

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## Durante a gravidez



# SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	5
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DA MULHER GRÁVIDA .....	6
AUMENTO DE PESO E NECESSIDADES ENERGÉTICAS.....	8
BEBIDAS .....	9
NECESSIDADES ESPECÍFICAS.....	10
CÁLCIO	
FERRO	
IODO	
ÁCIDO FÓLICO	
SUBSTÂNCIAS A EVITAR .....	13
ÁLCOOL	
TABACO	
SITUAÇÕES PARTICULARES .....	15
NÁUSEAS MATINAIS	
ACIDEZ GÁSTRICA	
OBSTIPAÇÃO INTESTINAL	
INFECÇÕES TÓXICAS .....	16
TOXOPLASMOSE	
LISTERIOSE	
BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE	
AMAMENTAÇÃO .....	20
ACTIVIDADE FÍSICA .....	22
BONS CONSELHOS .....	23
REFERÊNCIAS .....	24
QUADRO RECAPITULATIVO .....	25
ENDEREÇOS ÚTEIS .....	26

↘ Uma gravidez e uma amamentação em boa saúde estão ao alcance das suas mãos!



## INTRODUÇÃO

Acabou de saber que está grávida.

Ainda mal consegue imaginar que o seu bebé será uma realidade.

A chegada de uma criança é uma das etapas mais comoventes da sua vida, e ao mesmo tempo uma das mais intimidantes: será confrontada com muitas mudanças e desconhecimentos. Mas lembre-se que o presente mais precioso que poderá oferecer ao seu filho é um início de vida em boa saúde. As escolhas que fará agora, o que irá comer durante a gravidez e depois durante a amamentação, podem influenciar a saúde do seu bebé e a sua.

A gravidez é um período muito importante da sua vida. É um momento privilegiado para reflectir sobre a sua higiene de vida, os seus hábitos alimentares e a maneira como eles afectam a sua vida, e a do seu futuro filho.

Esta brochura dá-lhe as informações pertinentes que a ajudará a fazer as boas escolhas e a cuidar de si antes, durante e depois da sua gravidez. É o momento para decidir adoptar hábitos de vida saudáveis, que lhe serão benéficos a si e ao seu filho, no presente e no futuro.

Esperamos que esta brochura a ajudará a si, e ao seu filho a viver esta experiência em plena forma. As informações chave encorajá-la-ão a fazer escolhas de modos de vida saudáveis para que tenha uma gravidez e uma amamentação em boa saúde.

↘ É o momento certo de fazer a **boa escolha!**

Desejamos-lhe muito prazer na leitura destas páginas...

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DA MULHER GRÁVIDA

A gravidez é um momento privilegiado para adotar uma boa higiene de vida e uma alimentação saudável. No entanto não é necessário mudar completamente a sua alimentação, mas tomar mais atenção e adotar uma alimentação equilibrada. Não convém dobrar as porções e comer por dois, mas sim ter em atenção a boa escolha dos alimentos.

As frutas e os legumes são indispensáveis, são ricos em vitaminas, em sais minerais e fibras alimentares. Experimente comer cinco porções por dia, tendo o cuidado de os lavar cuidadosamente antes de os comer. Pode consumi-los crus (desde que sejam previamente bem lavados), cozidos, em compota ou em sumo.

↘ Deve comer diversificado e equilibrado. Coma regularmente e introduza merendas sãs, por exemplo, frutas e laticínios.



Durante a gravidez, tome atenção ao consumo de gorduras, dê prioridade às gorduras vegetais (de azeitona, de girassol, de milho, de soja...) fontes de vitaminas liposolúveis e de ácidos gordos essenciais. Consuma se possível as gorduras cruas ou pouco aquecidas e evite as gorduras cozidas ou sobreaquecidas (frituras). Um contributo adequado em ácidos gordos essenciais é necessário ao bom desenvolvimento do seu bebé.

