Guia de
Nutrição para Amamentação

Dra Carolina Pimentel e Dra Ana Escobar

CAROLINA PIMENTEL
PHD • NUTRICIONISTA

dra. ana escobar

Guia de nutrição para amamentação

Dando sequência aos nossos guias de nutrição, vamos falar sobre como deve ser a alimentação da lactante e as principais dúvidas que envolvem os temas amamentação e nutrição. Um bom lembrete: a mãe que amamenta é chamada de lactante e o bebê que é amamentado lactente. Espero que vocês gostem, tem dicas práticas e receitas fáceis e deliciosas. Aproveitem!

1. Estou amamentando. O que devo comer?

Assim como na gestação, a dieta da mãe interfere diretamente na nutrição do bebê, e dessa forma, muitos dos nutrientes presentes no leite são determinados pela alimentação da manhã, como por exemplo, a vitamina A e as do complexo B e o DHA (ômega-3). O leite materno será o único alimento do bebê até seu sexto mês de vida. Por isso, a mãe deve seguir uma alimentação saudável: muita rica em alimentos vegetais, frutas, verduras, legumes, cereais e grãos integrais, moderada em leites e derivados, carnes, aves, peixes e ovos. Limite os alimentos ricos em sal, açúcar e gorduras.

Embora existam muitas crenças e simpatias, a produção de leite não é aumentada ou prejudicada pelos tipos de alimentos consumidos pela lactente. Vamos a prática:

- Faça várias refeições ao dia, de 5 a 6, para evitar o jejum e a queda de açúcar no sangue, além de aproveitar melhor os nutrientes.
- Leites e derivados, pelo menos 3 porções por dia (1 copo de leite, 1 fatia de queijo minas e 1 xicara de iogurte, por ex.).
- Consuma alimentos fontes de vitamina C (morango, vegetais crus e frutas cítricas) no almoço e jantar, para ajudar absorção do Ferro.
- Prefira sempre os cereais e farinhas integrais.
- Lembre do prato colorido!!!! Escolha um alimento de cada cor: verde escuro, amarelo, vermelho e laranja. As outras cores: roxo, branco etc .. também são sempre bem-vindas.

- Peixe pelo menos 2x na semana, de água salgada e gelada: sardinha, atum, salmão.

Se você for vegetariana, ou exclui algum grupo de alimentos como peixes, leites e derivados ou vegetais avermelhados, precisa considerar uma suplementação, ok? Converse com seu nutricionista ou médico.

2. O que eu como pode causar cólica no bebê?

Alguns alimentos consumidos pela mãe (especialmente algumas proteínas) podem passar para o leite e desencadear quadros alérgicos em bebês que são mais suscetíveis. No entanto, a relação: comi isso e o bebê teve cólica ainda é pouco controversa.

Nenhum alimento, por si, seria o responsável pelas cólicas. As cólicas fazem parte de um processo natural de amadurecimento da microbiota intestinal do bebê.

No entanto, alguns alimentos parecem contribuir para o quadro, principalmente aqueles que causam flatulência ou gases: crucíferas (brócolis, repolho, couve-flor), café, chá mate, chocolate, frutas cítricas, amendoim e castanhas, refrigerantes e leite de vaca.

Mas, calma! Antes de excluir leites e frutas cítricas, por exemplo, converse com seu médico ou nutri, para entender a real necessidade.

3. A minha alimentação, pode influenciar nos hábitos alimentares do bebê, quando ele começar a comer?

Sabemos que a nutrição materna é um determinante importante da saúde criança, até mesmo quando essa estiver na idade adulta. Existem características que podem ser transmitidas pela mãe, independente do código genético, por isso, tudo o que acontece no ambiente da família durante a pré-gestação até os dois anos de vida bebê, período chamado de como 1100 dias, é reconhecido como uma janela de oportunidades.

Durante a amamentação não poderia ser diferente, além de oferecer nutrientes e afeto, a exposição a novos cheiros e sabores tem início pelo leite materno, então o

bebê tem nessa fase um contato importante que já influenciará seus hábitos alimentares, além claro, do exemplo da família.

4. Posso congelar meu leite?

Existem diferentes situações que podem levar a mãe a pensar em armazenar o leite, como produção excessiva e retorno ao trabalho. E nesses casos, sim, é possível congelar o leite. A mãe pode ordenhar o leite, sempre após as mamadas do bebê, ou quando for o melhor momento (do caso de produção excessiva) ou a noite (no caso das mulheres que trabalham o dia todo), colocar em frasco esterilizado e guardar no fundo da geladeira (onde a temperatura é mais constante) por até 12 horas. No congelador ou freezer, o leite poderá ser guardado por até 15 dias. Quando for oferecer o leite, é importante aquecer em banho-maria, cuidando para não fervê-lo e evitar perdas nutricionais.

