

Chaim David Elias

Pediatra
CRM - 52.22162-1

ALIMENTAÇÃO DA MÃE DURANTE PERÍODO DE AMAMENTAÇÃO

Existem muitos mitos e tabus relacionados à dieta da mãe que amamenta. A primeira recomendação é a de que nenhum alimento deve ser excluído da sua dieta só porque está amamentando. Da mesma maneira, ela não precisa incluir alimentos para ter sucesso na lactação.

O princípio básico da alimentação da mãe que está amamentando é garantir a ingestão de todos os nutrientes necessários para a sua saúde (veja no quadro abaixo). A diferença está no aumento da necessidade de energia, pois há um grande gasto de calorias para a produção de leite. Só para ter uma ideia. Para cada litro de leite que a mãe produz há dispêndio de 900 calorias.

O mais importante é que a mãe esteja segura para amamentar seu filho, sem ficar presa à ingestão de alimentos que são popularmente recomendados para esse período. Por outro lado, não há razões para contra indicá-los, principalmente se aumentam a segurança da lactante.

Uma recomendação que não pode ser esquecida pela mãe que está amamentando é a de ingerir líquido em grande quantidade, principalmente água (pelo menos 1 litro por dia), chás e sucos. Mãe que toma pouco líquido corre o risco de se desidratar e diminuir a produção de leite. Veja no quadro abaixo um resumo das precauções necessárias para melhorar a qualidade da alimentação da mãe em fase de amamentação.

Precauções necessárias para mães que amamentam

- *Evitar grandes quantidades de café, chá preto, chocolate, alimentos com corante, alimentos light e adoçantes.*
- *Não exagerar em temperos de odor forte, como alho.*
- *Não fumar nem fazer uso de bebidas alcoólicas.*
- *Procurar comer peixe duas ou três vezes por semana.*
- *Não tomar medicamento sem orientação médica, pois algumas drogas podem ser transmitidas para o leite.*

VERDADES SOBRE A AUMENTAÇÃO DA MÃE QUE AMAMENTA

A canjica é um ótimo alimento para a nutriz, pois é rica em proteínas, cálcio e carboidratos. Porém não foi comprovado ainda que seu consumo aumente a produção de leite.

A cerveja é uma bebida alcoólica e por isso deve ser evitada durante o período de amamentação. É um mito acreditar que ela aumenta a produção de leite.

O leite é um alimento rico em proteínas, vitamina A e cálcio, mas se a nutriz não tiver o hábito de toma-lo ou se não tolera-lo, não seve se preocupar, pois a sua falta não prejudica a produção de leite.

Concluindo: o mais importante para a mãe que amamenta é manter sua alimentação habituais e ingerir muito líquido.

Cons. Cel. Olivier, 23-B
Santo Antônio de Pádua-RJ
Tele fax (22) 3851-057
Das 16 às 19h.
Marcar consulta após 14h

Cons. (sábado)
Rua Benedito Pereira de Souza, 155.
Itaocara – RJ
Tele fax: (22) 3861-2630
Das 8h às 11h
Por ordem de chegada

Cons. Rua Nilo Peçanha, 564.
Casa de Saúde - Itaocara
Tel.: (22) 3861-8400
Das 08 às 16h.
Marcar consulta no dia

Res. Av. Dr. Nilo Peçanha, 183.
Santo Antônio de Pádua - RJ.
Tele Fax: (22) 3851-0334
Após as 20h (**Urgência**)