Toda a gravidez é acompanhada de uma mudança do metabolismo glucídico. Durante estes nove meses, será muito mais sensível às flutuações de glicémia. Por isso, recomendamos-lhe limitar os açúcares curtos, ainda chamados açucarados (doces, produtos de pastelaria, limonadas...) e de comer regularmente produtos que tenham amidos, e isso a cada refeição. Os amidos serão de preferência integrais, pois estes constituem uma excelente fonte de fibras, de vitaminas B e de magnésio.

As suas necessidades em cálcio aumentam ligeiramente durante a gravidez. Face a este pedido, o seu organismo põe em funcionamento uma série de mecanismos adequados: desde o início da gravidez, a absorção intestinal do cálcio aumenta e a renovação óssea aumenta. É importante garantir a um bom contributo em cálcio consumindo quatro a cinco porções de produtos lácteos por dia.

Os produtos lácteos que podem, por exemplo, fazer parte integrante de uma receita, são igualmente uma excelente fonte de proteínas, além das carnes, carnes de aves, dos peixes e dos ovos. Pode comer duas porções de carne ou de peixe por dia. Escolha as carnes magras, ou retire as partes de gordura visíveis. Os produtos de charcutaria muito ricos em gorduras deverão ser consumidos com moderação. Os peixes e sobretudo os peixes gordos constituem uma excelente fonte de ácidos gordos ómega 3.

Uma mulher grávida em boa saúde deve ter em conta as recomendações da OMS (Organização Mundial de Saúde) em relação ao sal. Por isso deve respeitar os conselhos gerais de uma alimentação sã utilizando razoavelmente o sal e preferindo o sal iodado.

A suas necessidades em líquidos são de 1,5 a 2 l por dia. Durante a amamentação estas necessidades são acrescidas.

A melhor bebida continua a ser a água, de preferência sem gás.

↘ O que se entende por porção?

- 50 a 80 g de carne, carne de aves
- 50 a 80 g de peixe
- 2 ovos pequenos
- 100 g de produtos à base de soja, tofu...

## AUMENTO DE PESO E NECESSIDADES ENERGÉTICAS

É normal engordar durante a gravidez, mas não existe aumento de peso ideal idêntico para todas as mulheres. As recomendações relativas ao aumento de peso durante a gravidez são baseadas no seu IMC (Índice de Massa Corporal ou BMI - Body Mass Index) antes do início da gravidez. O IMC é um dado comparativo do seu peso em relação ao seu tamanho ao quadrado.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Tamanho (mts)} \times \text{Tamanho (mts)}}$$

IMC	Aumento de peso recomendado
< 20	12,5-18 kg
20-27	11-15,5 kg
> 27	6,5-11 kg

Ref.: Gouvernement du Canada,  
Le guide pratique d'une grossesse  
en santé (2007)

Mesmo se a criança se desenvolve sobretudo na segunda parte da gravidez, é normal que adquira alguns quilos no início: o organismo tem necessidade de fazer reservas, as quais ele utilizará mais tarde, sobretudo durante o período de amamentação.

Se antes da gravidez tinha problemas de peso (peso insuficiente ou sobrepeso ponderável) ou se seguia um regime, **é importante falar com o seu médico e consultar um(a) nutricionista.**

Durante o primeiro trimestre de gravidez, as suas necessidades energéticas praticamente não aumentam, é só no segundo trimestre e sobretudo durante o terceiro trimestre que terá necessidade de mais energia.

As suas necessidades diárias aumentam nesta fase de 150 a 250 calorias por dia, o equivalente a um lanche do género frutas e lacticínios.