5. Qual a composição do leite materno?

Como já vimos a composição do leite pode variar de acordo com a dieta da mãe, mas de uma maneira geral, o 1º leite secretado, conhecido como colostro, é amarelo e mais grosso que o leite maduro e é secretado apenas em pequenas quantidades e por cerca de sete dias. Depois dessa fase, o leite maduro é aquele que contém todos os nutrientes que a criança precisa para crescer, parece mais ralo que o leite de vaca e a composição é diferente no início e no fim da mamada. Por exemplo, no começo é rico em proteína, lactose, vitaminas, minerais e água e depois contém mais gordura.

6. Posso fazer dieta para voltar ao meu peso habitual?

Ainda não é hora, nada de dietas restritivas, tenha paciência, porque durante o período de amamentação ocorre um aumento do gasto de energia, justamente para a produção de leite. Portanto, nos primeiros 6 meses deve haver um acréscimo de aproximadamente 500 calorias/dia em sua dieta.

A dieta da lactante (mulher que amamenta) deve ter variedade, com todos os grupos de alimentos. Vale sempre a regra, quanto mais colorido, melhor. Aposte

sempre nas frutas e legumes da época, nos grãos integrais, sucos variados para contribuir para hidratação e nas carnes magras.

A perda de peso no pós-parto é gradativa e a amamentação contribui muito para a perda de peso natural.

7. Meu cabelo cai muito, é falta de vitaminas?

A queda de cabelo ocorrida no pós-parto é normal, mas também pode ser decorrente de carências nutricionais, especialmente, a deficiência proteica, de ferro, zinco e biotina, que são elementos importantes para produção e pela qualidade da fibra dos fios. Se você não está com uma alimentação adequada, converse com seu médico ou nutricionista. A suplementação nutricional pode ser benéfica também nessa fase.

8. É verdade que preciso tomar bastante água durante a fase de amamentação?

A hidratação é fundamental neste período. Uma mulher saudável, com alimentação e hidratação adequadas, produz no primeiro semestre de amamentação entre 600 e 900 ml de leite por dia, sendo que, deste volume, 80% é composto de água. A ingestão de líquidos deve acompanhar esta demanda, portanto, o ideal é que a mãe ingira pelo menos 3 litros de água por dia.

Não há evidências de que o consumo de álcool melhora o desempenho da lactação, ok? Na verdade, o álcool pode inibir o reflexo de descida do leite e a concentração elevada de álcool no leite pode comprometer o desenvolvimento do bebê.

Amamentar é um elo que vai além da nutrição e alimentação. No entanto, nem sempre é fácil e intuitivo. Procure sempre apoio profissional.

9. E o bebê, também pode tomar água, durante a amamentação exclusiva?

Segundo o Ministério da Saúde, existem evidências de que a proteção ao bebê proveniente do aleitamento materno exclusivo pode diminuir quando é introduzido

outros alimentos. Oferecer à criança amamentada água ou chás, é um deles, podendo dobrar o risco de diarreia nos primeiros seis meses. Portanto, água, chás e principalmente outros leites devem ser evitados, pois há evidências de que o seu uso está associado com desmame precoce e aumento de doenças entre as crianças.

10. Não consegui amamentar, como escolher a melhor fórmula?

Encontramos no mercado inúmeras fórmulas infantis feitas a partir do leite de vaca, modificadas para facilitar a digestão do bebê e enriquecidas para oferecer os nutrientes que ele precisa em cada fase. As fórmulas são enumeradas para facilitar a escolha de acordo com a idade do bebê: número 1 são para bebês com menos de 6 meses; número 2 para bebês acima de 6 meses e a número 3 para maiores de 10 meses.

11. E se o meu filho tiver refluxo?

Existem as fórmulas adicionadas da sigla A.R. (antirregurgitação), cujo diferencial é o amido (de arroz ou de milho). Quando ele entra em contato com o ácido do estômago, forma uma espécie de gelatina e, assim, reduz o risco de o leite voltar (regurgitamento).

12. Ou alergia alimentar?

As fórmulas H.A. (hipoalergênicas) têm como base a proteína do soro do leite parcialmente hidrolisada, ou seja, proteínas parcialmente quebradas, o que torna o leite hipoalergênico. São recomendadas para crianças com histórico familiar de alergia. Existem também fórmulas à base de soja para bebês com intolerância à lactose, no entanto, recomenda-se o uso somente para maiores de 6 meses.

13. E agora? Qual fórmula eu devo escolher?

Apesar de já saber a diferença entre os tipos de fórmulas, somente o (a) pediatra ou o (a) nutricionista do seu filho são capazes de indicar a melhor opção e a quantidade ideal. É importante sempre consultar um profissional antes de iniciar a oferta.

14. Não tenho tempo nem horários para as refeições !!!!

Pensando que nesse período da amamentação, os dias ficam muito mais corridos, listamos esses alimentos que garantem uma alimentação saudável e colorida na mesa e salvam a refeição.

