHE COM ATUM E
- OMELETE DE PEIXE.



É importante lembrar que a vitamina D precisa ser ativada. Para isso, fique ao sol, 15 minutos por dia, expondo, pelo menos, 25% do corpo aos raios solares (pele).

ZINCO

AUMENTA A SOBREVIVÊNCIA DAS CÉLULAS DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL

FONTES ALIMENTARES:

- CARNE VERMELHA;
- FRUTOS DO MAR;
- LEITES E DERIVADOS;
- AMENDOIM E AMÊNDOAS;
- PASTA DE AMENDOIM CASEIRA E
- LEITE DE AMÊNDOAS.

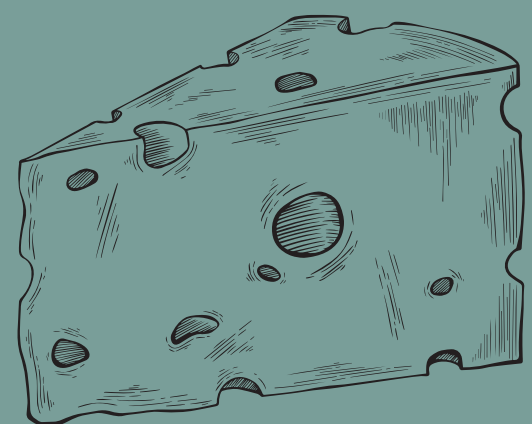


TRIPTOFANO

PRECURSOR DA SEROTONINA (QUE AJUDA A REGULAR FUNÇÕES COMO HUMOR, SONO, APETITE, RITMO CARDÍACO, ANSIEDADE, TEMPERATURA CORPORAL E EMOÇÕES).

FONTES ALIMENTARES:

- QUEIJOS E OVOS;
- CACAU;
- ARROZ INTEGRAL;
- FEIJÃO;
- CARNE VERMELHA;
- PEIXES E AVES



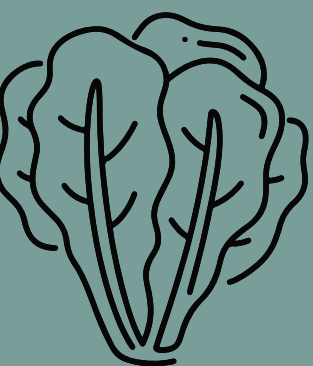
MAGNÉSIO

PAPEL NO METABOLISMO ENERGÉTICO



FONTES ALIMENTARES:

- CASTANHAS;
- NOZES E AMENDOIM;
- AVEIA;
- BANANA E ABACATE;
- CACAU E
- VEGETAIS FOLHOSOS ESCUROS.

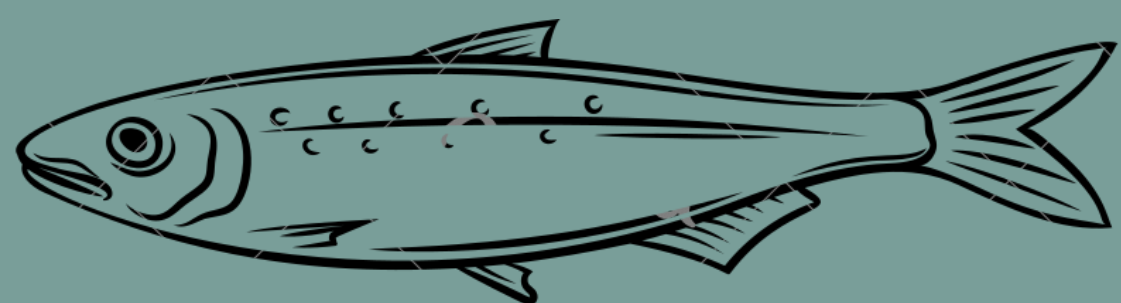


ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA-3 E ÔMEGA-6

IMPORTANTES CONSTITUINTES DAS CÉLULAS DO SISTEMA NERVOSO.

FONTES ALIMENTARES:

- ÔMEGA-3: PEIXES DE ÁGUA FRIA (SALMÃO, ARENQUE, CAVALA, SARDINHA E ATUM).
- ÔMEGA-6: ÓLEOS VEGETAIS (COMO DE SOJA, GIRASSOL E MILHO.)



VITAMINAS DO COMPLEXO B

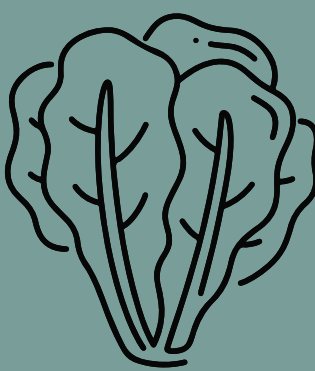
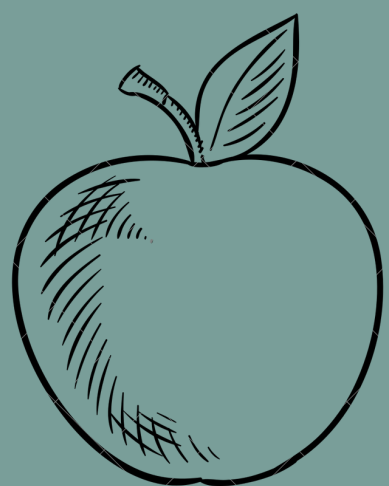
POSSUEM UM IMPORTANTE PAPEL NOS PROCESSOS DE SÍNTESE DOS NEUROTRANSMISSORES DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL.



