



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista Marcia Moscatelli – Ganho de peso na gestação

Todos sabemos que uma alimentação saudável traz saúde e qualidade de vida, ainda mais para quem está gerando uma nova vida. Mas, como devo ser o ganho de peso na gravidez?

A primeira coisa a saber é que o ganho de peso está ligado a vários fatores, como a alimentação, a genética, a altura e até mesmo o peso da mulher antes dela engravidar e por isso, o valor varia de gestante para gestante.

Para sabermos mais sobre o ganho de peso na gestação, conversamos com a Marcia Moscatelli, nutricionista da coordenação nacional da Pastoral da Criança.



Quais são os erros mais comuns que as gestantes cometem no que se refere a alimentação?

Um deles é aquela famosa frase do de que a gestante precisa comer por dois, mas isso não é verdade. O outro erro é comemorar porque se ganhou pouco peso durante a gestação. Em muitos casos a mulher fica preocupada em não engordar muito e acaba fazendo regime, mas esse não é o momento para fazer regime. Para garantir a saúde da mãe e do bebê, a mulher precisa ter uma alimentação adequada dentro das recomendações de ganho de peso.

Qual é o ganho de peso ideal para na gravidez?

Para as gestantes que são saudáveis, que já estão com o peso adequado antes da gestação e que vão gerar apenas um filho, a recomendação é de 11 a 16 kg.

Isso pode mudar de acordo com o estado nutricional da mulher e também se ela ter gêmeos.

Como o índice de massa corporal pré gravidez determina o quanto a gestante deve engordar durante os nove meses?

O índice de massa corporal nada mais é do que a relação do peso com a altura da pessoa. Esse índice ele é usado para determinar se a mulher está com o peso adequado, se ela está desnutrida ou acima do peso, é com base nessa informação que o médico vai orientar a mulher sobre quantos quilos ela pode ganhar até o final da gestação. Por isso, que no pré natal o médico vai fazer esse cálculo e informar para a mulher qual é o índice de massa corporal dela.

O que fazer quando a mulher já está acima do peso antes da gravidez?

O excesso de peso na gestação pode trazer várias complicações. Além de fazer o pré natal, a gestante com sobrepeso ou com obesidade ela não pode ganhar o mesmo peso do que a gestante que está com o peso adequado. Gestantes com sobrepeso devem ganhar entre 7 a 11,5 kg. Já as gestantes obesas devem ganhar entre 5 a 9 kg na gravidez.

O que fazer quando a mulher engravidou magra demais?

Mulheres que já estavam com baixo peso antes de engravidar, possuem baixas reservas de nutrientes e gordura no seu corpo. Por isso, elas devem redobrar os cuidados com a alimentação e ganhar entre 12.5 e 18 kg até o final da gestação, caso esses cuidados não sejam tomados, o bebê pode ter um atraso no crescimento dentro da barriga da mãe ou nascer com baixo peso, que é menos do que 2.5 kg. Esses bebês também podem apresentar maior risco de ficarem doentes na infância e ainda desenvolver doenças na vida adulta, como: diabetes, pressão alta e problemas no coração.

O que fazer para se ter um ganho de peso ideal na gravidez?

É importante dizer que não existe uma fórmula mágica que sirva para todas as mulheres. Por isso, é tão importante fazer o pré natal, o acompanhamento com o médico e tirar todas as suas dúvidas. É precisa ter uma alimentação saudável com todos os tipos de alimentos frescos e naturais, o ideal é que a gestante façam pequenas refeições várias vezes ao dia e também, é aconselhado manter o consumo de alimentos como: frutas da região, legumes, verduras e cereais integrais, como o pão e arroz integral. Em algumas regiões nós vemos que existem outros alimentos típicos que podem substituir o pão e o arroz, como: a mandioca, a batata doce, a tapioca ou o cuscuz. O feijão também é muito importante, carnes magras, leite e derivados.

Quais as complicações durante a gravidez que estão relacionadas ao peso corporal maior?

Há um maior risco da mulher ter pressão alta, pré eclâmpsia, diabetes gestacional, abortamento espontâneo e sangramento após o parto.

Existem recomendações especiais para a mulheres diabéticas, hipertensas cardiopatas querem engravidar?

Sim. As mulheres com essas doenças acabam se tornando gestantes de risco, elas têm maiores chances de desenvolverem problemas que podem prejudicar tanto a saúde da gestante quanto a saúde do bebê. É importante que as mulheres em idade reprodutiva tenham acesso a essas informações, porque muitas doenças elas podem ser controladas antes mesmo da mulher engravidar, por exemplo a diabetes gestacional.

Que outras orientações sobre o ganho de peso na gestação você gostaria de acrescentar aos nossos ouvintes?

Eu quero fazer um convite para você que está ouvindo o programa Viva a Vida. Se houver alguma gestante na sua família ou que você conheça, oriente ela a procurar a Pastoral da Criança. Os nossos voluntários, chamados de líderes, estão super preparados para fazer todo o acompanhamento da gestação, inclusive com dicas sobre uma alimentação saudável para a gestante.