



Lilian Sodré  
NUTRICIONISTA

# *Alimentação* NO PÓS PARTO E AMAMENTAÇÃO

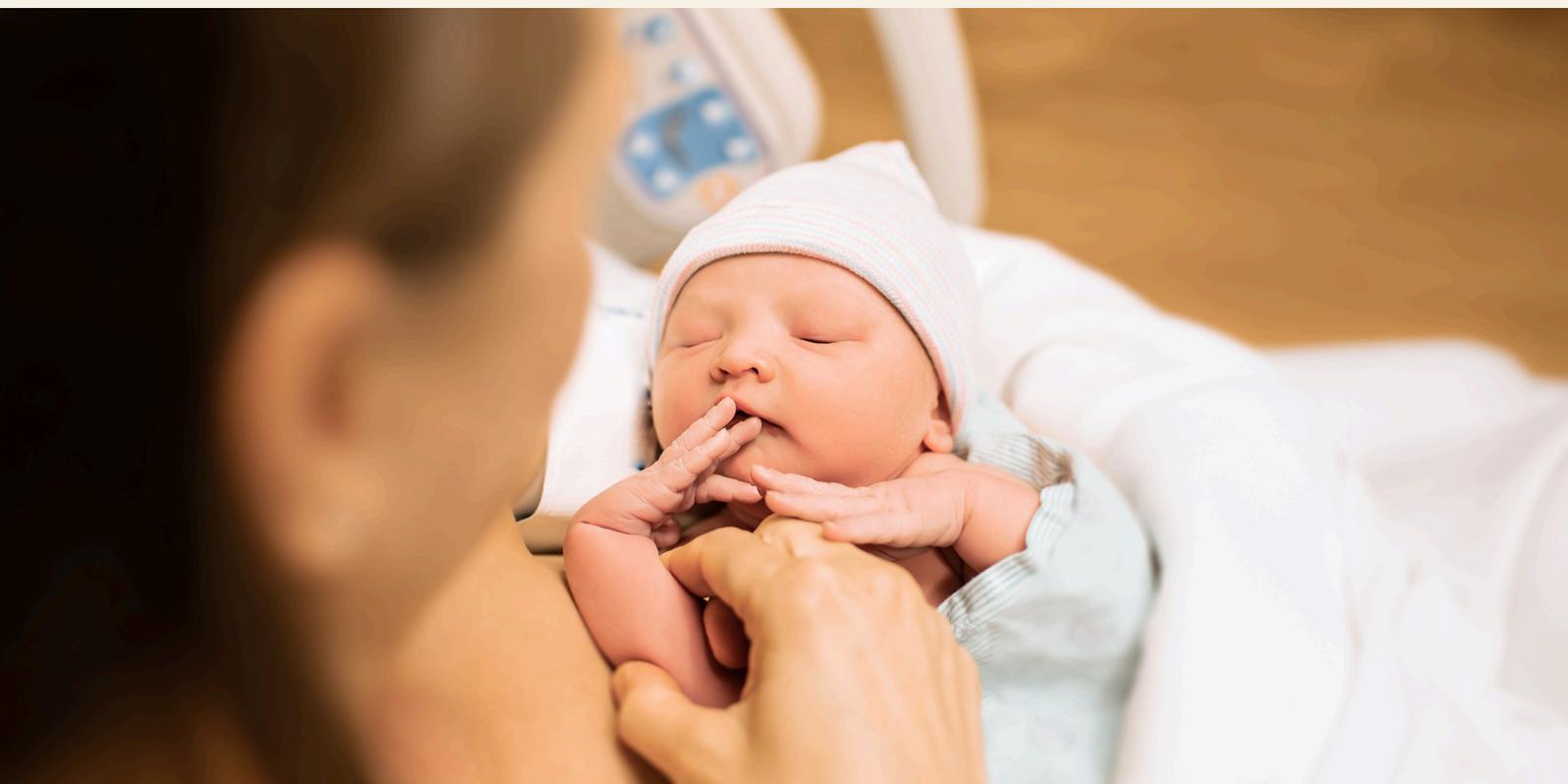


# A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO ADEQUADA NO PÓS-PARTO: CUIDANDO DE VOCÊ E DO SEU BEBÊ

Parabéns! Você acabou de dar as boas-vindas ao seu bebê e está começando uma nova e emocionante fase da sua vida. O período pós-parto é um tempo de recuperação, ajuste e aprendizado. Entre as muitas mudanças e desafios, a nutrição adequada é fundamental para apoiar sua saúde e bem-estar, bem como para garantir que seu bebê receba os nutrientes de que precisa, especialmente se você estiver amamentando.