FONTES ALIMENTARES:



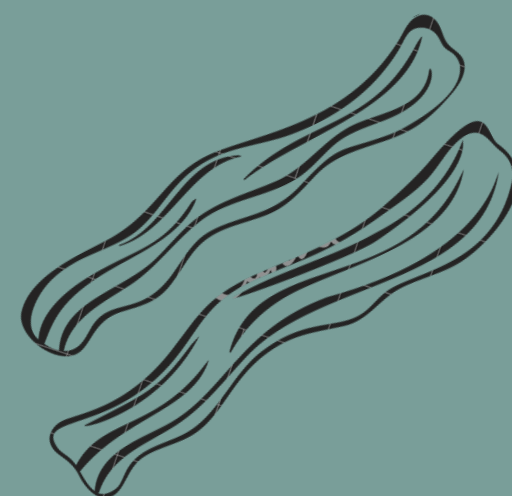
- VITAMINA B6: CARNE VERMELHA, FÍGADO, LEITE E IOGURTE, OVO E GERME DE TRIGO.
- VITAMINA B9: VEGETAIS VERDES ESCUROS, LEGUMINOSAS (FEIJÕES, LENTILHAS E ERVILHAS), FRUTAS E NOZES.
- VITAMINA B12: PEIXES, CARNES, OVO, LEITE E DERIVADOS E KEFIR DE LEITE OU ÁGUA.



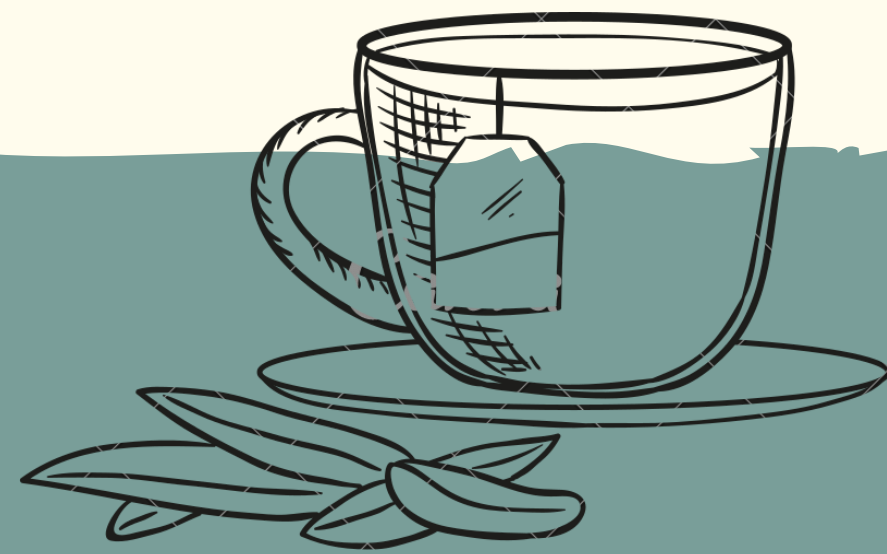
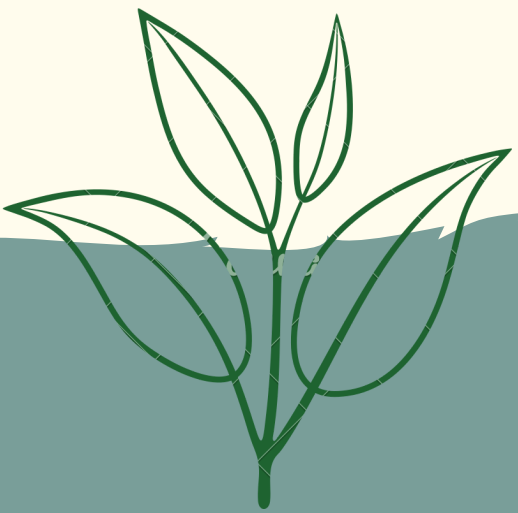
ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS:

ALIMENTOS QUE PIORAM O QUADRO DE ANSIEDADE E CAUSAM INFLAMAÇÃO:

- ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS;
- CARBOIDRATOS REFINADOS (COMO FARINHA DE TRIGO, AÇÚCAR BRANCO E ARROZ BRANCO);
- CAFÉ E ALIMENTOS QUE CONTÉM CAFEÍNA (CHÁS VERDE, MATE E PRETO, ENERGÉTICOS, REFRIGERANTES À BASE DE COLA, CHOCOLATE AO LEITE E ACHOCOLATADOS);
- GORDURAS SATURADAS (ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL COMO BACON, BANHA DE PORCO, CARNE VERMELHA E SALSICHA);
- EMBUTIDOS (SALSICHA, LINGUIÇA, PRESUNTO ENTRE OUTROS).



