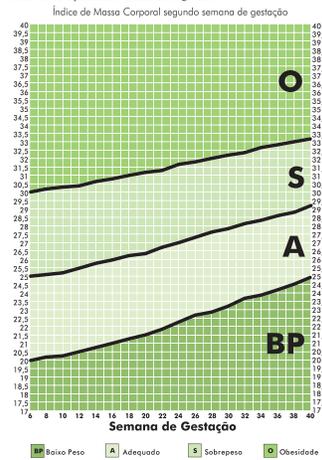


Semana gestacional	Baixo peso (BP) IMC ≤	Adequado (A) IMC entre	Sobrepeso (S) IMC entre	Obesidade (O) IMC ≥
6	19,9	20,0 24,9	25,0 30,0	30,1
8	20,1	20,2 25,0	25,1 30,1	30,2
10	20,2	20,3 25,2	25,3 30,2	30,3
11	20,3	20,4 25,3	25,4 30,3	30,4
12	20,4	20,5 25,4	25,5 30,3	30,4
13	20,6	20,7 25,6	25,7 30,4	30,5
14	20,7	20,8 25,7	25,8 30,5	30,6
15	20,8	20,9 25,8	25,9 30,6	30,7
16	21,0	21,1 25,9	26,0 30,7	30,8
17	21,1	21,2 26,0	26,1 30,8	30,9
18	21,2	21,3 26,1	26,2 30,9	31,0
19	21,4	21,5 26,2	26,3 30,9	31,0
20	21,5	21,6 26,3	26,4 31,0	31,1
21	21,7	21,8 26,4	26,5 31,1	31,2
22	21,8	21,9 26,6	26,7 31,2	31,3
23	22,0	22,1 26,8	26,9 31,3	31,4
24	22,2	22,3 26,9	27,0 31,5	31,6
25	22,4	22,5 27,0	27,1 31,6	31,7
26	22,6	22,7 27,2	27,3 31,7	31,8
27	22,7	22,8 27,3	27,4 31,8	31,9
28	22,9	23,0 27,5	27,6 31,9	32,0
29	23,1	23,2 27,6	27,7 32,0	32,1
30	23,3	23,4 27,8	27,9 32,1	32,2
31	23,4	23,5 27,9	28,0 32,2	32,3
32	23,6	23,7 28,0	28,1 32,3	32,4
33	23,8	23,9 28,1	28,2 32,4	32,5
34	23,9	24,0 28,3	28,4 32,5	32,6
35	24,1	24,2 28,4	28,5 32,6	32,7
36	24,2	24,3 28,5	28,6 32,7	32,8
37	24,4	24,5 28,7	28,8 32,8	32,9
38	24,5	24,6 28,8	28,9 32,9	33,0
39	24,7	24,8 28,9	29,0 33,0	33,1
40	24,9	25,0 29,1	29,2 33,1	33,2
41	25,0	25,1 29,2	29,3 33,2	33,3
42	25,0	25,1 29,2	29,3 33,2	33,3

FONTE: (BRASIL, 2004)²

7. Inserção dos dados de IMC no gráfico de acompanhamento nutricional.

Gráfico de acompanhamento nutricional de gestante



FONTE: (BRASIL, 2004)²

CÁLCULO DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS E NUTRICIONAIS

1. Cálculo das necessidades energéticas da gestante segundo o período gestacional em que se encontra. A estimativa de gasto energético gestacional segue recomendação da FAO/OMS (1985)³ através da seguinte equação: $GET = TMB \times FA$ (fator de atividade física)

Idade	TMB ou GEB (kcal/dia)
10-18 anos	$17,2 \times P \text{ (kg)} + 246$
19-30 anos	$14,7 \times P \text{ (kg)} + 496$
30-60 anos	$8,7 \times P \text{ (kg)} + 829$

FAO/OMS (1985)³

Natureza da atividade	Fator de atividade física
Leve	1,56
Moderada	1,64
Intensa	1,82

FAO/OMS (1985)³

2. Cálculo das necessidades de proteínas

- A OMS (1998) recomenda um adicional de 1,2 g no primeiro trimestre, 6,1g no segundo e 10,7g no terceiro, ou uma média de 6 g adicionais por dia durante toda a gestação.

Estes valores devem ser acrescidos às necessidades diárias estipuladas para a dieta típica brasileira que fica em torno de 0,91g/Kg/dia (Accioly, 2002¹).

Ou seja:

$$0,91 \text{ g X Peso (pré-gestacional)} + 6 \text{ g (adicional)}$$

3. Ingestão diária de outros nutrientes recomendada para mulheres adultas e gestantes

de acordo com as DRIs (IOM, 2001)⁴

	Mulheres adultas (19 a 50 anos)	Gestantes
Vitamina A (µg)	700	770
Vitamina D (mg)	5	5
Vitamina E (mg)	15	15
Vitamina C (mg)	75	85
Tiamina (mg)	1,1	1,4
Riboflavina (mg)	1,1	1,4
Niacina (mg)	14	18
Vitamina B6 (mg)	1,3	1,9
Vitamina B12 (mg)	2,4	2,6
Folato (µg)	400	600
Cálcio (mg)	1000	1000
Fósforo (mg)	700	700
Ferro (mg)	18	27
Zinco (mg)	8	11
Iodo (mg)	150	220
Selênio (mg)	55	60

(IOM, 2001)⁴

ANEXO IV - ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA O PERÍODO DE GESTAÇÃO E LACTAÇÃO

E se o meu bebê tiver cólica?

