U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

17
verso o original

COMER POR DOIS OU PARA DOIS?

Durante a gravidez, a mulher deve alimentar-se para manter a sua saúde (ou até para melhorá-la, quando for caso disso) e para proporcionar ao filho a nutrição indispensável para que ele nse desenvolva completamente e nasça perfeito e saúdavel.

Durante a gravidez, a mulher precisa para ela própria de mais energia, ou seja, de mais calorias, e de um pouco mais de todos os nutrimentos reguladores, activadores e plásticos: proteinas, minerais, água, fibras, ácidos gordos essenciais e vitaminas. Com esses acréscimos ela faz face às transformações orgânicas que se verificam no seu corpo: aumento de peso, produção de mais sangue, intensificação do esforço exigido ao coração e a outros orgãos, crescimento do útero, formação da placenta, desenvolvimento dos seios e preparação destes para produzirem leite, etc.

Ao mesmo tempo, a grávida precisa de todos os referidos nutrimentos em quantidades adaptadas ao desenvolvimento e maturação do feto, o qual cresce desde o peso de uma fracção de micrograma, logo após ser concebido, até ao peso final de cerca de 3400 gramas, que é quanto deve pesar, em média, no momento que vem à luz.

Essas necessidades acrescidas de nutrimentos não são constantes ao longo dos 9 meses; vão aumentando, mês após mês. De início, basta um pouquinho mais de comida mas, para o final, as necessidades já são muito maiores. É costume dizer-se que uma grávida deve comer por dois, o que está errado; deve é comer para os dois, aliás bem diferentes em tamanho e também em exigências.

Sabemos com exactidão como uma grávida se deve alimentar para manter ou melhorar a sua saúde e para gerar uma criança perfeita. No entanto, temos que chamar a atenção para uma outra condição muito importante: estar bem nutrida no momento em que concebe; uma alimentação saúdavel antes de engravidar, pelo menos na meia dúzia de meses anteriores, protege a mulher e beneficia muito tanto o curso da gravidez como a saúde do filho. Também a este respeito

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

o planeamento familiar é de ter em conta; um casal deve desejar o filho para uma altura em que a mulher esteja nas melhores condições, a alimentar-se correctamente, desabituada de bebidas alcoólicas e de tabaco e livre de medicações potencialmente prejudiciais à concepção e ao desenvolvimento harmonioso e perfeito do feto.

Já é grande, e está em aumento, o número de raparigas que engravidam; estas adolescentes não devem esconder o seu estado porque precisam de uma alimentação que cubra, para além das necessidades específicas de uma grávida e do seu filho, as que são próprias de uma adolescente que ainda está a desenvolver e amadurecer. De outra maneira, compromete-se a saúde futura da jovem mãe e aumentam os riscos da gravidez, do parto e do Bébé.

O desenvolvimento de novo ser perturba-se quando os alimentos não cobrem todas as necessidades dele próprio e da mãe ou, pelo contrário, quando são excessivos. Perturba-se igualmente quando a mãe toma certos medicamentos, ingere bebidas alcoólicas e tóxicas (por exemplo, corantes e outros aditivos químicos de produtos alimentares industrializados), qunado fuma, ou quando abusa do café ou chá; igualmente quando a mãe sofre de certas doenças infecciosas, como rubéola e toxoplasmose. Todas estas circunstâncias podem impedir a gravidez ou torná-la difícil e podem debitar ou matar a criança ouocasionar-lhe malformações.

Quando as deficiências alimentares são muito graves, a mulher não concebe, aborta ou gera um filho débil que morre mais ou menos precocemente. Quando as deficiências alimentares são mais ligeiras, que é o mais frequente entre nós, a mãe é que sofre as piores consequências: anemia, descalcificação com avaria ou perda de dentes e sofrimento de ossos e articulações, envelhecimento da pele e de todos os orgãos, susceptibilidade aumentada para a tuberculose e outras infecções, etc. E a criança nasce menos desenvolvida do que seria desejável.

Por tudo o que dissemos uma grávida deve saber e poder alimentar-se com correcção; pelas mesmas razões muitos países desenvolvem programas

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

de educação e de ajuda alimentar dirigidas especificamente às mulheres que programam engravidar ou que engravidaram.

