

# DIA DA GESTANTE

## 15 de agosto

A gestação é um período de diversas mudanças no metabolismo materno, exigindo adaptações nutricionais para suprir as necessidades aumentadas e garantir a manutenção da saúde da mãe e o desenvolvimento adequado do bebê.

Hoje é **DIA DA GESTANTE** e por isso vai algumas dicas para você futura mamãe cuidar melhor da sua saúde:



**NÁUSEAS E VÔMITOS** - É comum entre a 6<sup>a</sup> e 20<sup>a</sup> semana a gestante sentir muitos enjoos, chegando até a vomitar tudo o que consome. Se você está sentindo este sintomas: procure fazer refeições pequenas e frequentes; evite alimentos gordurosos; nunca escove os dentes ao acordar; alimentos ácidos e gelados (ex: *picolé de limão*) e preparações com gengibre (ex: *chá de gengibre*) ajudam na melhora dos sintomas.

**PIROSE** - É uma sensação de queimação e azia após as refeições. Mais comum a partir do 2<sup>o</sup> trimestre da gestação. Nesta fase, o aumento do útero pressiona o estômago e os alimentos que estão misturados com o HCl (ácido clorídrico) retornam ao esôfago. Procure evitar alguns alimentos que podem lhe fazer mal: Refrigerantes em geral, temperos fortes e picantes, café em excesso, alimentos gordurosos e líquidos durante as refeições. Fracione as refeições (coma menos e mais frequentemente), evite o estresse e não se deite após as refeições.



**CONSTIPAÇÃO INTESTINAL (PRISÃO DE VENTRE)** - Outro sintoma comum na gestação, tendo como entre outras causas a ação de hormônios, a compressão do útero sobre a parede do cólon e a diminuição de exercícios físicos. Portanto, aumente seu consumo de líquidos (principalmente a água), de alimentos folhosos, hortaliças e legumes crus, cereais integrais e frutas.

**Parabéns futura Mamãe!! Aproveite a sua gestação, pois é um momento único em sua vida!!!!**