## BEBIDAS

Beba muita água, seis a oito copos por dia. Durante a amamentação **as necessidades em água aumentam ainda mais, porque o leite materno é composto de 85% de água.**

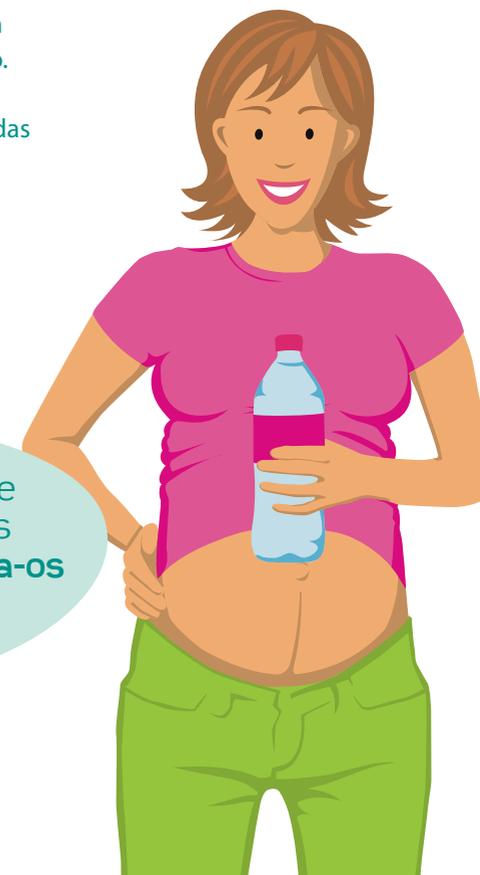
A água, o leite, os chás e os sumos de frutas diluídos são a melhor escolha. Atenção: não abuse dos sumos, eles são ricos em açúcar, dilua-os com água.

Como os efeitos da cafeína sobre o feto não foram ainda claramente demonstrados, limite o consumo de café.

Ainda mais, o chá e o café podem interferir com a absorção do ferro.

Controle o seu consumo de bebidas açucaradas, limonadas...

↘ Os sumos de frutas são ricos em açúcar. **Dilua-os com água!**



## NECESSIDADES ESPECÍFICAS

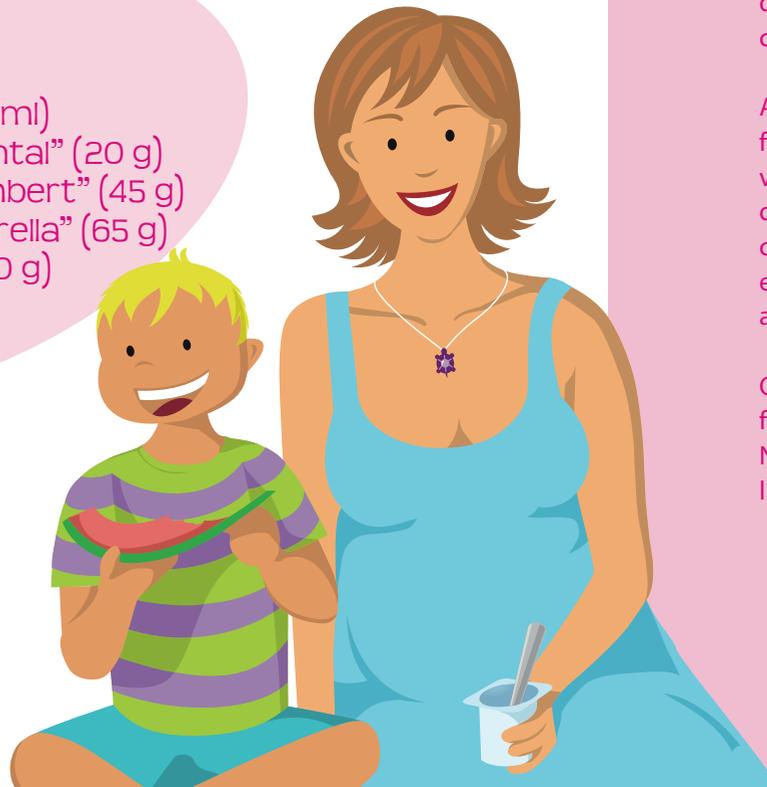
### CÁLCIO

O cálcio é importante para os ossos e dentes saudáveis do bebé e da mãe. O feto consome o cálcio das suas reservas. Por isso, é importante garantir uma quantidade suficiente deste sal mineral ao longo da gravidez. Durante a gravidez e amamentação as suas necessidades em cálcio são de 1 000 a 1 200 mg/dia. Não esqueça que o leite materno é a principal fonte de cálcio para o bebé.

