



ALIMENTAÇÃO

Durante a gravidez, o crescimento do bebé é influenciado pela alimentação da mãe, sendo esta importante para que o bebé nasça forte e saudável. A noção de que a mulher grávida deve comer por dois não tem qualquer fundamento. A qualidade dos alimentos é mais importante do que a quantidade.

É importante:

- Dividir os alimentos por 5 a 6 refeições diárias
- Beber pelo menos um litro de água por dia
- Ingerir alimentos variados, frescos e ligeiros
- Evitar os doces e alimentos ricos em gordura
- Evitar bebidas como o ice-tea e bebidas com gás
- Não ingerir nenhum tipo de bebida alcoólica.

Uma alimentação sem leite nem ovos pode conduzir a uma deficiência de cálcio e de vitamina B12. Se for vegetariana combine com o seu médico o seu plano de alimentação.

Uma preparação dos alimentos com pouca água permite manter intacto o teor em vitaminas e sais minerais dos legumes.

As ervas aromáticas são também uma fonte de vitaminas e permitem reduzir o consumo de sal.

Alimentos	Funções	Não esquecer
Pão, cereais, arroz e massa	Importante fonte de energia, com hidratos de carbono, fibras, vitaminas e minerais. Mantêm a temperatura corporal do bebé. Saciam a fome e não são muito dispendiosos	Devem constituir a base fundamental das refeições.
Carne, peixe, ovos e leguminosas	Fornecem proteínas de elevado valor nutritivo, magnésio e ferro. Importantes para ajudar o desenvolvimento das defesas e crescimento do corpo do bebé.	Escolher carnes magras. Evitar fritos e assados com gorduras. Preferir cozidos e grelhados.
Fruta e legumes	Fornecem vitaminas e fibras importantes. Os legumes de folha verde são particularmente ricos em ácido fólico. Contribuem para a formação e o crescimento dos ossos, dentes e pele do bebé.	Escolha vegetais verdes escuros (brócolos, espinafres), cenouras e milho.

AUMENTO DE PESO

O peso da grávida deve aumentar de maneira lenta e progressiva.

O aumento de peso durante o primeiro trimestre é sobretudo devido ao crescimento dos tecidos maternos. No segundo trimestre o peso do bebé já tem alguma influencia mas é principalmente no 3º trimestre que este “engorda”.

O aumento de peso recomendado durante uma gravidez varia consoante o peso inicial da mulher.

De um modo geral pode-se dizer que a grávida aumenta 4 a 5 Kg nos 2 primeiros trimestres e 5 a 7 Kg no 3º trimestre.

À medida que o bebé vai crescendo e o útero se vai tornando mais volumoso, a forma do seu abdómen vai-se modificando lentamente.

No sétimo mês, quando o seu bebé se desenvolve mais rapidamente, já o seu abdómen adotou a forma característica da gravidez

Na figura pode observar a curva de aumento médio de peso durante a gravidez assim como as alterações a nível da sua silhueta.