## **Recuperando-se do Parto**

Após o parto, seu corpo precisa de tempo e recursos para se curar e se recuperar. Uma dieta rica em nutrientes é essencial para acelerar esse processo. Alimentos ricos em proteínas, vitaminas e minerais ajudam na recuperação dos tecidos, na reposição de energia e no fortalecimento do sistema imunológico. Carnes magras, ovos, laticínios, legumes e vegetais são excelentes escolhas para fornecer os nutrientes necessários.



## **Mantendo a Energia e o Bem-Estar**

O pós-parto pode ser exaustivo, com noites sem dormir e demandas constantes. Manter-se nutrida adequadamente pode ajudar a combater a fadiga e melhorar seu humor. Alimentos integrais, frutas frescas, vegetais e proteínas magras fornecem energia sustentável e ajudam a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis.

## **Cuidados com a Hidratação**

A hidratação é fundamental, especialmente se você estiver amamentando. Beber bastante água ajuda na produção de leite e mantém seu corpo funcionando corretamente. Além da água, chás de ervas (sem cafeína), sucos naturais e sopas são boas opções para se manter hidratada.

## **Auto cuidado e Nutrição**

Lembre-se, cuidar de si mesma não é um luxo, é uma necessidade. Tirar um tempo para preparar refeições nutritivas e saborear os alimentos pode ser uma forma de auto cuidado. Peça ajuda quando precisar, seja de familiares ou amigos, para garantir que você tenha acesso a refeições saudáveis e equilibradas.

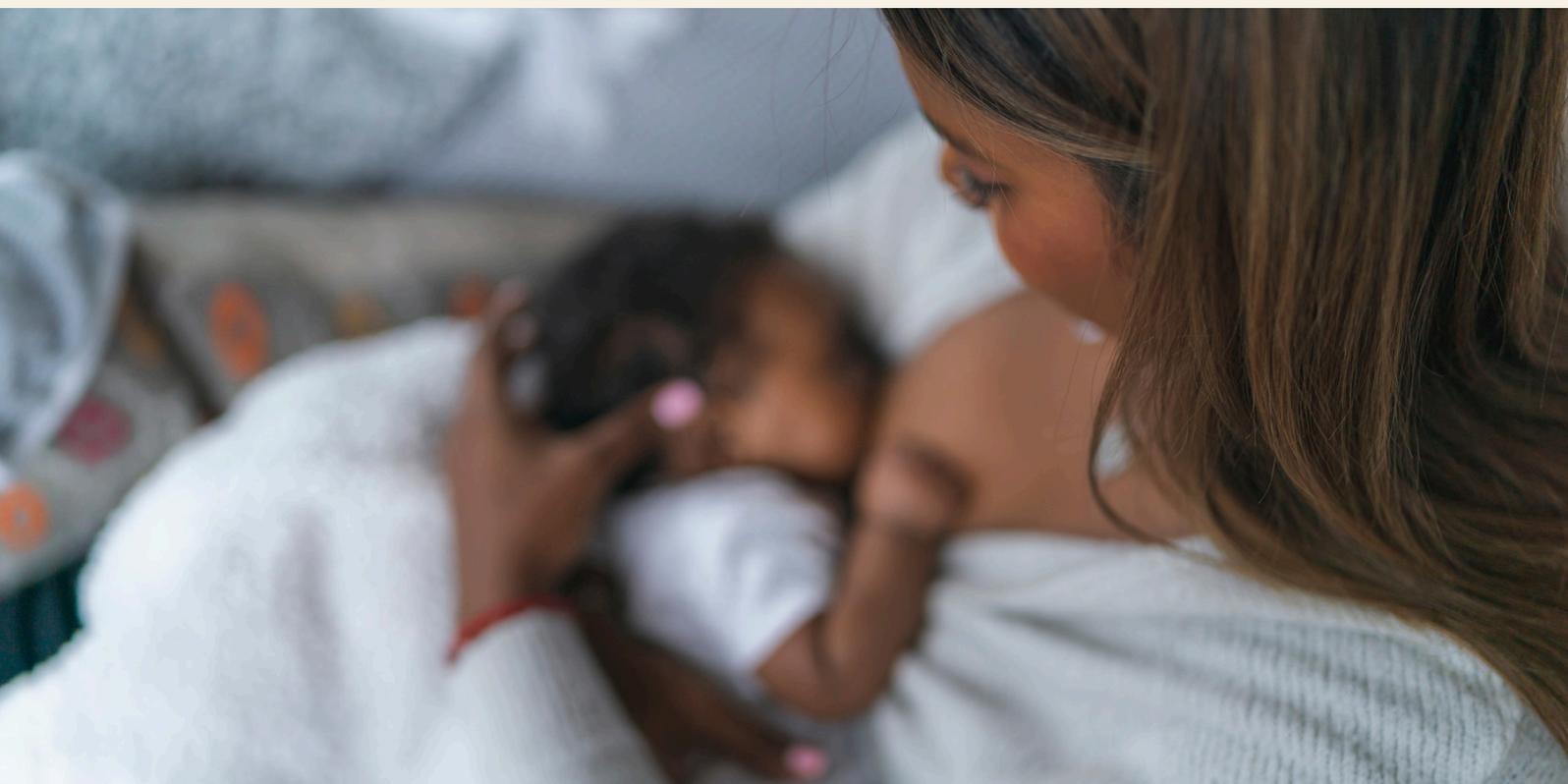
Estamos juntos nessa jornada! Se precisar de orientação personalizada, não hesite em procurar o apoio de uma nutricionista especializada. Cuidar de você é a melhor maneira de cuidar do seu bebê. Vamos nutrir seu corpo e sua alma para que você possa aproveitar ao máximo essa linda fase da vida.



# AMAMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Se você está amamentando, a nutrição adequada é ainda mais crucial. O leite materno é a principal fonte de nutrição para o seu bebê, e sua composição é diretamente influenciada pela sua dieta. Aqui estão alguns nutrientes importantes e suas fontes:

1. Cálcio: Necessário para a saúde óssea de você e do seu bebê. Boas fontes incluem leite e derivados, brócolis, couve e amêndoas.
2. Ferro: Essencial para prevenir a anemia e fornecer energia. Inclua carnes magras, feijão, lentilhas e espinafre em sua dieta.
3. Ômega-3: Importante para o desenvolvimento cerebral do bebê. Peixes gordurosos como salmão, sementes de linhaça e nozes são ótimas fontes.
4. Vitaminas e Minerais: Frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras fornecem uma ampla gama de vitaminas e minerais essenciais para a sua saúde e a do seu bebê.





## MITOS E VERDADES SOBRE A ALIMENTAÇÃO NA AMAMENTAÇÃO



Uma crença bastante comum entre gestantes é que consumir canjica doce ou cerveja preta ajuda a aumentar a produção de leite materno. Mas será que isso é verdade? Na realidade, nenhum alimento específico é responsável por aumentar a produção de leite.

O que realmente faz a diferença é um conjunto de fatores como a posição correta do bebê, a frequência das mamadas, uma dieta equilibrada, boa hidratação e repouso adequado. É essencial que a mãe se sinta confiante e segura durante a amamentação.

Durante esse período, não é recomendado seguir dietas restritivas ou realizar qualquer tipo de restrição alimentar, pois isso pode causar estresse e afetar negativamente a produção de leite. A prioridade deve ser o bem-estar da mãe e do bebê, garantindo que ambos estejam recebendo os nutrientes necessários.

Uma preocupação comum entre muitas mães é se os alimentos que elas consomem podem causar cólicas no bebê. As causas das cólicas ainda não são totalmente compreendidas, com diversas teorias sugerindo razões psicológicas, gastrointestinais e hormonais.

Alguns alimentos estimulantes, como chocolate, café, refrigerantes e certos chás (mate, preto), podem estar associados às cólicas do bebê. No entanto, antes de excluir qualquer alimento da dieta, é importante que um profissional de saúde analise as características das cólicas e outros possíveis fatores que possam estar contribuindo para o problema.

Lembre-se, cada bebê é único e o que funciona para um pode não funcionar para outro. Consultar um nutricionista ou pediatra pode ajudar a esclarecer dúvidas e fornecer orientações personalizadas para garantir uma amamentação tranquila e saudável para você e seu bebê.