Assegure o consumo de uma quantidade suficiente de cálcio, consumindo quatro a cinco porções de produtos lácteos por dia.

#### ➤ Encontrará a mesma quantidade de cálcio em

- 1 copo de leite (200 ml)
- 1 copo de leite batido (200 ml)
- 1 porção de queijo "emmental" (20 g)
- 1 porção de queijo "camembert" (45 g)
- 1 porção de queijo "mozzarella" (65 g)
- 1 fatia de queijo "gouda" (30 g)
- 1 iogurte (125 g)



Para absorver correctamente o cálcio, você e o seu bebé precisam de vitamina D. Esta encontra-se em diferentes alimentos (leite gordo ou meio gordo, peixes gordos, manteiga...). Esta vitamina é igualmente produzida na sua pele sob influência dos raios solares.

Por isso, aproveite para passar o maior tempo possível na rua, a apanhar ar fresco e Sol!

### FERRO

O ferro é necessário para a produção de glóbulos vermelhos, os seus e o do seu bebé. Este mineral ajuda a transportar o oxigénio no seu sangue, dos seus pulmões para os diferentes tecidos.

A falta de ferro pode conduzir a uma anemia. Em caso de anemia severa da mãe, o bebé corre o risco de não receber oxigénio suficiente para crescer e se desenvolver normalmente. Felizmente, a gravidez e amamentação acompanham-se de um importante aumento das capacidades de absorção de ferro, tão importante quanto as suas reservas são insuficientes.

A melhor fonte de ferro é a carne. Certos legumes (p.ex.: legumes de folhas verdes, leguminosas...) têm igualmente ferro que são menos absorvidos pelo organismo. A vitamina C influencia favoravelmente a taxa de absorção do ferro dos vegetais. O chá e o café diminuem esta capacidade, é uma razão a mais para limitar o consumo destas bebidas. No entanto, o ferro de origem alimentar às vezes não é suficiente para cobrir as necessidades da mulher grávida.

Os exames sanguíneos de rotina que irá fazer, analisam a dose de ferro.

No caso de carência, o médico receitar-lhe-á um complemento de ferro.

➤ **Nunca** tome suplementos em ferro, outros sais minerais ou vitaminas **sem o parecer do seu médico.**

## iodo

O iodo é igualmente um elemento essencial para o bom desenvolvimento cerebral e o crescimento do bebé. Uma quantidade insuficiente pode causar problemas da tiróide para si e para o seu bebé. Uma carência em iodo durante a gravidez pode afectar o desenvolvimento intelectual da criança. As melhores fontes de iodo alimentares são essencialmente os peixes de mar e as algas marinhas, mas igualmente o sal de cozinha enriquecido de iodo (sal iodado) bem como os géneros alimentícios preparados com sal iodado (pão, presunto...).

↘ Utilize o sal iodado em quantidade razoável.

Durante a gravidez, as suas **necessidades em sal não aumentam.**

## ÁCIDO FÓLICO

O ácido fólico é extremamente importante durante a gravidez, especialmente no início da gravidez e mesmo antes da concepção. O consumo de uma quantidade suficiente em ácido fólico reduz consideravelmente o risco de mal formação da espinal medula (espinha bífida) do seu bebé. O consumo diário de 0,4 mg de ácido fólico é aconselhado a partir da 4ª semana antes da concepção e até à 12ª semana de gravidez. Para as mulheres a risco, quer dizer as que tenham antecedentes (abortos, crianças com espinha bífida...) doses mais elevadas são prescritas.

## SUBSTÂNCIAS A EVITAR

Isto é válido para os medicamentos (mesmo os mais usuais como a aspirina), os tratamentos homeopáticos, os suplementos em vitaminas, sais minerais, o álcool, o tabaco... Fale com o seu médico!

↘ **Uma regra de ouro:**  
não tome nada sem o parecer do seu médico.

