

NUTRIÇÃO ESSENCIAL NA MATERNIDADE E NA AMAMENTAÇÃO: IMPACTO NA SAÚDE MATERNA E LACTAÇÃO¹

Djeine Luize Reis Mumbach², Karina Ribeiro Rios³

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina de Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do curso de Nutrição da UNIJUI.

² Estudante do curso de Nutrição, 4º módulo.

³ Professora regente da disciplina Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do Curso de Nutrição da UNIJUI. Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição.

Introdução/Objetivos: A nutrição adequada em todas as etapas do ciclo vital da mulher contribui para um desfecho positivo nos momentos de maior exigência nutricional e demanda metabólica, como é o caso da gravidez e lactação. Nesses períodos, a alimentação adequada e saudável desempenha um papel crucial na saúde materna, no desenvolvimento fetal e do bebê recém-nascido. Face ao exposto, o objetivo deste trabalho é evidenciar a importância da atenção dietética e nutrição adequada nesses períodos, destacando a relevância de uma alimentação balanceada e saudável para o bem-estar da mãe e do bebê. **Metodologia:** Trata-se de um resumo simples, por meio da leitura prévia de materiais científicos e diretrizes de saúde disponíveis em bases de dados online. Os recortes de busca foram os aspectos nutricionais específicos para a gravidez e lactação, incluindo necessidades calóricas, de macronutrientes, vitaminas, minerais e hidratação. **Resultados e Discussão:** Durante a gravidez, a mulher necessita de um aumento significativo de nutrientes essenciais para sustentar o crescimento e desenvolvimento do feto, especialmente a partir do terceiro trimestre. Isso inclui um aumento na ingestão calórica para fornecer energia extra, além de nutrientes como ácido fólico, ferro, cálcio e ômega-3. Uma dieta equilibrada, rica em frutas, vegetais, alimentos proteicos com baixo teor de gordura e grãos integrais, são fundamentais para atender essas necessidades. Durante a lactação, a produção de leite materno requer muita energia e nutrientes adicionais; alguns, em quantidade superior ao período de gestação. A lactante deve continuar seguindo uma alimentação saudável, garantindo uma ingestão adequada de proteínas, ácidos graxos essenciais, micronutrientes, além de compostos bioativos. Não menos importante, a hidratação adequada desempenha papel fundamental na regulação metabólica e produção de leite materno. **Conclusão:** A nutrição desempenha um papel fundamental na gravidez e lactação, influenciando diretamente a saúde tanto da mãe quanto do bebê. Uma alimentação equilibrada e variada, com ênfase em alimentos nutritivos, é essencial para atender às demandas nutricionais durante esses períodos. Seguir a orientação de um nutricionista é fundamental para obter orientações personalizadas e garantir uma gravidez saudável e uma lactação bem-sucedida. Importante destacar que cada mulher é única e pode ter necessidades específicas, por isso é importante buscar orientação individualizada.

Palavras-chave: Nutrição Individualizada. Gestação. Lactação. Puerpério. Lactante.