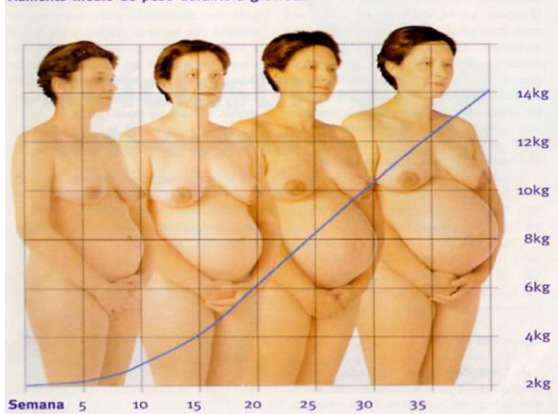


Média do Aumento de Peso

- No primeiro trimestre (até às 12 semanas de gestação) o peso vai-se alterando muito lentamente, cerca de 0,5Kg por mês, pois o embrião é reduzido e o útero apenas cresce;
- No segundo trimestre (entre as 13 e as 27 semanas de gestação) já é possível observar um aumento de peso muito mais evidente, de 1 a 1,5 kg por mês;
- No terceiro trimestre (entre as 28 e as 40 semanas de gestação) o aumento de peso situa-se perto dos 2 kg por mês. Todo o excesso corresponde a uma alimentação inadequada, o que apenas dá origem ao aumento dos depósitos de gordura.

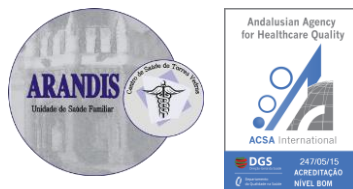
Quando a alimentação é correta, não existe motivo para uma acumulação exagerada de gordura e, por isso, o peso normaliza pouco tempo após o nascimento. À medida que o bebé vai crescendo o útero vai-se tornando mais volumoso.

Aumento médio de peso durante a gravidez



Se tiver dúvidas

Contacte a sua equipa de família:
Médico / enfermeiro / secretário clínico



USF ARANDIS

R. Fernando Barros Ferreira Leal
2560-253 Torres Vedras

Tel: 261 336 371/3
arandisusf@gmail.com

Elaborado por:
Margarete Paiva; Dolores Firmino
Fernanda Costa
Atualizado:
João Lima

Alimentação Na Gravidez



2022

ALIMENTAÇÃO

- Durante a gravidez, o crescimento do bebé é influenciado pela alimentação da mãe, sendo esta importante para que o bebé nasça forte e são.
- O mito de que a mulher grávida deve comer por dois, não tem qualquer fundamento. A qualidade dos alimentos é mais importante do que a quantidade.
- A grávida deve ingerir alimentos variados, frescos e ligeiros.
- Dividir os alimentos por 5 a 6 refeições diárias.
- Beber pelo menos um litro de água por dia.
- Evitar os doces e alimentos ricos em gordura.
- Uma alimentação sem leite nem ovos pode conduzir a uma deficiência de cálcio e de vitamina B12.
- Se for vegetariana, discuta com o seu médico o seu plano de alimentação.
- Os alimentos devem ser cozinhados com pouca água para manter intacto o teor em vitaminas e sais minerais.
- As ervas aromáticas são uma fonte de vitaminas e permitem reduzir o consumo de sal.

Alimentos	Funções	Não esquecer
Pão, cereais, arroz e massas	Importante fonte de energia, ricos em hidratos de carbono, fibras, vitaminas e minerais. Mantêm a temperatura corporal do bebé Saciam a fome e não são muito dispendiosos.	Devem constituir a base fundamental das refeições.
Carne, peixe e ovos, nozes, e leguminosas (grão, feijão, soja)	Fornecem proteínas de elevado valor nutritivo, magnésio e ferro. Importante para ajudar o desenvolvimento das defesas e crescimento do corpo do bebé.	Escolher carnes magras. Evitar fritos e assados com gorduras.
Fruta e legumes	Fornecem vitaminas e fibras importantes. Os legumes de folha verde são particularmente ricos em ácido fólico. Contribuem para o crescimento e formação dos ossos, dentes e pele do bebé	Escolha vegetais verdes escuros (brócolos, espinafres), cenouras e milho. Prefira os sumos naturais sem açúcar.

AUMENTO DE PESO

- O peso da grávida deve aumentar de maneira lenta e progressiva. Variável de caso para caso de acordo com :
 - a sua constituição física;
 - o tamanho do feto ;
 - a alimentação.

O desejável, é que o aumento seja de 9 a 12 kg.

Mais de metade deste aumento corresponde ao peso alcançado pelo próprio feto já desenvolvido, ao líquido amniótico que o rodeia e à placenta, enquanto que o restante deve-se ao crescimento do útero e dos seios, através do aumento dos depósitos adiposos e do volume sanguíneo.

