



Lilian Sodré
NUTRICIONISTA

Alimentação

PARA TENTANTES



NUTRIÇÃO NO PERÍODO REPRODUTIVO

A nutrição e o estado nutricional maternos no período reprodutivo e durante a gestação são responsáveis pela caracterização do ambiente intrauterino e pela disponibilidade de nutrientes para o desenvolvimento do bebê.

Intensas adaptações fisiológicas são fundamentais para o desenvolvimento da gestação e preservação da saúde materna enquanto possibilitam as condições necessárias para o organismo em formação.

A alimentação e outros fatores ambientais (toxinas, álcool, tabaco) têm a capacidade de interagir com os sistemas maternos, em nível molecular, promovendo respostas adaptativas do feto ao ambiente de exposição, por meio dos mecanismos epigenéticos.

Obesidade e desordens do metabolismo materno associadas à dieta inadequada em macro e micronutrientes – excessiva em energia; rica em açúcar, gorduras saturadas e trans; pobre em ácidos graxos poli-insaturados, fibras e antioxidantes – comprometem as adaptações fisiológicas da gestação.

Fazer escolhas alimentares conscientes e nutritivas pode não apenas aumentar as chances de conceber naturalmente ou por métodos assistidos, mas também garantir uma gravidez saudável e bem sucedida.

Conte comigo nessa jornada!



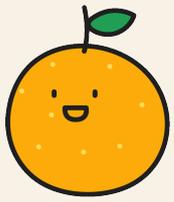
NUTRIÇÃO ADEQUADA NA PRÉ-CONCEPÇÃO: UM PASSO FUNDAMENTAL PARA A JORNADA DA MATERNIDADE

A decisão de se preparar para engravidar é uma jornada emocionante e cheia de expectativas. É um momento de sonhos, de planejar o futuro e, acima de tudo, de cuidar da saúde para receber uma nova vida. E quando falamos em preparação, a nutrição adequada desempenha um papel determinante. Mas por que a alimentação é tão importante nesta fase? Vamos explorar juntos.

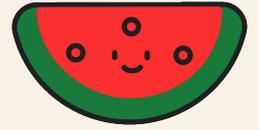
Construindo o Futuro com Bons Hábitos Alimentares

Desde o momento em que você decide que quer engravidar, cada escolha alimentar que você faz pode influenciar a saúde do seu futuro bebê. Uma dieta equilibrada não só melhora suas chances de concepção, mas também prepara seu corpo para sustentar uma gravidez saudável. Alimentos ricos em nutrientes fornecem a base necessária para a formação de um ambiente ideal para o desenvolvimento do bebê.





Nutrientes essenciais

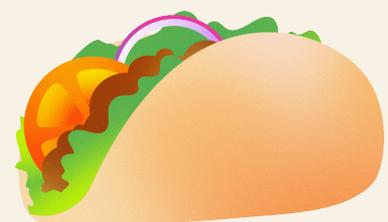
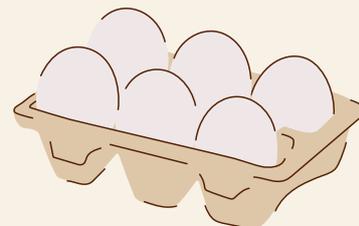
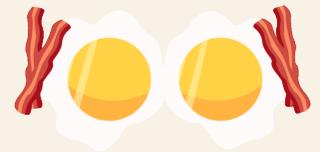


1. Ácido Fólico: Este é um dos nutrientes mais conhecidos quando se trata de pré-concepção. O ácido fólico é vital para a formação do tubo neural do bebê, prevenindo defeitos como a espinha bífida. Incluir vegetais folhosos, feijões, e cereais fortificados em sua dieta pode ajudar a garantir que você está recebendo o suficiente deste importante nutriente.

1. Ferro: A deficiência de ferro pode afetar a ovulação e a saúde geral. Fontes de ferro como carnes magras, feijões e espinafre ajudam a aumentar suas reservas de ferro, preparando seu corpo para as necessidades aumentadas durante a gravidez.

1. Ômega-3: Encontrado em peixes gordurosos, nozes e sementes de linhaça, o ômega-3 é essencial para o desenvolvimento cerebral do bebê. Além disso, pode melhorar a qualidade dos óvulos e a saúde geral do sistema reprodutivo.