Oi , me chamo Lilian Sodré

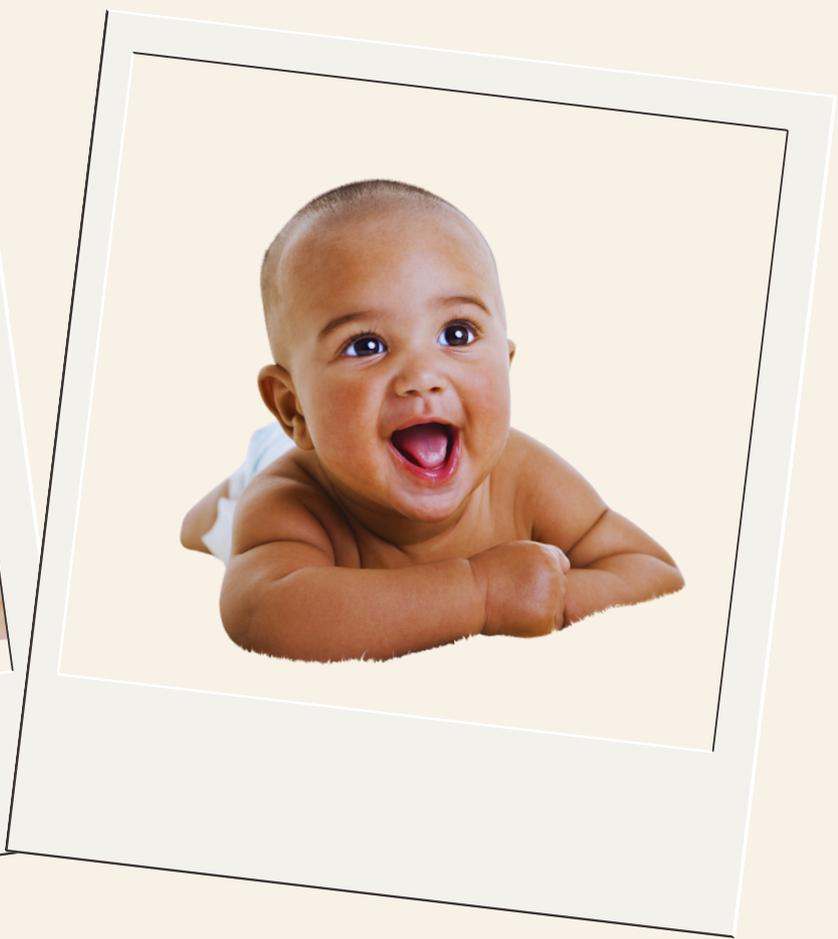
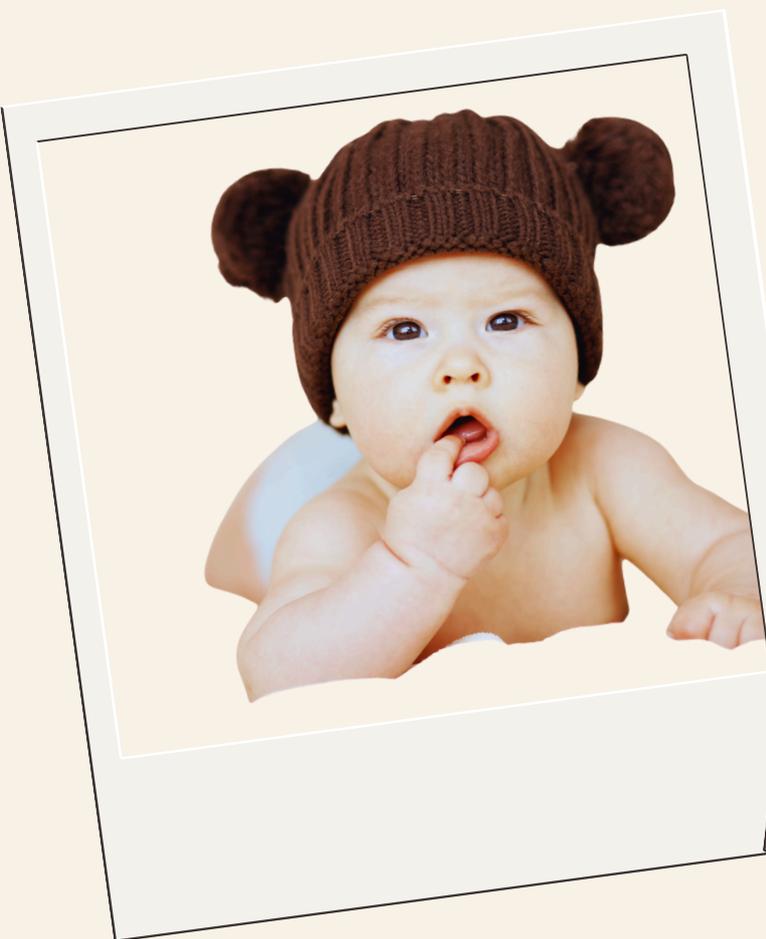
Sou nutricionista, pós graduanda em nutrição clínica e hospitalar pela Santa Casa de Salvador, possuo curso de formação em saúde da mulher; atendimento nutricional na gestação; Programação Metabólica Fetal e nutrição nos primeiros mil dias de vida; Nutrição Funcional na modulação da imunidade e inflamação e atendimento nutricional à gestante.

Fascinada pela interação entre alimentos e saúde, decidi dedicar minha vida profissional para ajudar as pessoas a alcançarem seus objetivos de saúde por meio da alimentação.



Acredito firmemente que não há poder mais transformador que uma dieta balanceada e personalizada possa ter na vida de cada indivíduo.

Se você quer traçar um caminho para uma gestação saudável e realizar o sonho de ser mãe, agende uma consulta para ter um acompanhamento personalizado.



*Lilian Sodré*  
NUTRICIONISTA

