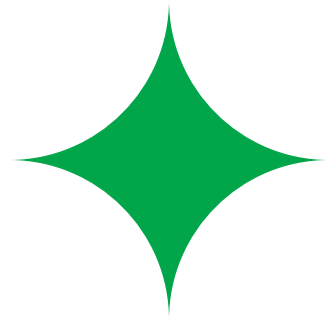
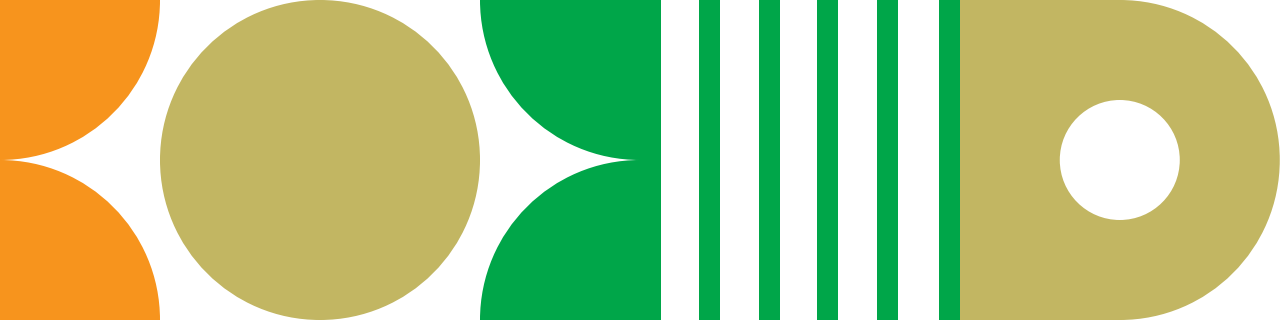




Nutrição e aleitamento: o que a mãe que amamenta deve comer

O aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida é o mais indicado para os bebês – além de garantir todos os nutrientes de que a criança precisa, pode evitar doenças crônicas na vida adulta. Mas e como deve ser a alimentação das mães que amamentam?

Embora não exista comprovação de que determinado alimento possa aumentar ou reduzir a produção de leite materno, é fato que a alimentação adequada pode contribuir para a saúde e bem-estar da mãe e do bebê.



Alimentos **para priorizar**

A recomendação para todas as pessoas é priorizar sempre os alimentos in natura, ou minimamente processados e, se possível, preparados em casa. No caso das lactantes, o ideal é priorizar:

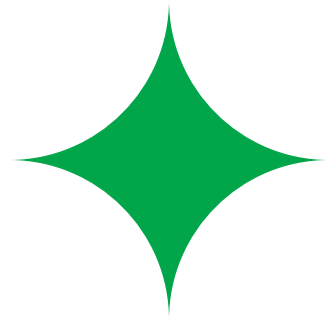
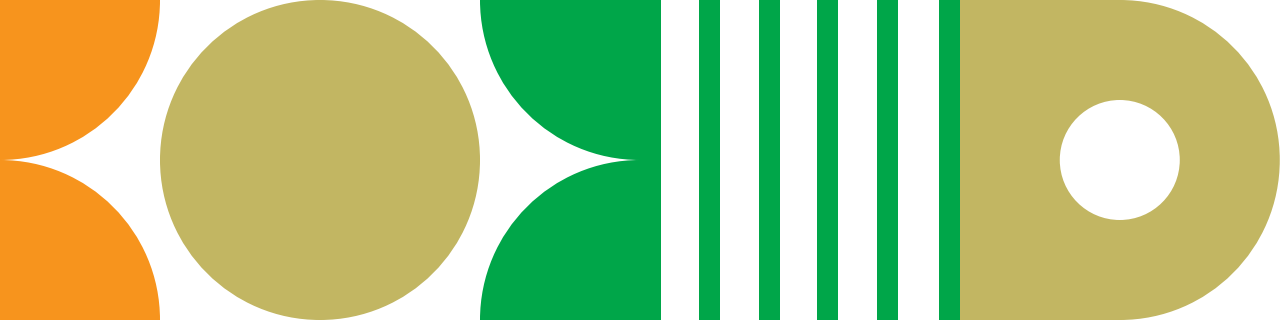


- **Carnes magras, como frango e peixe**
- **Ovos**
- **Frutas**
- **Vegetais**
- **Grãos integrais**

Alimentos **para evitar**

- **Sal e açúcar em excesso**
- **Bebidas alcoólicas**
- **Laticínios**
- **Cafeína e bebidas estimulantes**
- **Alimentos ultraprocessados ou ricos em aditivos e conservantes**
- **Leite em excesso**
- **Repolho, brócolis e leguminosas, que podem causar gases no bebê**





Vale ressaltar que essas recomendações funcionam para a maioria das mães e bebês. Mas, como as reações de cada um são individuais, elas podem variar de acordo com a sensibilidade. O ideal é observar com atenção e, se possível, registrar a dieta nos primeiros meses para identificar possíveis causadores de alergias ou reações e ajustar a própria dieta conforme necessário.

Cuidado com dietas

Embora exista a pressão para voltar ao peso anterior à gravidez, é preciso tomar cuidado com dietas restritivas. Sobretudo porque o ato de amamentar exige mais energia da mãe e, conseqüentemente, mais consumo calórico.

Por isso, em caso de dúvidas, é importante consultar um profissional de nutrição que poderá prescrever uma dieta personalizada e mais indicada para as necessidades da mãe considerando o período de aleitamento.



Outros cuidados

A produção de leite e o aleitamento de forma geral são muito influenciados pelo estado físico e mental da mãe. Logo, além da alimentação equilibrada e da hidratação constante, é preciso garantir períodos de descanso e lazer da mãe.

Os desafios desse período podem ser amenizados se a mãe puder contar com uma rede de apoio (o pai da criança, familiares e amigos) que contribua no preparo das refeições, tarefas domésticas e demais cuidados. Dessa forma, o bem-estar da mãe e do bebê serão preservados.

