

AUMENTO DE PESO NA GRAVIDEZ

No caso de ter peso normal, o ideal é aumentar entre 11 e 16 kg no decurso da gravidez. No caso de excesso de peso deve aumentar menos, e no caso de peso a menos aumentar um pouco mais. Não faça, no entanto, dietas de emagrecimento, uma vez que o seu filho poderia, nesse caso, receber nutrientes a menos.

TER UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA

Cada alimento fornece-lhe nutrientes diferentes e importantes. Fale com o seu médico ou nutricionista caso não coma certos alimentos, tais como laticínios, carne ou peixe. Uma alimentação vegetariana é também possível na gravidez e amamentação. Contudo, não se aconselha uma alimentação sem quaisquer alimentos de origem animal (alimentação vegan).

MOVIMENTO

Mantenha-se em forma através de movimento regular, p. ex. passeios, ginástica, ioga, caminhadas. Na companhia de alguém, o movimento dá ainda mais prazer. Durante a gravidez deve evitar, contudo, grandes esforços físicos ou tipos de desporto perigosos, que apresentem risco de quedas ou ferimentos.

Motive também o seu parceiro a comer de forma equilibrada e a movimentar-se consigo ao ar livre.

HIGIENE

Os alimentos crus podem conter germes naturais. Em especial durante a gravidez deve, assim, observar regras de higiene importantes: lavar bem as mãos e aparelhos de cozinha; processar os alimentos crus ou não lavados separadamente de outros alimentos; guardar os alimentos de origem animal no frigorífico; cozinhar suficientemente a carne, aves, ovos e peixe.

ALERGIAS

Evite apenas alimentos no caso do seu médico constatar uma alergia ou incompatibilidade. Em caso contrário, iria restringir de forma desnecessária a sua alimentação.

AMAMENTAÇÃO

A amamentação é a melhor alimentação e mais natural para o seu filho e proporciona-lhe um início de vida ideal. Durante os primeiros seis meses, o bebé saudável não precisa de nada além do leite materno.

Durante a gravidez e amamentação necessita sobretudo de mais vitaminas e minerais. Apenas a partir do 4º mês de gravidez aumenta a necessidade de energia (calorias). Até ao final da gravidez e durante a amamentação basta um iogurte, uma mão-cheia de frutas oleaginosas e uma peça de fruta para cobrir esta necessidade adicional.



Com o mesmo título, pode obter no Departamento Federal de Segurança Alimentar e Veterinária (BLV) a brochura pormenorizada e igualmente grátis (em alemão, francês e italiano).

OUTRAS INFORMAÇÕES

- Informações sobre saúde em várias línguas: Cruz Vermelha Suíça (Schweizerisches Rotes Kreuz): **migesplus.ch**
- Informações sobre alergias: aha! Centro de Alergia Suíço (Allergiezentrum Schweiz): **aha.ch**
- Aconselhamento para Mães e Pais (Mütter- und Väterberatung): **muetterberatung.ch**
- Debates para mulheres relativos a prevenção e promoção da saúde em várias línguas: **femmestische.ch**
- Associação Suíça de Nutrição (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE): **sge-ssn.ch**
- Associação Suíça de Parteias (Schweizerischer Hebammenverband): **hebamme.ch**
- Associação Suíça de Nutricionistas (Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen): **svde-asdd.ch**
- Promoção da Amamentação Suíça (Stillförderung Schweiz): **stillfoerderung.ch**

Associações profissionais

- Associação Suíça de Ginecologia e Obstetrícia (Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe SGGG): **sggg.ch**
- Associação Suíça de Pediatria (Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP): **paediatricschweiz.ch**

DESEJAMOS-LHE UMA GRAVIDEZ E AMAMENTAÇÃO MUITO AGRADÁVEIS!

CONTACTO

+41 (0)58 463 30 33 info@blv.admin.ch
www.blv.admin.ch

Albanisch, Arabisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi, Italienisch, **Portugiesisch**, Serbisch, Spanisch, Somali, Tamil, Tigrinya, Türkisch

albanais, allemand, anglais, arabe, espagnol, farsi, français, italien, **portugais**, serbe, somali, tamoul, tigrinya, turc


albanese, arabo, francese, inglese, italiano, persiano, **portoghese**, serbo, somalo, spagnolo, tamil, tedesco, tigrino, turco

Art.-Nr. 341.802.POR

8/2020

ALIMENTAÇÃO DURANTE A GRAVIDEZ E AMAMENTAÇÃO



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun Svizra

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Food Safety and
Veterinary Office FSVO



UM INÍCIO DE VIDA IDEAL

Com uma alimentação equilibrada antes e durante a gravidez, bem como durante a amamentação, proporciona ao seu filho um início de vida ideal. Oriente-se pela pirâmide dos alimentos suíça: os alimentos dos primeiros degraus da pirâmide são necessários em grandes quantidades e os alimentos dos últimos degraus em pequenas quantidades.

Durante a gravidez o lema é:
NÃO COMER O DOBRO, MAS COMER DUAS VEZES MELHOR!