1. Vitaminas e Minerais: Uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras fornecerá uma ampla gama de vitaminas e minerais essenciais. Vitaminas do complexo B, vitamina D, cálcio e zinco são particularmente importantes para a saúde reprodutiva.



A Importância da Alimentação Equilibrada

Cada refeição é uma oportunidade de nutrir seu corpo e, potencialmente, o corpo do seu futuro bebê. Manter uma alimentação equilibrada ajuda a regular os hormônios, melhora a saúde do sistema reprodutivo e aumenta as chances de uma concepção saudável. Além disso, uma dieta rica em nutrientes pode ajudar a reduzir o risco de complicações durante a gravidez.

Envolvendo Seu Parceiro

A nutrição na pré-concepção não é importante apenas para as futuras mães. A saúde e a alimentação do futuro papai também desempenham um papel crucial. Uma dieta equilibrada pode melhorar a qualidade do espermatozoides, aumentando as chances de uma concepção bem-sucedida. Então, que tal embarcar nessa jornada de hábitos saudáveis juntos? Cozinhar em casa, experimentar novas receitas nutritivas e apoiar-se mutuamente pode ser uma experiência maravilhosa e fortalecedora.

Conclusão: Um Ato de Amor e Cuidado

Cuidar da sua nutrição na fase de pré-concepção é um ato de amor, um passo fundamental para garantir que seu corpo esteja pronto para sustentar uma nova vida. Ao adotar uma dieta saudável e equilibrada, você está investindo no futuro, não só do seu bebê, mas também na sua saúde e bem-estar durante a gravidez e além.

Lembre-se, cada escolha saudável que você faz agora é um presente para o futuro. Se precisar de orientação, não hesite em procurar o apoio de uma nutricionista especializada em gestação. Juntos, podemos garantir que você e seu futuro bebê tenham o melhor começo possível nesta linda jornada da maternidade.



DICAS IMPORTANTES

Mesmo antes de o teste de gravidez dar positivo, os pais (sim, não apenas a mãe!) precisam ficar atentos ao que comem

Alimento é essencial para a vida! Embora isso seja verdade para todos, há particularidades a serem consideradas quando o assunto é fertilidade e gestação. A atenção ao que se consome deve ser reforçada não apenas após a mulher engravidar, mas também antes disso. Vale lembrar que ajustes na dieta dos futuros pais (sim, tanto o homem quanto a mulher devem se preocupar com isso) podem favorecer a fertilidade. Então, antes de abordarmos a alimentação durante a gravidez, é importante destacar essas modificações alimentares prévias.

1. Tenha uma alimentação baseada em comida de verdade.
2. Consuma frutas e vegetais todos os dias, sempre variando os tipos e cores, para fornecer o maior número de nutrientes ao seu corpo e ao futuro bebê.
3. Beba bastante água para mantê-lo hidratado.
4. Opte por proteínas magras e grãos integrais para uma nutrição equilibrada.
5. Evite alimentos ultraprocessados e açúcares adicionados.
6. Pratique atividades físicas regularmente para manter a forma.
7. Reduza o consumo de álcool, cafeína e tabaco.
8. Consulte um profissional de saúde para orientações personalizadas.
9. Gerencie o estresse com técnicas como meditação e yoga.
10. Priorize um sono adequado para a saúde hormonal e reprodutiva.





