Aula 2

NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM

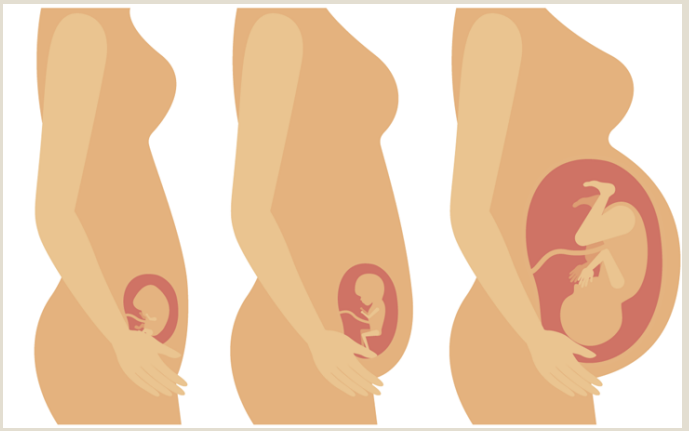
EFIVEST

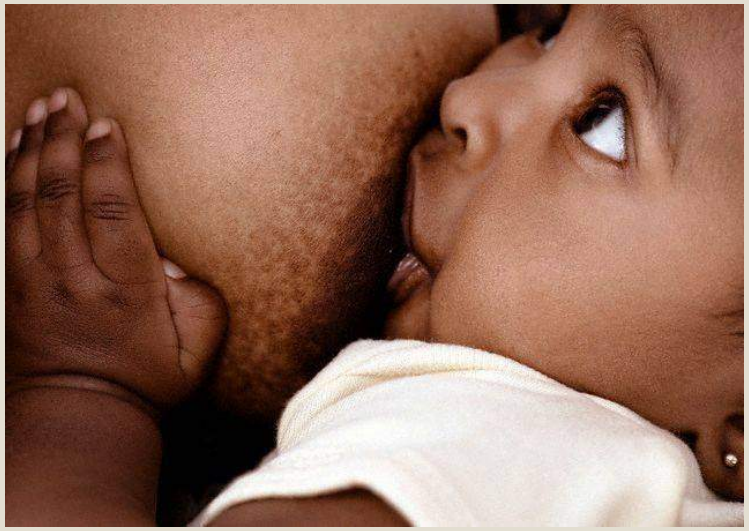
Ramilly Rodrigues
NUTRIÇÃO AVANÇADA

NUTRIÇÃO E OS CICLOS DA VIDA

Gestação & Amamentação







A alimentação da gestante é fundamental tanto para sua própria saúde quanto para a da criança.

Nessa fase, uma alimentação **inadequada** pode provocar o nascimento de bebês com:

- Baixo peso
- Retardo no desenvolvimento mental;
- Prematuridade;
- Morte.



Ganho de peso gestacional

- Peso pré e/ou ganho de peso insuficiente: Aumento do risco de: BPN, mortalidade perinatal, neonatal e infantil, retardo no crescimento intrauterino
- Peso pré e/ou ganho de peso excessivo: Aumento do risco de: diabetes gestacional, dificuldades no parto, risco ao feto no período perinatal, macrossomia, baixo índice de apgar, obesidade infantil, defeito no tubo neural (independente do ácido fólico)



GANHO DE PESO SAUDÁVEL NA GRAVIDEZ

IMC ANTES DA GRAVIDEZ:	GANHO DE PESO INDICADO:
< 18,5	12.5 a 18.0 kg
18.5 - 24.9	11.5 a 16.0 kg
25 - 29.9	7.0 a 11.5 kg
> 30	5.0 a 9.0 kg

WWW.MDSAUDE.COM

Programas de orientação pré-natal

- Destacam, prioritariamente, que:
- O ganho de peso ideal depende do estado nutricional anterior à gravidez, isto é, mulheres com pouco peso necessitariam ganhar mais peso que mulheres com sobrepeso ou obesidade.
- A necessidade de consumo de proteínas de alto valor biológico – minerais e vitaminas – é maior para a gestante que para a não-gestante.
- A orientação nutricional deve ser individualizada, pois dependendo da fase em que ocorre a gravidez, cada mulher tem necessidades diferentes.

Recomendações gerais

- Fazer pelo menos 3 refeições por dia (Café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não ”pular” refeições.
- Utilizar porções diárias recomendadas por grupos de alimentos (Pirâmide alimentar);
- Ficar atento ao consumo extra de alimentos gordurosos e doces;
- Diminuir a quantidade de sal na preparação, à mesa (saleiro) e alimentos industrializados;
- Beber de 6 a 8 copos de água por dia;
- Atividade física regular;
- Abstenção de fumo e álcool.