A cólica é um desconforto abdominal comum entre os bebês. Nem sempre ela é causada pela alimentação da mãe:

- Quando o bebê nasce, o seu trato gastrointestinal não está suficientemente maduro para digerir o leite que passa o ingerir. Por isso ele pode apresentar este desconforto.
- O seu descanso também é importante para que você possa estar mais disposta, pois quando você fica muito agitada, o seu bebê pode ficar irritado.
- Alguns vezes porém, o seu bebê pode apresentar uma certa rejeição ao **flavor** dos alimentos que você ingere, manifestando uma reação "tipo cólica". Portanto, observe a reação de seu bebê quando você ingerir alimentos que você não tem o costume de comer, especialmente:
 - Frutas ácidas (laranja, abacaxi, limão...)
 - Alimentos formadores de gases (grão de bico, feijão, batata-doce, repolho, couve-flor, brócolis, melancia...)
 - Frutos do mar (camarão, marisco, siri, berbigão...)
 - Bebidas estimulantes (café, chá preto, chá mate, chimarrão, refrigerantes e bebidas gasosas...)

- ✓ Frituras e alimentos gordurosos
- ✓ Alimentos muito temperados
- ✓ Chocolate e achocolatados
- ✓ Leite, derivados e ovos

Por que é tão importante amamentar?

- Seu leite fornece todos os nutrientes que seu bebê precisa para crescer e desenvolver-se.
- Cada 1 ml de leite materno contém cerca de 4000 células vivas, que têm o poder de proteger seu bebê contra diversos tipos de infecções, sendo considerado como o sangue branco.
- As amamentar, você também tem menos chances de desenvolver câncer de mama e de ovário.
- Como você gasta cerca de 800 calorias para produzir 1 litro de leite, você vai voltar ao seu peso com mais rapidez.
- A amamentação promove uma forte ligação entre você e o seu bebê, fazendo com que ele se sinta mais seguro.

FONE PARA INFORMAÇÕES: 3721-8034
Autor: BRUNO BIANCHI, A.C. ABEL, 2009.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
DE PESQUISA EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Orientações Nutricionais para o Período de Amamentação



Foto do ilustrador: www.illustratores.com.br

Mamãe,

É muito importante alimentar-se bem em todas as etapas da vida, especialmente agora que você acabou de ter bebô e está amamentando. As seguintes dicas podem ser úteis a você durante este processo:

- Procure fazer 5 a 6 refeições por dia, evitando longos períodos de jejum.
- Sirva-se de alimentos com cores variadas, que vão fornecer uma boa variedade de nutrientes, favorecendo sua recuperação e mantendo sua saúde.
- A alimentação variada também faz com que o seu leite mude constantemente de sabor e cheiro (flavor), o que é importante para que, no futuro, durante a época de desmame, o seu bebê aceite melhor a nova dieta a ele fornecida.

- Faça as refeições em locais tranquilos, mantendo doçura e muito bem os alimentos. Uma boa sugestão é fazer suas refeições logo após a mamada do bebê.
- Para garantir a qualidade de sua alimentação, siga as orientações da pirâmide alimentar.

Pirâmide de Alimentos



- Pão = 1/2 unidade (25 g) ou 1 fatia
- Arrroz, macarrão ou cereais = 1/2 xícara
- Vegetais = 1/2 xícara (crú ou coz) ou 1 xícara de folhosos
- Frutas = 1 unid. média, 1 fatia, 1/2 xícara salada de frutas, 10 bagas
- Leite = 1 copo 150 ml
- Iogurte = 1 copo industrializado
- Queijo = 1 fatia média (mussarela, prato) ou 2 fatias finas (minas)
- Requeijão ou ricota = 2 colheres sopa
- Carne = 1 bife pequeno ou 2 colh. sopa

- Frango = 1 coxa ou sobreco, ou 1 filé peq.
- Peixe = 1 filé ou 1 posta
- Ovo = 1 unidade
- Feijões = 1/2 concha

LEMBRETE:
Durante o período de amamentação, você não precisa retirar nenhum tipo de alimento de sua dieta!

Para produzir bastante leite:
A sucção do bebê estimula a produção de leite.

Você precisa estar bem alimentada e bem hidratada, ou seja, ingerir 2 a 3 litros de líquidos por dia. Porém não esqueça: a cerveja preta NAO deve ser usada porque o álcool passa para o leite.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACCIOLY, E.; SAUNDERS, C.; LACERDA, E. Nutrição em obstetricia e pediatria. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 2002.
- BRASIL. Vigilância alimentar e nutricional - SISVAN: orientações básicas para coleta, processamento, análise de dados e informação em serviços de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. 122 p.
- FAO (Food and Agriculture Organization)/WHO (World Health Organization)/INU (United Nations University). Energy and Protein Requirements. WHO Technical Report Series 724. Geneva: WHO, 1985.
- Institute of Medicine (IOM). Dietary Reference Intakes (DRI). The Essential Guide to Nutrient Requirements. The National Academy Press. Washington, 2001.
- Demarzo MMP, Oliveira CA, Gonçalves DA. Prática clínica na Estratégia Saúde da Família – organização e registro. Disponível em http://www.unasus.unifesp.br/biblioteca_virtual/esf/2/unidades_conteudos/unidade15m/unidade15m.pdf. Acesso em 18 de setembro de 2015.