

NOTA TÉCNICA SOBRE ALIMENTAÇÃO DURANTE A GESTAÇÃO E A AMAMENTAÇÃO

O Sistema CFN/CRN vem a público emitir a seguinte nota, em relação à alimentação na gestação e pós-parto.

A saúde das gestantes e de seus bebês depende de uma alimentação adequada, sendo a nutrição no período gestacional fundamental para a evolução da gestação e no pós-parto para garantir desenvolvimento adequado dos bebês.

Numa época onde a preocupação com a estética cresce de forma exagerada, é crescente também a popularidade na mídia e na internet de informações de famosos sobre o que se deve ou não comer para atingir o corpo “dos sonhos”, inclusive durante a gravidez e no pós-parto. Por isso, orientamos cautela, pois ganho ou perda de peso inadequado e determinadas restrições alimentares durante a gravidez e a amamentação pode acarretar sérios prejuízos à saúde das mães e de seus bebês.

A gravidez gera alterações fisiológicas no organismo materno que aumentam a necessidade de nutrientes essenciais. Seja em relação aos micro ou macronutrientes, a inadequada oferta energética da gestante limita a disponibilidade dos nutrientes necessários ao desenvolvimento e crescimento fetal.

É consenso na literatura que gestantes que apresentam inadequada reserva de nutrientes e ingestão dietética insuficiente, poderão ter um comprometimento no desenvolvimento e crescimento fetal. O cuidado com a alimentação na gestação requer acompanhamentos específicos nas diferentes fases, no primeiro trimestre, é fundamental para o desenvolvimento e diferenciação dos diversos órgãos fetais. No segundo e terceiro trimestres, a dieta está relacionada com a efetivação do crescimento e continuação do desenvolvimento cerebral do feto. Deficiências de micronutrientes, tais como zinco, cobre, magnésio, ferro, ácido fólico e iodo podem estar associadas a aborto, anomalias congênitas, pré-eclâmpsia, ruptura prematura de membranas, parto prematuro e bebês com baixo peso.

No pós-parto os cuidados nutricionais devem ser mantidos, observando as condições para assegurar o aleitamento materno adequado. Nos casos em que não é possível a oferta de leite materno ao filho, o cuidado nutricional, para com a mãe, deve ser observado com vistas a proporcionar hábitos alimentares saudáveis. A perda de peso no pós-parto deve ocorrer de forma fisiológica e gradativa.

O jejum, a redução de micronutrientes ou de macronutrientes específicos, como carboidratos e proteínas, no período gestacional, pode comprometer as reservas energéticas maternas e conseqüentemente a evolução adequada da gestação. No pós-parto, pode prejudicar o sucesso do aleitamento materno. Não existem níveis consistentes de evidências científicas que demonstrem que o jejum, sob qualquer hipótese, seja benéfico ao organismo e que seja uma conduta a ser praticada para emagrecimento, tanto na gestação, quanto no pós-parto ou em qualquer fase do ciclo da vida.

Desse modo, orientamos aos nutricionistas e à população que analisem criteriosamente orientações e divulgações na mídia sobre alimentação na gestação e na fase de amamentação, e que evitem práticas que não possuam níveis consistentes de evidências científicas e que possam inclusive, prejudicar a saúde. As gestantes e nutrizes devem procurar nutricionista devidamente habilitado para o acompanhamento nutricional adequado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Baião MR, Deslandes SF. Alimentação na gestação e puerpério. Revista de Nutrição, Campinas, 2006; 19(2):245-253.

Drehmer M. Índice de Massa Corporal pré-gestacional, fatores relacionados à gestação e ganho de peso materno em Unidades Básicas de Saúde no sul do Brasil - Estudo do consumo e do comportamento alimentar na gestação. 2008. 136f. Dissertação (Mestrado em Epidemiologia) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Porto Alegre, 2008.

Lacerda EMA, Kac G, Cunha CB, Leal MC. Consumo alimentar na gestação e no pós-parto segundo cor da pele no município do Rio de Janeiro. Revista de Saúde Pública 2007;41(6):985-94

Lucyk JM, Furumoto RV. Necessidades nutricionais e consumo alimentar na gestação: uma revisão. Com. Ciências Saúde. 2008;19(4):353-363

Melo ASO, et al . Estado nutricional materno, ganho de peso gestacional e peso ao nascer. Revista Brasileira Epidemiologia, São Paulo, v. 10, n. 2, jun. 2007.

Petrakos G, Panagopoulos P, Koutras I, Kazis A, Panagiotakus E, Economou A. et al. A comparison of the dietary and total intake of micronutrients in a group of pregnant Greek women with the dietary reference intakes. European Journal of obstetrics e Gynecology and reproductive biology. 2005; 127(2):166-71

Ribeiro L, Devincenzi M, Garcia J, Sigulem DM. Nutrição e alimentação na gestação. In: Compacta Nutrição. 2002;3(2): 2 – 23

Visnadi HGJ. Avaliação do consumo alimentar no início da gestação de mulheres obesas e resultados maternos e perinatais após a implantação de um programa de orientação dietética.[Dissertação]. Campinas: UNICAMP,2004.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Atenção ao pré-natal de baixo risco [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 1. ed. rev. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2013.