Diabetes Mellitus na gestação



- Manter as recomendações gerais;
- Reforçar a necessidade de fracionamento alimentar e evitar jejum prolongado;
- Dar preferência aos carboidratos complexos e integrais quando possível;
- Frutas: 1 diferente por vez, no máximo 4 unidades/ dia;
- Excluir o consumo de carboidratos simples como sacarose e glicose (açúcar refinado ou mascavo, refrigerantes, mel e doces em geral);
- Os adoçantes e produtos dietéticos podem ser utilizados com moderação (de preferência os naturais)

- No primeiro trimestre: 70% das mulheres relatam náuseas e 50% referem vômitos;
- Inapetência neste período poderá prejudicará o feto



- Orientações:
- Refeições pequenas e mais frequentes;
- Alimentos com baixo teor de gordura e abrandados;
- Evitar temperos e odores fortes;
- Biscoitos salgados tipo cream cracker antes de se levantar pela manhã
- Suplementação de Vitamina B6 (25mg 3x/dia)

Mal-estar matinal / Náuseas / Vômitos / Pirose

- Ingerir alimentos secos pela manhã
- Alimentação fracionada
- Pequenos volumes
- Não ingerir líquidos durante as refeições
- Evitar alimentos gordurosos
- Aumentar líquidos e frutas com caldo nos intervalos
- Não deitar após as refeições
- Utilizar roupas confortáveis.



Distensão abdominal / Flatulência / Constipação

- Estimular o consumo de fibras: frutas, hortaliças, cereais integrais, farelo.
- Líquidos e água nos intervalos
- Atender ao reflexo retal:
  Criar hábitos – horário.
- Atividade física regular
- Não usar laxantes



Outras recomendações



- Incentivo ao parto natural e ao aleitamento materno
- O leite talvez seja melhor tolerado na forma de flans ou mingaus;
- Atenção para a higienização dos alimentos e medidas de segurança alimentar no preparo e armazenamento de comidas;
- Evitar bebidas alcoólicas e fumo;
- Evitar o consumo de alimentos gás formadores: cereais refinados, couve, repolho, ovos, açúcares simples, refrigerantes, etc.
- Evitar sentar ou deitar após as refeições
- Evitar consumo de chás ou outros produtos caseiros ou não à base de plantas medicinais.

ALEITAMENTO MATERNO

- **COLOSTRO**
- É o leite dos primeiros dias de vida do bebê. Considerado a primeira vacina.
- Protege contra infecções e futuras alergias alimentares.



- **PREPARO PARA A AMAMENTAÇÃO**
- Inicia-se durante a gravidez: Banho de sol de 15 a 20 minutos;
- Fricção dos mamilos com toalha ou bucha vegetal;
- Higienização dos mamilos;
- Local tranquilo.

CONHEÇA AS CARACTERÍSTICAS IMPORTANTES DAS FASES DO LEITE MATERNO



COLOSTRO

Primeiros cinco dias

APARÊNCIA:
Transparente ou amarelado

COMPOSIÇÃO:
Protínas, imunoglobulinas



LEITE DE TRANSIÇÃO

6° ao 15° dia

APARÊNCIA:
Mais volumoso

COMPOSIÇÃO:
Menos proteínas, mais gorduras e carboidratos



LEITE MADURO

A partir do 25° dia

APARÊNCIA:
Consistente e esbranquiçado

COMPOSIÇÃO:
Gorduras e nutrientes

- Não é necessário oferecer água e chás para ”completar” a ingestão do bebê.
- Ideal secar uma mama antes de passar para a outra;
- Amamentar o bebê sem roupa com o abdome repousando sobre a pele da mãe aquece e diminui as cólicas



Número de mamadas por dia

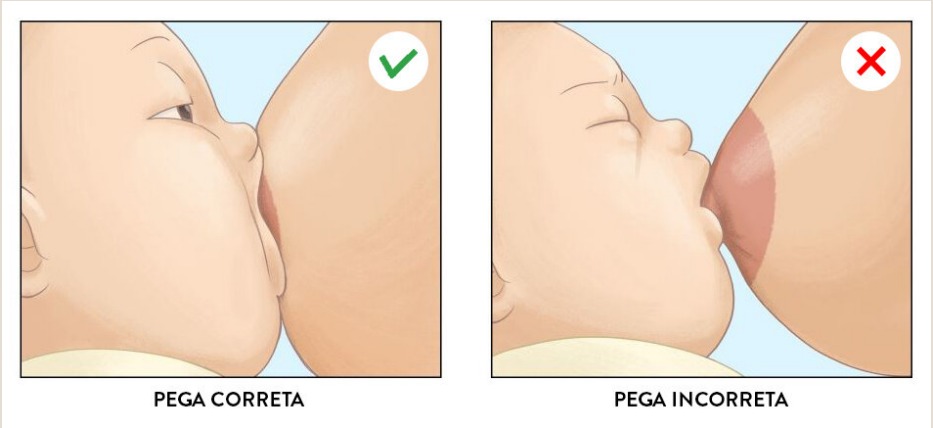
- Recomenda-se que a criança seja amamentada sem restrições de horários e de tempo de permanência na mama.

