



O QUE MUDA NO CORPO COM A GRAVIDEZ?

ALTERAÇÕES NUTRICIONAIS

- Aumento do dispêndio e, por consequência, das necessidades energéticas também
- Aumento da capacidade de absorver os nutrientes
- Aumento da necessidade de vitaminas e minerais
- Aumento da necessidade de água



ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS

- Gustativas e olfativas (gosto e cheiro dos alimentos)
- Gástricas (náuseas, vômitos, azia)
- Intestinais (obstipação)
- Vasculares (aumento do volume sanguíneo e maior probabilidade de desenvolver anemia)

PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES

- **Ter especial atenção ao ferro** (prevenção de anemia) e **ácido fólico** (importante para o desenvolvimento do sistema nervoso do bebé)
- A ingestão hídrica e o consumo de fibras adequados podem ajudar a **evitar a obstipação intestinal**
- A ingestão de cafeína não deve ultrapassar **200 mg** por dia
- Consumir alimentos bem cozinhados e hortofrutícolas desinfetados
- Aconselha-se a **restrição total do consumo de bebidas alcoólicas**

DICAS PARA LIDAR COM OS SINTOMAS

- **Dividir as refeições** para se sejam mais frequentes e em menor quantidade
- Evitar deitar-se logo depois das refeições
- **Elevar a cabeça** ao deitar-se na cama
- **Evitar alimentos** que causem **desconforto gástrico** (café, chá, álcool, doces, fritos, alimentos ricos em gordura)
- **Evitar o consumo de líquidos** durante as refeições