RECOMENDAÇÕES PARA A GRAVIDEZ E AMAMENTAÇÃO

ALIMENTOS DOCES E SALGADOS: em pequenas quantidades.

ÓLEOS, GORDURAS E FRUTAS OLEAGINOSAS: ingerir diariamente 2–3 colheres de sopa de óleo vegetal, p. ex. óleo de colza, azeite e uma pequena mão-cheia de frutas oleaginosas, p. ex. nozes. Manteiga e margarina em doses módicas.

LATICÍNIOS, CARNE, PEIXE, OVOS E TOFU: diariamente 3 porções de laticínios e 1 porção de carne/peixe/ovos/tofu/seitan/quorn.

ALIMENTOS COM CEREAIS, BATATAS E LEGUMINOSAS: diariamente 3–4 porções, p. ex. pão/arroz/lentilhas/milho-miúdo/massas, dando preferência a alimentos integrais.

LEGUMES E FRUTAS: no mínimo 5 porções por dia (5 mãos-cheias).

BEBIDAS: de preferência água e chá de ervas e frutos não açucarados. Beba diariamente 1,5–2 litros durante a gravidez e, no mínimo, 2 litros durante a amamentação.

TER EM ATENÇÃO

■ Recomendado ■ Raramente ■ A evitar

	Durante a gravidez	Durante a amamentação
Nutrientes	<p>■ Tome ácido fólico em forma de comprimidos (400 microgramas por dia), de preferência já quando começar a tentar engravidar e, no mínimo, até ao final da 12ª semana de gravidez. O ácido fólico é importante para o desenvolvimento saudável do sistema nervoso do seu filho.</p> <p>■ Tome vitamina D em forma de gotas. Fale com um especialista sobre a dose certa.</p> <p>■ A vitamina D é importante para o desenvolvimento saudável dos ossos.</p> <p>■ Pergunte ao seu médico ou nutricionista se deve tomar nutrientes como ferro, ácidos gordos ômega 3 ou vitamina B12 como complemento alimentar.</p> <p>■ Utilize sal com iodo.</p> <p>■ Os ácidos gordos ômega 3 são importantes para o desenvolvimento saudável do cérebro e dos olhos. Ingrida regularmente peixe gordo, bem como diariamente óleo de colza e frutas oleaginosas (sobretudo nozes).</p>	
Bebidas	<p>■ Recomendado</p> <p>■ Raramente</p> <p>■ A evitar</p>	<p>• Consuma com moderação bebidas com cafeína, tais como café, chá preto e chá verde, iced tea, bebidas à base de cola, bebidas à base de café e leite "prontas para beber". P. ex. no máximo 2 chávenas de café ou no máximo 4 chávenas de chá preto ou verde por dia.</p> <p>• Evite as bebidas energéticas e bebidas que contenham quinina, tais como Tonic, Bitter Lemon.</p>
Legumes e frutas	<p>■ Recomendado</p>	<p>Lave bem os legumes, saladas, ervas e frutas em água corrente.</p>
Leite e laticínios	<p>■ Raramente</p> <p>■ Recomendado</p>	<p>Evite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leite não tratado • Queijo mole e semiduro de leite de vaca, ovelha e cabra (feito com leite não tratado e pasteurizado) • Queijo feta • Queijo de pasta azul, como queijo Gorgonzola <p>É recomendado p. ex.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leite pasteurizado e UHT • Iogurte, quefir (de leite pasteurizado) • Queijo fresco, como Mozzarella, Quark, queijo cottage (de leite pasteurizado) • Queijo duro (de leite não tratado e pasteurizado)
Carne, peixe, ovos	<p>■ Raramente</p> <p>■ Recomendado</p> <p>■ Raramente</p> <p>■ A evitar</p>	<p>Evite alimentos de origem animal crus ou pouco cozinhados, tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne crua • Salsichas secas, como chouriço fumado (Lancjäger), salame • Presunto • Peixe cru, tal como sushi, mariscos crus • Peixe fumado, tal como truta ou salmão fumados • Alimentos com ovos crus, p. ex. Tiramisu <p>Não coma fígado nos primeiros três meses de gravidez. O fígado contém muita vitamina A, que pode levar a malformações nos primeiros meses da gravidez.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coma apenas raramente atum fresco e lúcio de proveniência estrangeira. • Os peixes recomendados são p. ex. salmão, atum de conserva, sardinha, anchova e arenque. • Alterne entre vários tipos de peixe. <p>Não coma carne de caça, tal como corça, veado, javali, dado que podem conter chumbo, que pode danificar o sistema nervoso do seu filho.</p>
Bebidas alcoólicas	<p>■ Raramente</p>	<p>Evitar ou consumir apenas raramente e em pequenas quantidades.</p>
Tabaco e fumo de tabaco	<p>■ Raramente</p>	<p>Abdicar</p>

Debata questões individuais com o seu médico ou nutricionista (v. de seguida outras informações).