POSSO CONSUMIR CHÁS? E O MEU BEBÊ?



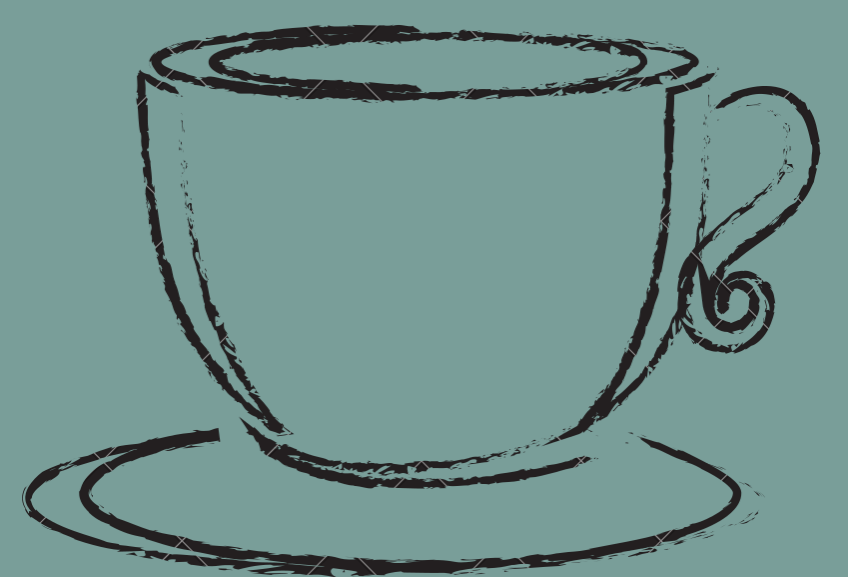
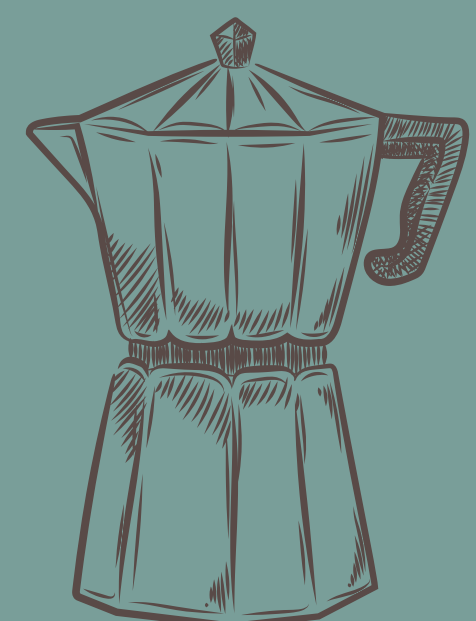
- IMPORTANTE LEMBRAR QUE ATÉ O SEXTO MÊS DE VIDA DO BEBÊ O LEITE MATERNO É O ÚNICO ALIMENTO QUE FORNECE TODOS OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS PARA O MELHOR DESENVOLVIMENTO, NÃO DEVEMOS OFERECER NENHUM OUTRO TIPO DE LÍQUIDO, COMO ÁGUA, SUCOS E CHÁS.
- AS MULHERES QUE AMAMENTAM PODEM FAZER O USO DE CHÁ DE PLANTAS COMO A CAMOMILA, ERVA DOCE, ERVA CIDREIRA, MELISSA, MAS NUNCA COMO FITOTERÁPICOS.



POSSO CONSUMIR CAFÉ? E O MEU BEBÊ?



- O CONSUMO DE CAFEÍNA DEVE SER COM CAUTELA, POIS PODE TORNAR OS BEBÊS MAIS IRRITADOS E COM DIFICULDADE PARA DORMIR.
- CRIANÇAS DE 6 MESES A 2 ANOS NÃO DEVEM CONSUMIR CAFÉ DEVIDO À CAFEÍNA, QUE, ALÉM DE SER UM POTENTE ESTIMULANTE, IRÁ DEIXAR A CRIANÇA BASTANTE AGITADA. ESSA MESMA SUBSTÂNCIA PREJUDICA A ABSORÇÃO DE IMPORTANTES NUTRIENTES.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J.L. KRAUSE: ALIMENTOS,
- NUTRIÇÃO E DIETOTERAPIA. 13^A ED. RIO DE JANEIRO: ELSEVIER, 2013. 1228 P.
- ANDRADE, E. A. F.: ET AL: L-TRIPTOFANO, ÔMEGA 3, MAGNÉSIO E VITAMINAS DO COMPLEXO B NA DIMINUIÇÃO DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE. ID ON LINE REVISTA MULTIDISCIPLINAR E DE PSICOLOGIA, V. 12, N.40, P. 1129 - 1138, 2018.
- VITOLO, M.R. NUTRIÇÃO: DA GESTAÇÃO AO ENVELHECIMENTO. RIO DE JANEIRO: ED. RUBIO, 2014