## ÁLCOOL

Tóxico em caso de abuso no adulto, o álcool é ainda mais tóxico para o feto. Mesmo os consumos moderados estão longe de serem inofensivos, pois o álcool, assim como numerosas outras substâncias, atravessa a placenta, passando da circulação sanguínea da mãe para a da criança. Se a mãe consome álcool, o bebé terá a mesma taxa de alcoolémia que a mãe. A absorção de bebidas alcoolizadas durante a gravidez não é favorável ao bom desenvolvimento do sistema nervoso e dos outros tecidos do feto.

Um grande consumo de álcool durante a gravidez leva a danos múltiplos do feto, chamados «síndrome de alcoolismo fetal», afectando o desenvolvimento físico e psíquico do bebé (prematuidade, más formações, atraso psicológico, distúrbios de comportamento, atraso de crescimento). Pela saúde do bebé, as mulheres grávidas ou a amamentar deveriam privar-se de beber álcool.

↘ **O álcool é prejudicial ao bebé.**

**Nada de álcool durante a gravidez e durante a amamentação.**

## TABACO

No fumo do tabaco, identificamos mais de 4 000 substâncias diferentes, e muitas são nocivas e tóxicas. Os principais constituintes do tabaco atravessam a barreira placentária e podem atingir o feto.

Pondo de parte o facto de que o tabaco influencia a fertilidade da mulher e aumenta o risco de uma gravidez extra-uterina, ele aumenta igualmente o risco de aborto, de sangramento durante a gravidez, de parto prematuro...

O feto tem um risco significativo de atraso de crescimento. Os casos de morte intra-uterina e de morte súbita do recém-nascido, são postos em causa. Ainda mais durante a amamentação, o tabaco diminui a produção de leite. Não fume durante a gravidez e amamentação e evite os lugares que tenham fumo de tabaco, pois o tabagismo passivo também é prejudicial ao seu bebé. A gravidez é um momento ideal para parar de fumar. Fale com o seu médico.

↘ O tabaco é prejudicial ao bebé

↘ É importante parar ou diminuir o seu consumo de álcool e de tabaco. Cada bebida alcoólica e cada cigarro ao qual você recusa é um benefício para a saúde do seu bebé.

## SITUAÇÕES PARTICULARES

### NÁUSEAS MATINAIS

Muitas mulheres sofrem de náuseas (70%) sobretudo no início da gravidez. Mais tarde, por volta do 4º mês, geralmente esses sintomas desaparecem ou são atenuados.

**Para remediar os sintomas de náuseas matinais experimente:**

- comer um lanche (tosta, "knäckebröt", "petit beurre") antes de se levantar,
- comer pequenas refeições a intervalos regulares,
- evitar os cheiros e alimentos que aumentam as suas náuseas,
- comer mais alimentos ricos em glúcidos: pão torrado ou biscoitos secos; cereais de pequeno-almoço; saladas de frutas ou legumes,
- comer menos alimentos gordos ou açucarados.

### ACIDEZ GÁSTRICA

A azia pode aparecer a todo o momento da gravidez, geralmente os sintomas agravam-se no final da gravidez. É um problema frequente (30 a 50% das mulheres grávidas sofrem).

**Para atenuar a azia experimente:**

- comer lentamente e em locais calmos, de beber (sobretudo água sem gás) entre as refeições mais que durante,
- comer frequentemente refeições ligeiras (três refeições e dois a três lanches),
- evitar refeições pesadas antes de dormir,
- dormir com o tórax ligeiramente elevado e não completamente plano,
- evitar os alimentos ácidos e condimentados.

### OBSTIPAÇÃO INTESTINAL

35 a 40 % das mulheres grávidas sofrem de obstipação intestinal durante a gravidez.

**Para evitar:**

- beba muito, de preferência água,
- aumente o consumo de alimentos ricos em fibras [pão integral, cereais, arroz integral, legumes, leguminosas e frutas (frescas ou secas)],
- faça uma actividade física regular.