Oi , me chamo Lilian Sodré

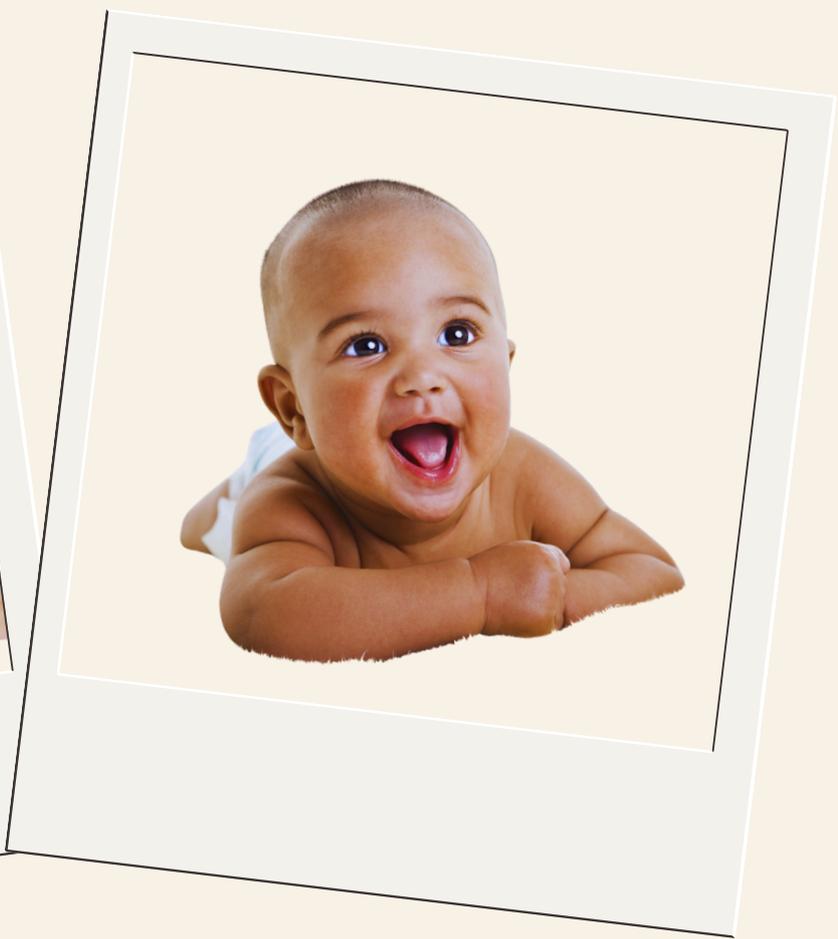
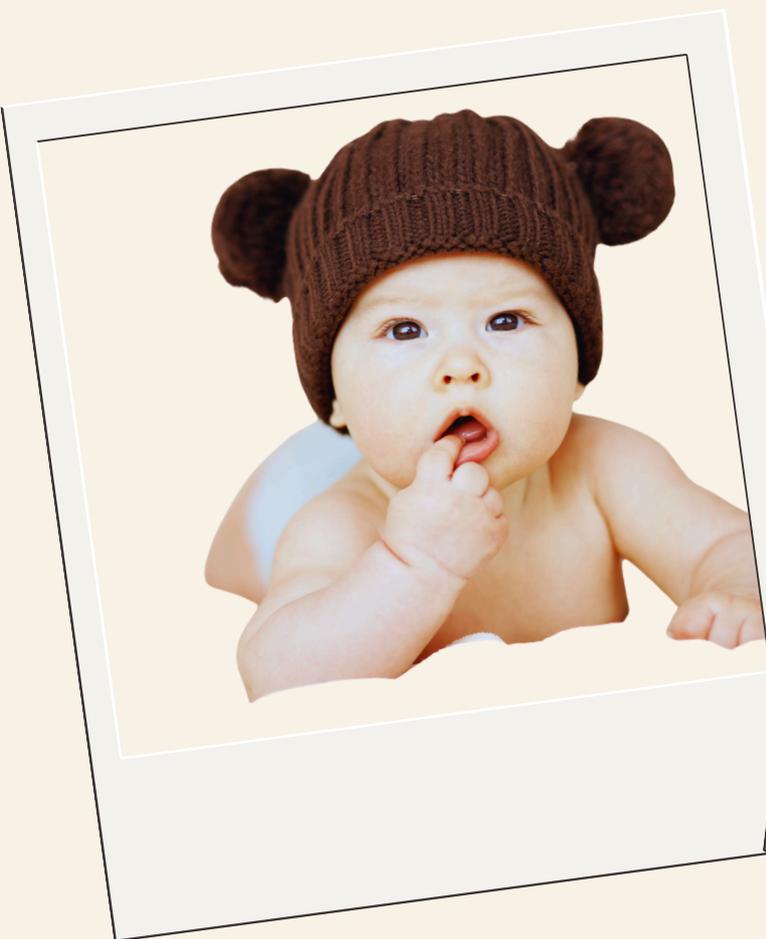
Sou nutricionista, pós graduanda em nutrição clínica e hospitalar pela Santa Casa de Salvador, possuo curso de formação em saúde da mulher; atendimento nutricional na gestação; Programação Metabólica Fetal e nutrição nos primeiros mil dias de vida; Nutrição Funcional na modulação da imunidade e inflamação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

