

## **Recomendações sobre alimentação e exercícios.**

Parabéns pela gestação e por sua disposição de fazê-la saudável. Uma coisa importante para isso é você fazer um pré-natal com um profissional competente e de boa relação profissional-cliente. Este profissional lhe dirá se você tem qualquer contra-indicação ou alguma necessidade especial em matéria de alimentação ou de exercícios.

Se não houver nada especial a notar em seu caso, uma boa alimentação para gestante pode ser assim:

Indicações: muitas verduras, legumes, frutas, fazer sempre um prato bem colorido com alguma verdura verde escura, algo vermelho ou amarelo como tomate, beterraba, cenoura, e algo branco como couve-flor, inhame. Comer carnes magras como galinha e peixe, leite e derivados (queijo, iogurte). Pão de preferência integral.

Evitar: adoçantes artificiais que contêm aspartame, refrigerantes comum e principalmente diet e light, enlatados e embutidos (salsicha, linguiça etc), peixe e carne crua, frituras, gorduras, comidas muito condimentadas, muita massa, excitantes como café. Se estiver tendo azia, faça refeições leves de duas em duas horas, para não encher demasiadamente o estômago e nem deixá-lo totalmente vazio. Isto ajuda a não ter azia.

Estas são recomendações gerais, preventivas. Se você estiver ganhando muito peso ou com qualquer outro problema que envolva nutrição, procure uma nutricionista.

Evitar fumar e beber álcool. Não usar nenhum tipo de droga ou medicamento sem orientação médica.

Se não houver nenhuma contra indicação de seu pré-natalista quanto a exercícios, os mais aconselháveis são: hidroginástica própria para gestantes, yoga própria para gestantes, natação, e caminhadas com tênis ou sandália apropriada e em horas convenientes como até às 9:30 ou depois das 16 horas.

Se puder frequentar um grupo de gestantes para aprender sobre o parto, o pós-parto, os cuidados com o bebê e a amamentação, faça-o pois lhe dará tranquilidade e segurança e isto é muito importante para a saúde da gestação.