## INFECÇÕES TÓXICAS

### (DOENÇAS TRANSMITIDAS PELA ALIMENTAÇÃO)

Todas as infecções contraídas durante a gravidez são difíceis de tratar, porque infelizmente muitos medicamentos são contra-indicados durante este período.

Durante a gravidez você desenvolve uma sensibilidade acrescida por certas infecções transmitidas por via alimentar.

Estas infecções têm **graves consequências** na saúde do seu bebê.

É por isso que é muito importante evitar certos alimentos a risco durante a gravidez, e respeitar cuidadosamente as práticas de higiene.



## TOXOPLASMOSE

Trata-se de uma doença transmitida por um parasita (*toxoplasma gondii*) muito conhecido no reino animal. O gato é um hospede privilegiado que pode infectar o homem. Pelos excrementos do gato, o parasita pode contaminar a terra, a água, os legumes e as frutas. Por isso uma lavagem cuidada das frutas e legumes é necessária. O parasita pode ser ingerido pelos animais herbívoros, onde se capsula nos músculos. O homem infecta-se comendo carne contaminada crua ou mal cozida. Para que o *toxoplasma gondii* seja destruído pelo calor, uma cozedura completa da carne se impõe.

No adulto a toxoplasmose é benigna, ao contrário, na mulher grávida não imunizada, o parasita pode atravessar a barreira placentária e contaminar o feto. A gravidade com que atinge o feto (aborto, consequências cerebrais) varia em função da fase da gravidez, ela é máxima no início.

➤ Na primeira visita ao seu médico **uma análise de sangue será efectuada** para verificar se está imunizada.

## LISTERIOSE

É uma bactéria (*Listeria monocytogenes*) largamente difundida no meio ambiente (terra, plantas, saladas, etc.).

Os animais podem ser portadores da bactéria sem estarem doentes, e contaminar assim os produtos de origem animal. A maior parte das infecções do homem provém de alimentos (produtos lácteos à base de leite cru, carnes mal cozidas, legumes crus).

A maioria das pessoas, não ficam doentes quando consomem produtos contaminados com a listeria. Ao contrário, as pessoas com imunidade reduzida como as pessoas doentes ou idosas podem desenvolver infecções por vezes sérias (septicémia, meningites).

A doença pode manifestar-se como um síndrome gripal, acompanhado de dor de cabeça, febre, dores musculares e por vezes diarreia, vômitos. Vários dias ou mesmo várias semanas, podem passar antes da chegada destes sintomas.

Em caso de septicémia, o diagnóstico pode ser confirmado por uma análise de sangue.

A doença pode ser transmitida ao feto pela placenta, mesmo se a futura mãe não se sente doente. E pode levar a um parto prematuro, um aborto ou a sérios problemas de saúde do recém-nascido (por exemplo uma meningite). Um tratamento rápido da mãe com antibióticos pode prevenir a infecção do feto.

A listeria é uma bactéria que sobrevive a temperaturas próximas de zero graus e por isso continua a desenvolver-se nos alimentos armazenados no frigorífico. Ela é eliminada por pasteurização ou por cozedura. É recomendado consumir rapidamente os alimentos preparados para evitar uma nova contaminação.

## BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE

- > Respeite sempre as boas práticas de higiene. Lave regularmente as mãos.
- > Aplique vigorosamente as regras de higiene no seu frigorífico. Respeite as temperaturas de armazenagem (7°C) e limpe regularmente o frigorífico.
- > Consuma rapidamente os alimentos depois de estarem preparados.
- > Respeite as datas-limite de consumo. Nunca consuma um alimento em que a qualidade de higiene ou estado de frescura lhe pareça duvidoso.
- > Coma carne bem cozida, evite carnes mal passadas, espetadas, “fondues bourguignonnes”, carnes cozidas e servidas frias, tipo “pâté”.
- > Evite os ovos crus ou mal cozidos (ovos fritos, omeletes...).
- > Não consuma leite cru ou produtos lácteos à base de leite cru, queijos de leite cru (certas variedades de camembert, brie, fêta...). Tenha cuidado com os produtos artesanais.
- > Tenha cuidado com as saladas pré-preparadas.
- > Lave cuidadosamente as mãos depois de manipular os alimentos crus. Ensaboe bem o plano de trabalho assim como os utensílios de cozinha.
- > Descasce cuidadosamente as frutas e legumes e passe-os em água abundante. Não se esqueça de lavar bem as ervas aromáticas e os grãos germinados.
- > Se tem contacto com gatos, lave cuidadosamente as mãos depois de os ter tocado. Evite todo o contacto com os excrementos e o ninho do gato.
- > Cuide das plantas, sempre com luvas e lave cuidadosamente as mãos depois de trabalhar.

