



# Cuidados à Puérpera na Alimentação

O período pós-parto é fundamental para a recuperação da mãe e o estabelecimento da amamentação. Uma alimentação saudável e equilibrada é essencial para ajudar a puérpera a se sentir forte e energizada durante esta fase.

**A** por ANA MARIA

# O Período Pós-Parto e a Importância da Alimentação

## Recuperação Física

A alimentação adequada ajuda a puérpera a se recuperar do parto, repondo as energias e nutrientes perdidos.

## Produção de Leite

Uma dieta equilibrada promove a produção e a qualidade do leite materno, essencial para a saúde do bebê.

## Bem-Estar Emocional

Uma alimentação saudável contribui para o equilíbrio emocional da mãe durante este período de transição.



# Principais Necessidades Nutricionais da Puérpera

## Proteínas

Importantes para a recuperação e reparação de tecidos após o parto.

## Carboidratos

Fornecem energia para a mãe e a produção de leite materno.

## Vitaminas e Minerais

Essenciais para o fortalecimento do sistema imunológico e a saúde geral.

# Alimentação Saudável e Equilibrada

1

## Variedade

Inclua uma ampla gama de alimentos nutritivos, como frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e laticínios.

2

## Porções Adequadas

Respeite as necessidades individuais e evite consumir em excesso ou restringir demais a alimentação.

3

## Regularidade

Faça refeições e lanches frequentes, mantendo uma rotina alimentar saudável.



# Alimentos Recomendados e a Evitar



## Recomendados

Vegetais, frutas, grãos integrais, proteínas magras, laticínios e oleaginosas.



## Evitar

Alimentos processados, comida rápida, álcool e cafeína em excesso.



## Hidratar-se

Beber água regularmente durante o dia é fundamental para a saúde da puérpera.



# Hidratação Adequada

1

## Beber Água

Manter-se hidratada é essencial para a produção de leite e a recuperação pós-parto.

2

## Evitar Bebidas Estimulantes

O consumo excessivo de café, chá e refrigerantes pode afetar a qualidade do leite materno.

3

## Opções Saudáveis

Chás de ervas, sucos de frutas e leite são boas alternativas para se hidratar.



# Cuidados Especiais com a Amamentação

1

## Aumento de Calorias

As mães que amamentam precisam de um aporte calórico extra de 500 a 700 kcal por dia.

2

## Atenção a Alergias

Alguns alimentos podem causar irritação no bebê, devendo ser evitados durante a amamentação.

## Suplementação

Consulte um profissional de saúde para avaliar a necessidade de suplementos adicionais.



# Dicas para uma Recuperação Pós-Parto Saudável

Alimentação Equilibrada	Nutrientes essenciais para a recuperação
Hidratação Adequada	Água e bebidas saudáveis para a produção de leite
Descanso Suficiente	Sono e repouso ajudam a mãe a se restabelecer
Atividade Física Moderada	Exercícios leves podem beneficiar a puérpera