

Durante a gravidez as necessidades alimentares aumentam.

A mulher precisa para ela própria de mais energia e de um pouco mais de todos os nutrientes reguladores e protectores (proteínas, minerais, água, fibras e vitaminas) para poder dar satisfação às transformações orgânicas que se desenvolvem: aumento do peso do corpo, formação de mais sangue, mais esforço cardíaco e de outros órgãos, aumento do útero e formação da placenta, etc.

Entretanto, o novo em exige, de mãe para mãe, mais elementos nutritivos para se criar e desenvolver com resistência.

É costume dizer-se que uma grávida deve comer por dois, o que está errado; deve é comer para os dois, bem diferentes em exigências e tamanho.

O desenvolvimento do novo se perturba-se quando os alimentos não cobrem todas as suas necessidades ou quando, pelo contrário, são excessivos. Igualmente certos medicamentos, bebidas alcoólicas, café, chá e tóxicos (por exemplo, corantes e conservantes) e o tabaco de que a mãe faça uso durante a gravidez

alteram, debilitam, deformam ou a futura criança.

Quando as deficiências alimentares são muito graves a mulher ou não concebe, ou aborta ou seu filho é debil que morre mais ou menos precocemente. Quando as deficiências não são tão graves, o que é o mais frequente entre nós, apenas a mãe sofre as consequências: anemia, descalcificação com queda de dentes e resfriamento de ossos e articulações, envelhecimento da pele e de todo o corpo, falta de resistência contra a tuberculose e outras doenças infecciosas, etc.

Por tudo o que dissemos, uma grávida deve saber alimentar-se

O primeiro cuidado a ter é vigiar o peso; nos primeiros 3 meses, o peso não deve aumentar ou quando muito, 1 quilo; depois, cerca de 1,5 kg por mês mas nunca mais do que 2 kg. No fim do tempo, a mulher deve pesar mais 10 ou 12 quilos do que quando engravidou.

Se o peso não aumentar como dissemos é preciso consultar o médico.

As necessidades aumentadas de nutrientes durante a gravidez ficam bem cobertas do seguinte modo: 3/4 litro de leite por dia até aos 7 meses e 1

litro nos 8º e 9º meses; 1 ovo todos os dias 3  
por dia de qualquer carne ou peixe (peixe limpo)  
O leite interfere não só pelas suas proteínas  
baratas e de excelente qualidade com pela  
sua riqueza de cálcio, necessária para a boa  
formação da criança e para manter a saúde  
dos ossos e dos dentes da mãe.

Um copo de leite ( $\frac{1}{4}$  de litro) equivale a 30 g  
de queijo, 50 g de queijo fresco, 100 g de queijo  
ou 200 g de iogurte.

É indispensável também aumentar o  
consumo de hortaliças, outros vegetais e frutas;  
sopa com muitas hortaliças e legumes é muito  
aconselhável.

Das demais alimentos, farináceos e gorduras, só a partir do final do 3º mês para a  
ser necessário comer um pouco mais, o  
suficiente para o peso ir aumentando gra-  
dualmente como já dissemos.

Mas como o consumo de gorduras é  
preciso guardar certas cautelas; há vanta-  
gem em consumir gorduras cruas (a temperar  
o prato) ou pouco aquecidas (em sopas, caldeiras  
das ou montas cozinhados feitos com tudo em com  
e com água desde início) e há grandes inconveni-

mientis em usar gorduras frias (bater batido e amado com gordura): as gorduras mais aceites - talvez são azeite, manteiga sem sal e óleos vegetais. Mas não esquecer moderação, seja com que gorduras for.

Açúcar, doces, refrigerantes e guloseimas devem ser evitados; e deve ser muito moderado o uso de sal.

Bebidas alcoólicas, produtos com corantes e conservantes e, em certa medida, chá e café, devem ser banidos da alimentação da grávida.

O aleitamento exige um pouco mais de todos os alimentos do que os últimos 2 meses de gravidez. Mas o aleitamento é abençoado: por um lado, a saúde e a forma física da mulher que dá de mamar são melhores do que as daquela que não amamenta; por outro lado, as crianças desenvolvem-se melhor nutridas e muito mais resistentes do que as alimentadas a biberão.

Enfim