humanittare
always efficient

ALIMEN-TAÇÃO E AMAMEN-TAÇÃO

Agosto DOURADO
HUMANITTARE

A importância da alimentação na fase da amamentação

Muitas mães de primeira viajem tem dúvidas quanto a amamentação. Hoje vamos discutir sobre a importância da alimentação na fase de aleitamento materno.

A alimentação da mãe durante a amamentação deve ser equilibrada e variada, sendo importante ingerir frutas, cereais integrais, legumes e verduras, evitando o consumo de alimentos industrializados e com alto teor de gordura, que não possuem valor nutricional nem para a mãe e nem para o bebê.

Durante a amamentação, a mãe perde de 1 a 2 kg por mês, de forma lenta e gradual, devido a quantidade de energia que se utiliza para produzir o leite materno que é proveniente da gordura acumulada durante a gravidez. São necessárias 800 calorias para produzir 1 litro de leite, sendo 500 calorias provenientes da dieta e 300 calorias derivadas das reservas de gordura formadas durante a gestação.

O que comer durante a amamentação

A mulher durante a amamentação necessita de maior quantidade de energia e proteínas, que deve ser obtida através de uma alimentação balanceada que inclua todos os grupos de alimentos. Além disso, é importante ter atenção à quantidade de produtos lácteos consumidos para que seja suficiente para suprir as necessidades de cálcio nessa fase. Algumas dicas para facilitar a alimentação da mãe são:

Comer pelo menos 5 porções de frutas e vegetais diariamente;

Consumir proteínas como frango ou peru bem cozidos e ovos;

Consumir peixes 2 a 3 vezes por semana, com preferência aos peixes com baixa quantidade de mercúrio, como sardinha, atum, truta e salmão;

Carboidratos integrais como arroz, macarrão, cereais, torradas e pão para aumentar o consumo de fibras, além de também ser indicado o consumo de grãos;

Comer 2 a 3 porções de lácteos, como 1 copo de leite desnatado ou semidesnatado, 1 fatia de queijo branco e 1 iogurte natural, por exemplo. Caso o bebê tenha sinais e sintomas indicativos de intolerância à lactose, a mãe deve evitar o consumo desses produtos ou dar preferência aos alimentos sem lactose, devendo obter o cálcio através de outras fontes alimentares;

Incluir gorduras boas no dia a dia, como o abacate, azeite de oliva, frutos secos e sementes, como as de linhaça, chia e abóbora, por exemplo.

Além disso, é fundamental que a mãe beba bastante líquidos para ajudar na produção do leite, sendo recomendada a ingestão de cerca de 3 litros de água por dia. Esta quantidade engloba a água presente nas frutas, sopas e sucos, por isso ainda é necessário beber cerca de 2 litros de líquidos, como água ou chá sem açúcar, por dia.

Micronutrientes necessários durante essa fase

Durante a lactância materna, é importante a ingestão adequada de vitaminas e minerais, o que deve acontecer por meio do consumo de alimentos ricos em ferro, ácido fólico, zinco, vitamina C, vitaminas do complexo B, cálcio e ômega-3.

A tabela a seguir indica qual é a quantidade diária dessas vitaminas para a mulher durante a fase de amamentação.

MICRONUTRIENTES	QUANTIDADE DIÁRIA NECESSÁRIA	ALIMENTOS EM QUE PODE SER ENCONTRADO
Ferro	15 mg/d	Carnes e peixes, sementes de abóbora, frutos secos, feijão, grão de bico, lentilha, abacate.
Ácido fólico	500 mcg/d	Espinafre, brócolis, repolho, aspargos, salsinha, couve de bruxelas, feijão, tomates.
Zinco	19 mg/d	Feijões, castanha do Pará e frutos secos.
Cálcio	1100 mg/d	Iogurtes, leite, queijos, vegetais escuros, sésamo, sementes de gergelim e frutos secos.
Vitamina C	90 mg/d	Frutas cítricas, pimentão amarelo, suco de laranja, mamão, goiaba, melão, manga.
Ômega-3	300-600 mg/d de DHA	Óleo de linhaça, sementes de linhaça, azeite de oliva extravirgem, frutos secos, chia, abacate, salmão e truta.
Vitamina B12	2,8 mcg/d	Carnes, leite, peixes e queijo
Vitamina A	800 mcg	Ovos, leite, iogurte, cenoura, abóbora, manga e brócolis.

A mulher pode tomar café enquanto amamenta?

A cafeína é um estimulante do sistema nervoso e o bebê não conseguiria metabolizar essa substância, no entanto alguns estudos demonstram que o consumo de 300 mg de cafeína por dia não provoca qualquer alteração no bebê e, por isso, a mulher pode tomar 2 a 3 xícaras de café por dia contanto que não seja antes do bebê mamar.

O que não comer na amamentação

Os alimentos que devem ser evitados na amamentação são alimentos como frituras, embutidos, queijos amarelos, refrigerantes, bolos e biscoitos, porque têm grandes quantidades de gorduras e açúcares.

Nas famílias com antecedentes de alergia, foi considerado benéfico para a mãe tirar da sua dieta alimentos potencialmente alergênicos, como o ovo e amendoim, por exemplo. No entanto, isso não é uma regra, pois varia de pessoa para pessoa, sendo importante consultar o pediatra ou o nutricionista antes de retirar os alimentos da dieta.

Além disso, o consumo de bebidas alcoólicas está proibido, já que o álcool pode ser eliminado por meio do leite materno, passando para o bebê.

Como evitar as cólicas do bebê durante a amamentação

Caso o bebê tenha cólicas, a mãe pode fazer alterações na sua alimentação, no entanto isso varia de bebê para outro, devendo a mulher ficar atenta no caso do bebê apresentar cólicas após a ingestão de um alimento, devendo este ser removido da dieta.

Alguns alimentos que estão relacionados com a cólica no bebê são o chocolate e os alimentos que provocam gases, como feijão, ervilhas, nabo, brócolis, couve-flor, repolho e pepino, por exemplo.

Em alguns casos, o leite de vaca também pode provocar cólicas no bebê, podendo ser necessário que a mãe tome leite sem lactose ou, até mesmo sendo necessário retirar o leite de vaca da sua dieta, podendo ser substituído por leites vegetais, como o leite de coco, o de amêndoas ou de arroz. No entanto, caso essa não seja a causa da cólica do bebê, a mãe deve ingerir a recomendação diária de produtos lácteos.

Além disso, alguns chás como o de Ginseng, Kava Kava e o de Carqueja também podem provocar cólicas no bebê, sendo, portanto, contraindicados.

Referências:

saudebrasil.saude.gov.br.
guiaalimentar.org.com.br

humanittare
always efficient