

Ponto de Equilíbrio

GRAVIDEZ: A AVENTURA DA VIDA (PARTE 2)

Guia da nutrição saudável, da gestação ao primeiro ano de vida

por **Roni Moya***

NO DIA EM QUE A MULHER recebe a notícia de que será mãe, deve imediatamente evitar o contacto com metais pesados e produtos alérgicos e iniciar a reposição de ácido fólico (0,4 mcg a 5 g/dia), pois as malformações do tubo neural produzem-se desde o 14º dia de gestação até o 22º e 28º dia após a concepção. A alimentação rica em vitamina D (óleo de peixe, sardinha, salmão, fígado, gema de ovo, laticínios) e a suplementação desta vitamina com 400 UI/dia na 12ª semana após a amenorreia, passando para 1000 UI/dia durante o terceiro trimestre, evita a disfunção do metabolismo do cálcio, que pode provocar vários distúrbios no recém-nascido. O ferro deve ser repostado em 30 mg/dia no decorrer do terceiro trimestre, assim como o zinco em 15 mg/dia. A necessidade de iodo, importante para a estimulação da tiróide, é de 200 mg/dia. Manter a flora intestinal impecável, com a reposição diária de lactobacilos, previne deficiências intestinais e imunitárias ao longo da vida dos futuros filhos.

Após o nascimento, o leite materno é o alimento mais adaptado para o tracto digestivo e necessidades do neonato devido à sua composição química. Do primeiro ao quinto dia, o colostro é muito rico em proteínas e imunoglobulinas, conferindo uma óptima protecção ao bebé. Do quinto ao 15º dia, a quantidade de proteínas do leite materno decresce e a lactose e lípidos ricos em ácidos gordos essenciais aumentam. A lactose materna é fonte de oligossacáridos, que mantêm as bactérias lácteas da flora vivas, e galactose, elemento formador da bainha de mielina no cérebro. O leite materno

O LEITE MATERNO É RICO EM LISOZIMAS, ANTIBIÓTICOS NATURAIS



FOTO: MARIO PRINCÍPE

também é rico em lisozimas (antibióticos naturais). Quando comparado com o leite da vaca, a ausência de b-lactobulmina e baixa caseína do produto materno impedem as alergias, assim como a presença de aminoácidos como a taurina e cisteína são mais bem digeríveis e saciantes. O materno tem três vezes menos oligoelementos e minerais, diminuindo a sobrecarga de sódio nos rins; porém, a absorção do cálcio, ferro e zinco, mesmo em quantidades inferiores, é 50 por cento maior.

A concentração de vitaminas A, E e C são superiores e as de vitaminas D e K, inferiores. A suplementação com vitamina K (2 a 5 mg/semana) e D (800 a 1000 UI/dia) é recomendável durante a lactância. As proteínas animais e gema de ovo, em poucas quantidades, estão recomendadas a partir dos cinco, seis meses, assim como os iogurtes. Desde o terceiro trimestre de vida, é possível manter um ritmo de quatro refeições por dia e lentamente, introduzir-se substâncias com glúten. No final do terceiro trimestre e início do quarto, pode ser dado biscoitos, fruta crua madura e queijos. A clara do ovo e verduras como o tomate são indicadas para o final do primeiro ano de vida. O leite continuará a ser o alimento maioritário, com 500 ml mínimo por dia. Crianças com intolerância ao leite ou glúten devem ter alimentação livre dessas substâncias.

Para relaxar e auxiliar no stress durante a gestação, aplica-se nos punhos duas a três gotas de óleos essenciais de *ylang ylang* e Angélica. Massagem, ginástica e tratamentos dermatológicos ajudam na excelente recuperação das mães.