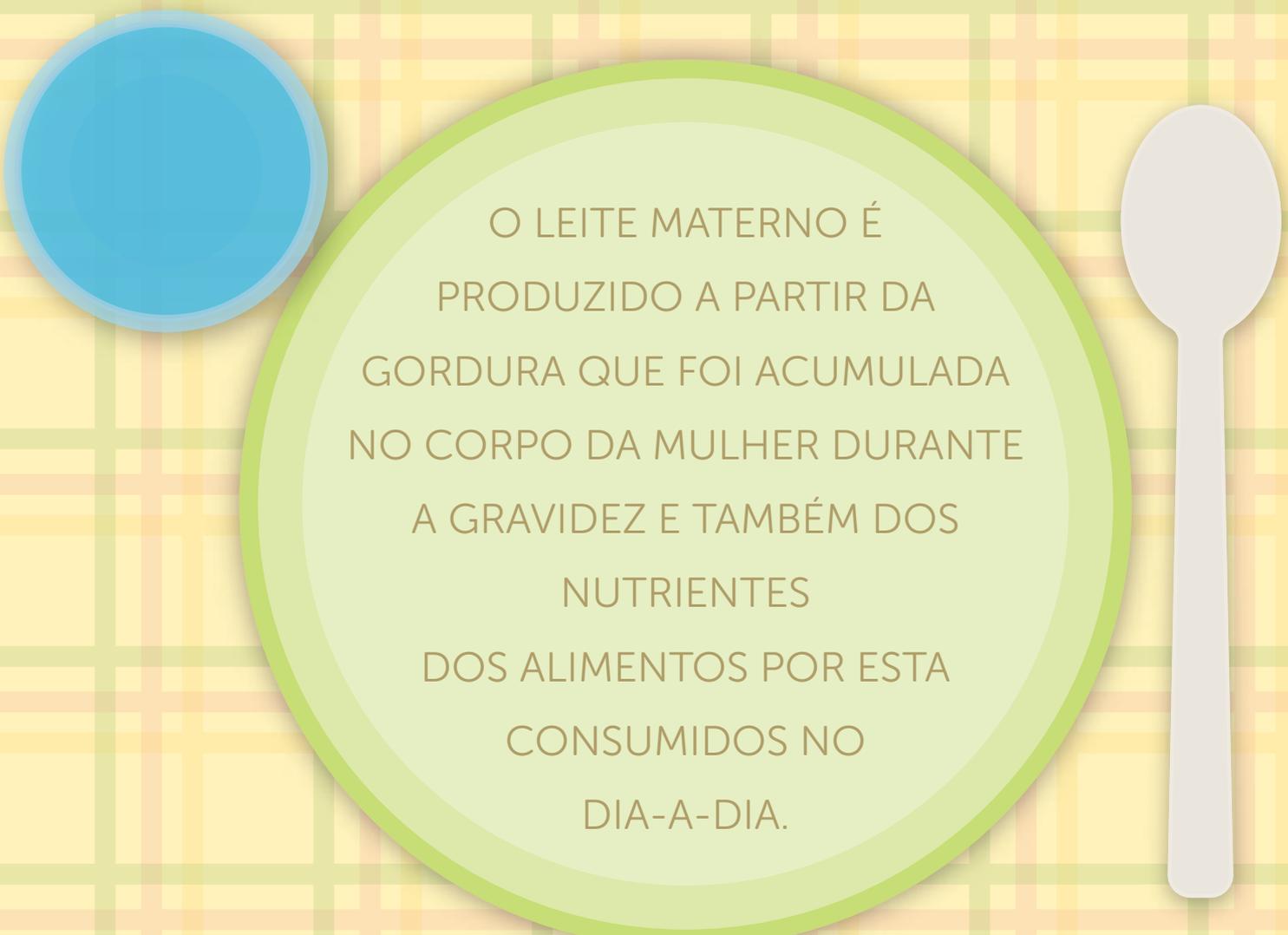


## Regras de alimentação para as mães que praticam amamentação



O LEITE MATERNO É  
PRODUZIDO A PARTIR DA  
GORDURA QUE FOI ACUMULADA  
NO CORPO DA MULHER DURANTE  
A GRAVIDEZ E TAMBÉM DOS  
NUTRIENTES  
DOS ALIMENTOS POR ESTA  
CONSUMIDOS NO  
DIA-A-DIA.

## As mães que estão a praticar amamentação podem seguir as regras de alimentação abaixo indicadas:

- 1** Devem ter uma alimentação equilibrada, absorvendo dos alimentos a proteína, os hidratos de carbono, os minerais e as vitaminas. Para dar de mamar são necessárias 700 calorias por dia, dos quais, no caso de uma mulher bem nutrida, cerca de 200 cal vêm da gordura do seu corpo e o resto se transforma dos alimentos diariamente consumidos;
- 2** Não precisam de comer muito ou deixar de consumir alimentos especiais durante o período de amamentação. Porém, importa saber que existem alguns alimentos que podem diminuir o leite a produzir, como ginseng, fígado de porco e pombo. Ao contrário, para algumas mulheres, os seguintes alimentos podem ajudar a produzir mais leite: papaia, peixe, pés de porco, queijo de soja, polvo, leite de soja, arroz glutinoso preto, bebidas desportivas, ostra, durião e outros;
- 3** Evitem comer alimentos que provocam facilmente a alergia (como por exemplo, marisco, nozes e leite), caso o bebé sofra com a alergia bebendo o leite materno após terem consumido tal alimentos;
- 4** Mantenham o hábito de beber um mínimo de 2000cc de água por dia;
- 5** As mulheres com a carência de vitamina D vão produzir leite materno com escasso de tal vitamina. Portanto, o Instituto Nacional de Saúde e Excelência Clínica do Reino Unido (NICE) recomenda que todas as mulheres que praticam a amamentação devem absorver diariamente 10mg de vitamina D e apanhar sol de forma moderada;
- 6** Alguns estudos mostram que a densidade óssea da mãe fica a reduzir durante o período de amamentação, mas vai voltar a ser normal após deixar de fazer a dita prática;
- 7** As mães que seguem o vegetarianismo devem consumir alimentos abundantes em ferro, cálcio, vitaminas D e B12;
- 8** A Academia Americana de Pediatria aponta que quando a mãe consome muitas bebidas alcoólicas, o bebe a quem dá de mamar fica possivelmente com os problemas de saúde como ser fácil de ter sono e soar, fraqueza muscular, crescimento e movimento lentos. Deve praticar amamentação duas horas após consumir 150cc de bebida alcoólica com um teor alcoólico de 11% vol.;
- 9** As grávidas podem absorver 300mg de cafeína por dia. No sangue apenas a cafeína de 0,1% de concentração vai passar para o leite materno. A concentração de cafeína fica a maior no leite materno dentro de 60 minutos após o consumo da substância. Portanto, as mães que praticam a amamentação podem beber chá, café e chocolate, só que devem deixar de os beber depois da tarde se verificarem que o bebé está mal disposto e adormece dificilmente.

### Informação de referência:

1. Lactational Consultant training. Health-e-learning. <http://www.health-e-learning.com/>
2. Livro titulado por "Aleitamento materno – Teoria e Práticas" (tradução deste Conselho). Taipei: Taiwan Academy of Breastfeeding.
3. Lawrence, Ruth e Lawrence, Robert. Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession: Elsevier Mosby, 7.ª edição.