- é o que se chama de amamentação em livre demanda. Nos primeiros meses, é normal que a criança mame com frequência e sem horários regulares.

- Em geral, um bebê em aleitamento materno exclusivo mama de 8 a 12 x/dia.

Posicionamento e Pega correta para o aleitamento materno de acordo com a OMS

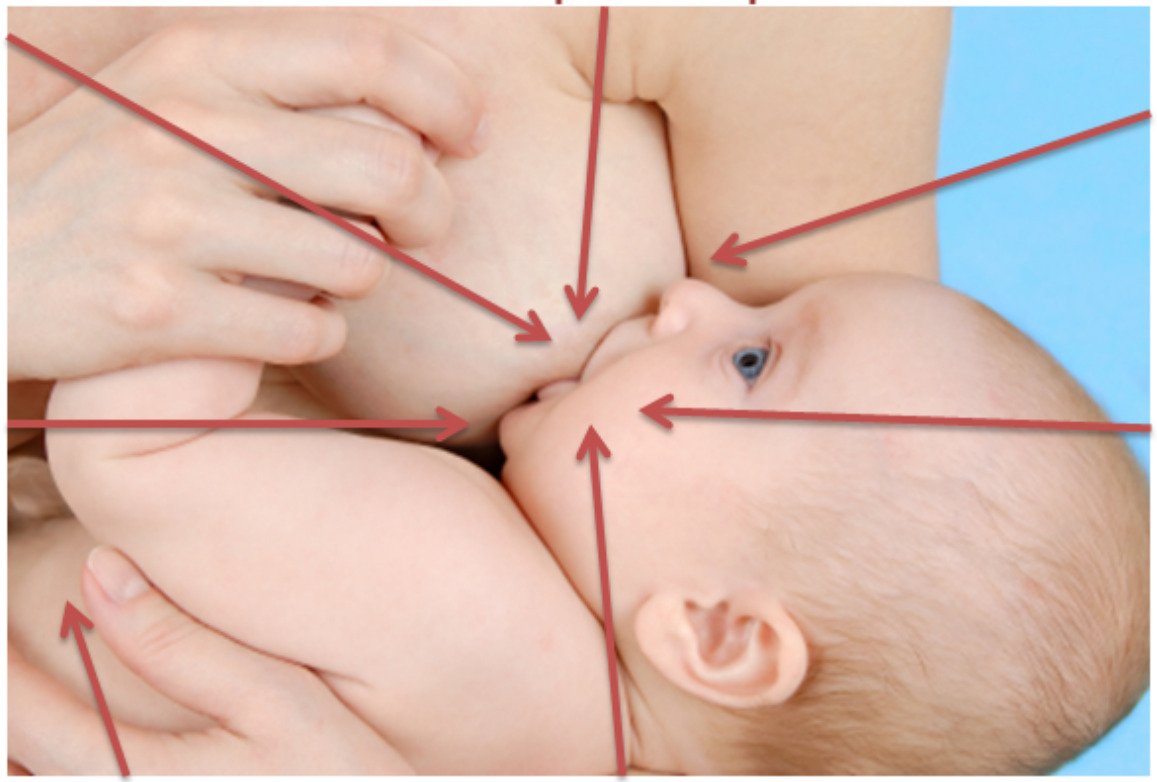
- 1) Rosto de bebe de frente para a mama, com o nariz na altura do mamilo;
- 2) Corpo do bebê próximo ao da mãe;
- 3) Bebê com a cabeça e tronco alinhados (pescoço não torcido);
- 4) Bebê bem apoiado.



- **Pontos chaves:** Mais aréola visível acima da boca do bebê; Boca bem aberta; Lábio inferior virado para fora; Queixo tocando a mama.

Grande parte da aréola na boca do bebê, e não apenas o mamilo

Boca aberta como "boquinha de peixe"



Nariz não encosta no seio e respira livremente

Queixo encostado no seio

Bochecha enche quando suga o leite

Barriga e tronco do bebê voltados para a mãe

Lábios virados para fora

DIETA DA MÃE

- Não precisa engordar comendo muito doce para estimular o leite
- Aumentar o volume de líquidos;
- Evitar: refrigerantes, chocolate, café e chás em geral;
- Evitar excesso de alimentos Diet e corantes.



OBRIGADA!!



BEIJO DA NUTRI