## AMAMENTAÇÃO

Depois do parto, terá provavelmente ainda 3 a 4 kg a mais que o seu peso antes da gravidez. E é normal. Não siga um regime para perder esse peso imediatamente, estas reservas servirão para fabricar o leite materno. Como a produção de leite pede muita energia, a amamentação pode ajudar-lhe a reencontrar o seu peso normal.

Amamentar o seu bebé é uma experiência magnífica para a mãe e para a criança.

### Saiba que:

- o leite materno é de longe o melhor alimento para o seu bebé; nenhum leite do comércio, nenhum outro alimento é melhor que o leite materno,
- a amamentação (comparada à alimentação artificial) protege contra as infecções correntes, tais como as diarreias, infecções respiratórias, infecções do aparelho urinário, otites,
- experimente amamentar o seu bebé exclusivamente durante 6 meses e depois continue a amamentá-lo o mais tempo possível,
- amamente o seu bebé a seu pedido e não segundo um horário fixo.

Durante a amamentação, guarde os mesmos hábitos alimentares que adoptou durante a gravidez. Não se esqueça de beber bastante (água, sumos diluídos com água, chás). Depois de algumas semanas de amamentação, irá constatar que o seu apetite aumentou. Neste momento, fracione a sua alimentação e coma frutas, legumes e produtos lácteos meio gordos. Cuidado com o consumo de açúcar que é a causa principal do aumento de peso durante este período.

Durante a amamentação não existe mais o risco de transmitir a toxoplasmose ou a listeriose ao seu bebé. Fique sempre atenta. É melhor não ser contaminada, porque certos medicamentos são contra-indicados durante a amamentação.



## ACTIVIDADE FÍSICA

É fortemente aconselhado praticar regularmente uma actividade física suave durante a gravidez. Se está inactiva, comece por actividades tal como a caminhada ou a natação. Comece por cinco minutos diários e aumente gradualmente o seu tempo de actividade física até chegar aos 30 minutos por dia.

Antes de começar uma nova actividade desportiva, fale com o seu médico.

Não é aconselhado praticar não importa qual actividade desportiva durante a gravidez. Com um pouco de bom senso e respeitando algumas regras simples, saberá conservar a boa forma durante estes nove meses, um pouco particulares.

Não se force muito. Durante as suas actividades físicas, deve poder falar normalmente, sem lhe faltar muito o ar (fôlego). Se se sentir mais cansada que habitualmente, descanse e diminua o ritmo e a frequência.

↘ Uma **actividade física suave** durante a gravidez não é contra-indicada. Aproveite os cursos de ginástica ou de natação que lhe são especialmente propostos. Se pratica um desporto intenso, fale com o seu ginecologista.



## BONS CONSELHOS

- > Vigie a sua alimentação. Adapte hábitos saudáveis.
- > Coma regularmente, não salte nenhuma refeição.
- > Consuma 5 porções de frutas/legumes por dia e quatro a cinco porções de derivados de leite.
- > Beba diariamente 1,5 a 2 l de água, tisanas, sumos diluídos. Durante a amamentação beba ainda mais. Limite as bebidas excitantes (p. ex.: café, chá, coca-cola) e evite as bebidas alcoólicas.
- > Adapte os bons reflexos de higiene. Eles permitem prevenir as infecções tóxicas (toxoplasmose, listeriose).
- > O tabagismo activo e passivo prejudica o desenvolvimento do seu bebé. Pare de fumar e evite lugares com fumo.
- > Tenha uma actividade física regular. Uma actividade suave de no mínimo 30 minutos por dia é recomendada.
- > Não tome medicamentos, nem complementos alimentares sem o parecer do seu médico. Certas substâncias são contra-indicadas para a mulher grávida ou que amamenta. Pode encontrar endereços úteis sobre a amamentação na nossa brochura «Qui fait quoi? Info allaitement au Luxembourg» ou no site [www.sante.public.lu/fr/catalogue-publications/sante-fil-vie/grossesse-maternite/index.html](http://www.sante.public.lu/fr/catalogue-publications/sante-fil-vie/grossesse-maternite/index.html).

