

O estado nutricional da mãe no início da gestação e o ganho de peso adequado nesse período é importante para manter a saúde da mãe e do bebê



FAÇA O PRÉ NATAL

Dirija-se a uma Unidade Básica de Saúde para se consultar com um médico e/ou nutricionista e acompanhar seu ganho de peso, garantindo saúde para você e seu bebê!



Realização:



SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

GOVERNO DE GOIÁS



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM GOIÁS

Apoio:



UFG



FANUT

Obesidade na gestação



O que é a obesidade

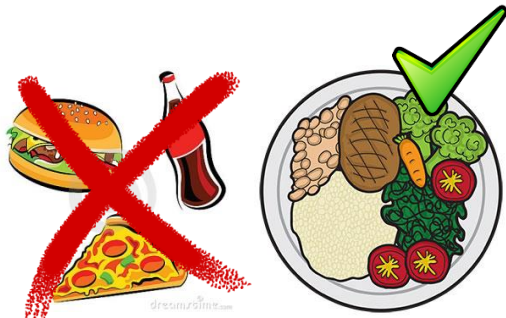


É uma doença de causa multifatorial decorrente do desequilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia, sendo que o excesso de energia consumida da alimentação leva a um aumento da gordura corporal, que pode causar prejuízos à saúde do indivíduo

Obesidade na gestação

Pode ocorrer devido os seguintes fatores:

- ✓ Predisposição genética
- ✓ Má alimentação: alto consumo de alimentos ricos em gordura, açúcar e sal
- ✓ Sedentarismo



Consequências da obesidade na gravidez



➔ PARA A MÃE:

- ✓ Diabetes
- ✓ Infecção do trato urinário
- ✓ Parto cesariano
- ✓ Hipertensão induzida pela gravidez
- ✓ Risco de complicações durante o parto

➔ PARA O BEBÊ:

- ✓ Risco de má formação fetal
- ✓ Macrossomia
- ✓ Risco de óbito fetal



1º trimestre de gestação



Saúde do embrião depende da condição nutricional pré-gestacional da mãe

Combatendo a obesidade e ganhando saúde para a mamãe e o bebê:

- ❖ Tente fazer no mínimo, 3 refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), intercaladas por pequenos lanches.
- ❖ Evite o consumo de grandes volumes de alimentos em uma única refeição e intervalos prolongados entre as refeições
- ❖ Consuma diariamente cereais integrais fontes de fibras, como arroz, pães e massas integrais.
- ❖ Consuma diariamente, pelo menos, 3 porções de frutas, legumes e verduras.
- ❖ **Reduza** ingestão de açúcar: evite o consumo de doces, bolos, biscoitos, refrigerantes, sucos industrializados e outros alimentos ricos em açúcar.
- ❖ **Reduza** a ingestão de gorduras e sal: evite o consumo de embutidos (salsicha, mortadela), frituras, salgadinhos, temperos prontos. Retire o sal da mesa
- ❖ Ingira, pelo menos, 2 litros de água por dia (6 a 8 copos)
- ❖ Pratique, seguindo orientações de seu médico, alguma atividade física
- ❖ Evite bebidas alcoólicas e fumo