- Iogurte: entra no café da manhã, no molho da salada, na sobremesa e até na vitamina de frutas do lanche da tarde. Saudável, refrescante e versátil.
- Legumes congelados: vão do freezer direto para a panela. Vale a pena utilizar ingredientes como ervilha, espinafre, brócolis, cogumelos ou mix de vegetais (cenoura, vagem, couve-flor, milho e brócolis) vendidos já congelados.
- Ovo: quem tem ovo na geladeira, nunca fica na mão. Vai do café da manhã até o jantar! Pode ser mexido, estalado ou até mesmo misturado com legumes na omelete.
- Couscous marroquino: quer um acompanhamento rápido? Couscous é o nome dele! Basta hidratar a mesma medida de água ou caldo fervente e aguardar alguns minutinhos. Com frango desfiado, legumes e castanhas ganha status de prato completo vale misturar frutas secas, ervas e especiarias da sua preferência.
- Tomate pelado em lata: não confunda com molho de tomate industrializado. Seja inteiro ou liquidificado, é comida de verdade. Molho de tomate pronto, pode ser congelado por até 3 meses!
- Outros enlatados: grão-de-bico, feijão branco e milho em conserva entram na categoria dos alimentos processados, porque levam sal na composição. Mas não deixam de ser bons atalhos na cozinha. Vale lembrar que estes produtos devem ser coadjuvantes, e não a base de todas as refeições. O mesmo vale

para a sardinha e o atum em lata, que podem incrementar saladas, massas e molhos, basta usar com moderação.

15. Receitas

E agora umas receitinhas cheias de cor e sabor para fazer a hora que der e sempre ter a mão uma opção mais saudável!! O bolo de milho, se sobrar, o que eu duvido, pode ser congelado em fatias. O couscous marroquino é o instantâneo saudável e hommus de beterraba é aquela pastinha que não pode faltar na geladeira, quando bater a fome ou nos lanchinhos é só passar na torrada, ou ainda, melhor, nos palitos de cenoura, pepino e salsão. Delícia!!!

Bolo de milho cremoso

4 ovos
2 xícaras (chá) de milho verde
1 ½ xícara (chá) de leite de castanhas, ou outro de sua preferência
1 xícara (chá) de açúcar mascavo
½ xícara (chá) de óleo vegetal
3 colheres (sopa) de fubá
3 colheres (sopa) de amido de milho
1 colher (chá) de essência de baunilha
1 colher (chá) de canela em pó
1 colher (sopa) de fermento em pó

Foto@juwatanabe

Preaqueça o forno a 180° C. Unte e enfarinhe uma fôrma com furo no meio. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento em pó. Em uma vasilha, acrescente o fermento e misture bem. Asse a 180° C por cerca de 50 a 60 minutos, ou até que o palito saia seco ao fazer o teste. Finalize com canela em pó.

Couscous marroquino cítrico com legumes

1 xícara (chá) de couscous marroquino

Suco coado de 2 laranjas

2 colheres (sopa) de azeite

Sal a gosto

1 colher (chá) de cúrcuma

½ cebola picada em cubos pequenos

½ cenoura ralada

½ abobrinha picada com a casca em cubos pequenos

2 colheres (sopa) de salsinha picada

1 colher (sopa) de tomilho (folhas)

2 colheres (sopa) de sementes de abóbora

Raspas de 2 laranjas

Foto@juwatanab

Faça as raspas da laranja, antes de extrair o suco. Aqueça o suco da laranja e junte a ele aproximadamente 100 ml de água potável ou até completar 1 xícara (chá) de líquido. Em um recipiente com tampa coloque 1 xícara de couscous, um fio de azeite, uma pitada de sal. Cubra com o líquido bem quente e tampe por 5 minutos. Destampe e solte ele com um garfo. Aqueça numa frigideira grande, adicione o azeite, uma colher de chá de cúrcuma, meia cebola e refogue, acrescente uma cenoura ralada e deixe no fogo baixo. Adicione a abobrinha e deixe por aproximadamente. 2 minutos. Desligue o fogo, adicione o couscous hidratado e misture a salsinha e o tomilho. Finalize com sementes de abóbora e raspas de laranja sobre ele.

Dica: essa receita pode ser servida tanto quente, acompanhando um prato principal, como fria, juntamente com uma salada de folhas.

Hommus de beterraba

600g de grão de bico em lata (reserve o líquido de ¾ da lata)

½ beterraba cozida

3 colheres (sopa) de azeite de oliva

½ dente de alho ralado

Suco de 1 ½ limões Tahiti

2 colheres (sopa) de tahine leve

Sal a gosto

Páprica para decorar

1 fio de azeite de oliva para finalizar

Foto@juwatanabe

Bata no liquidificador o grão de bico, o líquido da lata, a beterraba e o azeite, um pouco de cada vez até atingir a textura desejada. Adicione aos poucos o alho ralado, o suco de limão, o tahine e o sal. Se necessário adicione mais azeite até atingir a textura desejada. Ajuste os temperos e acrescente mais suco de limão ou sal se for necessário. Sirva com um fio de azeite para decorar.

Agradecimentos

Obrigada a Vivi @vivianelzsimomura e a Ju @juwatanabe nutricionistas, que assim como eu, acreditam que quanto mais clara e simples forem as recomendações, mais fácil fica praticar uma alimentação saudável.

Um beijo,
Dra Carol Pimentel.

CAROLINA PIMENTEL
PHD • NUTRICIONISTA

dra. ana escobar