### ↘ Se deseja engravidar

- consulte o seu médico de família ou o seu ginecologista que lhe prescreverá uma análise do sangue e lhe recomendará um complemento em ácido fólico,
- adote bons hábitos alimentares e um modo de vida saudável,
- pare de fumar,
- limite o seu consumo de álcool.

## REFERÊNCIAS

### Gouvernement du Canada

Le guide pratique d'une grossesse en santé (2007)

### FAO / WHO

Energy requirements of pregnancy

### WHO

Prevention of neural tube defects (2006)

### Food safety authority of Ireland

Report of the National Committee on Folic Acid Food Fortification (2006)

### Arbeitskreis Folsäure und Gesundheit

Gut beraten mit Folat und Folsäure - Ein Leit-faden zur Vermeidung von Folatmangel

### PNNS France

Les folates

### D\_A\_CH

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (2001)

### CERIN

L'alimentation de la femme enceinte (2007)

### Ministère de la Santé

Bien manger pendant la grossesse et l'allaitement (2001)

### Laboratoire de la Santé / Ministère de la Santé

La listeriose et la toxoplasmose



## QUADRO RECAPITULATIVO

	Aconselhadas	A vigiar	A evitar
Bebidas	água, tisanas, sumos diluídos	Café, chá preto/verde, limonadas, sodas	Álcool
Massas - Arroz - Cereais Batatas - Pão	De preferência integrais		
Legumes - Crus	Legumes bem cozidos, se forem crus cuidadosamente lavados	Saladas pré-embaladas Grãos germinados	Legumes não lavados, ervas aromáticas frescas não lavadas, grãos germinados não lavados
Frutas	Frutas descascadas, lavadas, cozidas ou em compotas		Frutas não lavadas, sumos frescos à base de frutas não lavadas
Carnes - Peixes	Carnes bem cozidas, peixes bem cozidos	Preparações de carne, preparações de peixe	Carnes cruas, mal cozidas, "sushi", peixes fumados, ostras, peixes crus
Ovos	Ovos cozidos		Ovos crus, mal cozidos sobremesas frias à base de ovos crus
Leites - queijos iogurtes	Leites pasteurizados, queijos pasteurizados		Leite cru, preparações à base de leite cru, queijos com leite cru
Gorduras	Gorduras vegetais	Gorduras animais	

Este quadro não é exaustivo.

Para mais informações, fale com o seu dietista/nutricionista ou o seu médico.

## ENDEREÇOS ÚTEIS

### Ministère de la Santé

[www.sante.lu](http://www.sante.lu)

### Para pedidos de brochuras

Tel.: 2478 5569

### Ministère de l'Éducation nationale et de la Formation professionnelle

[www.men.lu](http://www.men.lu)

### Département Ministériel des Sports

[www.sport.public.lu](http://www.sport.public.lu)

### Ministère de la Famille et de l'Intégration

[www.fm.etat.lu](http://www.fm.etat.lu)

### Association Nationale des Diététicien(ne)s du Luxembourg

[www.andl.lu](http://www.andl.lu)



#### Autor

Ministère de la Santé

#### Em colaboração com:

- Association Nationale des Diététicien(ne)s du Luxembourg
- Société Luxembourgeoise de Gynécologie et d'Obstétrique





LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé  
Direction de la Santé

[www.sante.lu](http://www.sante.lu)