Primeiro cuidado a ter é vigiar o peso; nos primeiros 3 meses, o peso não deve aumentar ou, quando muito, 1 Kg. Depois, cerca de quilo e meio por mês mas não mais do que 2. No fim do tempo, o peso deve ter aumentado, ao todo, 10 a 12 quilos.

Se o peso não variar como dissemos, deve consultar o médico. Um outro cuidado a reter é não estar gorda ou muito magra na altura em que se engravida.

As necessidades acrescentadas de proteinas ficam bem cobertas do seguinte modo: 7,5 dl de leite por dia atá ao 7º mês e depois, até final, 1 litro; 100 a 125 g de carne ou peixe (pesos limpos) por dia; 1 ovo todos os dias.

O leite é muito importante não só pelas suas excelentes proteinas como também pela sua riqueza de cálcio, imprescindível para a boa formação do esqueleto da criança e para manter a saúde de ossos e dentes da mãe. Um copo de leite (2,5 dl) equivalente aproximadamente a 30 g de queijo, 50 g de queijo fresco, 100 g de requeijão ou 200 g de iogurte ou quefir.

O ovo fornece também proteinas de qualidade excelente mas também interessa pelo seu leque de nutrimentos activadores e protectores. Deve fazer parte do primeiro-almoço da grávida, cozido, quente ou escalfado. Num dia em que eventualmente não se coma 1 ovo é preciso aumentar cerca de 40 g à ração de carne ou peixe, mas fica-se a perder.

Uma adolescente grávida deve beber cerca de 1,5 litro de leite por dia e comer a quantidade indicada dos demais fornecedores de proteinas animais.

Mas a ração de produtos vegetais tem também que ser muito cuidada; é dela que depende não só o abastecimento das restantes proteinas como da maior parte dos restantes nutrimentos.

É indispensável aumentar o consumo de hortaliças, de outros produtos hortícolas e de frutas; como sabemos, estes alimentos devem contribuir com

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

cerca de 40% do peso total de alimentos a consumir diariamente por toda a gente. Mas uma grávida adulta deve "abusar" deles; uma grávida adolescente, ainda mais. Sopa de abundantes hortaliças é muito aconselhável tal como pratos em que entrem hortaliças; ou então, saladas cruas ou hortaliças cozidas em vapor ou em muito pouca água (e esta água aproveita-se toda para fazer sopa ou outros cozinhados). Também não deve faltar cerca de 300 g de fruta, de preferência citrinos. Uma grávida adolescente, precisa de cerca de meio quilo de fruta por dia.

Dos demais alimentos, farináceos e gorduras, só a partir do final do 3º mês passa a ser preciso comer um pouco mais, o suficiente para o peso aumentar gradualmente como dissemos atrás. Pão de segunda, massas grosseiras, arroz com risquinhas são farináceos melhores do que os seus equivalentes finos.

Com as gorduras é importante guardar certas cautelas. É vantajoso consumi-las cruas, a temperar o prato, ou pouco aquecidas, em sopas, caldeiradas ou noutros cozinhados feitos com tudo em cru e com água desde início. É inconveniente sobrecarregar as gorduras como acontece quando se frita, assa no forno ou prepara um estrugido. As gorduras mais aconselháveis são azeite, manteiga sem sal e óleos vegetais. Mas deve ser-se moderado com quaisquer que sejam elas.

Sal, muitíssimo pouco, Açúcar, doces, refrigerantes e guloseimas só uma vez por outra e não todos os dias; não usar sacarina nem ciclamato para substituir o açúcar durante a gravidez.

Bebidas alcoólicas, desde cerveja até aguardente e produtos com corantes e conservantes devem ser completamente banidos pela grávida. E chá e café, muito reduzidos. Pelo contrário, a ingestão de água deverá ser liberal.

O aleitamento exige um pouco mais de tudo: leite, carne ou peixe, hortaliças, frutas, etc. Mas o aleitamento é abençoado: as crianças desenvolvem-se mais harmoniosamente e com maior resistência, e a mãe fica em melhor forma física.