

# NUTRIÇÃO NA GRAVIDEZ



Manter uma boa Nutrição durante toda a gravidez é mais fácil do que você pensa!

### **Aviso Legal / Isenção de Responsabilidade:**

- Não há garantia de sucesso, tráfego e / ou que você ganhará dinheiro, pelo escrito ou implícito. A Nichos Club se isenta especificamente de qualquer responsabilidade pessoal, perda ou risco incorrido, como consequência de agir, empreender ou retransmitir qualquer conselho ou informação aqui apresentada.
- Embora tenham sido feitas todas as tentativas para verificar as informações fornecidas nesta publicação, a equipe da Nichos Club não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contraditórias do assunto aqui descrito.
- Esta publicação não se destina a ser usada como fonte de consultoria jurídica ou comercial. Lembre-se de que as informações contidas podem estar sujeitas a diferentes leis ou regulamentos estaduais e / ou locais que podem ser aplicáveis à prática específica do usuário.
- O comprador ou o leitor desta publicação assume a responsabilidade pelo uso desses materiais e informações. A aderência a todas as leis e regulamentos aplicáveis, federais, estaduais e locais, que regem o licenciamento profissional, práticas comerciais, publicidade e quaisquer outros aspectos dos negócios no Brasil ou em qualquer outra jurisdição é de responsabilidade exclusiva do comprador ou do leitor.
- A equipe da Nichos Club não assume nenhuma responsabilidade ou obrigação em nome de qualquer comprador ou leitor desses materiais. Quaisquer negligências percebidas de pessoas ou organizações específicas não são intencionais.
- As informações neste relatório são fornecidas apenas para as informações do usuário e, embora sejam precisas, são fornecidas estritamente "como estão" e sem garantia de qualquer tipo, expressa ou implícita. Não seremos responsáveis por quaisquer danos, diretos ou indiretos, ou perda de lucros ou dados decorrentes do uso das informações fornecidas neste relatório.
- Foram feitos todos os esforços para representar com precisão o nosso produto e seu potencial. Lembre-se de que o sucesso de cada indivíduo depende de sua formação, dedicação, desejo e motivação. Como em qualquer empreendimento ou empreendimento lucrativo, não há garantia de sucesso.

**Aviso Importante:** "Este produto não substitui o parecer médico profissional. Sempre consulte um médico para tratar de assuntos relativos à saúde."

## Sumário

<b>Introdução</b> .....	4
<b>De A à Zinco</b> .....	6
1. Vitamina A.....	6
2. Vitamina B6.....	7
3. Vitamina B12 .....	7
4. Vitamina C .....	7
5. Cálcio .....	8
6. Vitamina D.....	8
7. Vitamina E.....	9
8. Ácido fólico.....	9
9. Ferro .....	10
10. Niacina.....	10
11. Proteína.....	10
12. Riboflavina.....	11
13. Tiamina .....	11
14. Zinco.....	12
<b>Calorias</b> .....	13
Ingestão calórica durante a gravidez.....	13
Ingestão calórica durante a amamentação.....	14
Calorias saudáveis (X) Calorias não saudáveis .....	15

## Introdução

As crianças crescem muito rápido. Em pouco tempo, a mancha quase indistinguível em seu útero estará desaparecendo. Antes que você perceba, você vai se despedir deles quando começarem a facultade, sempre cruzando os dedos e esperando sempre o melhor. Você nunca mais terá a oportunidade de nutri-los novamente como agora, quando eles estão em segurança dentro de você, escondidos do mundo exterior.

Será a última vez em sua vida que ao invés de comerem um bom pedaço de bolo comerão seus vegetais, então aproveite! Você vai passar os próximos dezoito anos (e mais alguns) tentando convencê-los de que o espinafre é bom para eles e que as coisas viscosas do lado de fora das cenouras são apenas polpa. Lembre-se... agora você está tomando todas as decisões quando se trata do que eles podem comer.

A nutrição adequada na gravidez é um fator vital para o desenvolvimento fetal adequado, porque o feto é fisicamente incapaz de se sustentar, e nem poderá mostrar sinais visíveis de desnutrição entre os exames mensais, como um recém-nascido, pois afinal ele está dentro de você. Isso significa que, durante os próximos nove meses, será totalmente sua a responsabilidade de garantir que **você coma adequadamente por dois**, consumindo as vitaminas e os nutrientes que ajudarão a você a dar à luz a um bebê saudável e feliz, mantendo-se saudável ao longo da vida.

Lembre-se, o bebê vai levar tudo que for preciso muito antes dos nutrientes terem a oportunidade de passar pelo seu sistema estomacal. Ao não comer adequadamente, você não só está prejudicando seu bebê, mas também está se prejudicando. É por isso que é tão importante que você tenha as vitaminas e os nutrientes necessários para os próximos nove meses. A mamãe também precisa ser saudável para poder acompanhar seu pequeno **pacote de alegria** nos próximos meses. Dar à luz já é bastante difícil para o corpo. Você certamente não deseja adicionar desnutrição à essa mistura.

O problema que muitas mulheres enfrentam quando se trata de nutrição na gravidez é que elas simplesmente não entendem. Por quê? É porque a maioria dos e-Books sobre gravidez, particularmente aqueles que lidam com os meandros da nutrição pelos próximos nove meses de gravidez, são escritos por profissionais médicos. Isso faz sentido, certo? Quem melhor para aconselhar

sobre o crescimento e desenvolvimento do seu bebê do que os profissionais de medicina?

A maioria das mães não são médicas, e é aí que mora o problema. Sempre é bom sentar e observar um gráfico que mostra quanto de cada mineral você deve consumir diariamente nos próximos nove meses, mas se você não entender o que está lendo e o efeito que isso terá no seu bebê, então não fará bem a você. Você vai passar um mês, talvez dois, olhando os rótulos na parte de trás da sua comida. Então vai se cansar e voltar aos seus velhos hábitos alimentares, raciocinando que você sempre foi saudável. Afinal de conta, você está tomando suas vitaminas pré-natais. O que poderia dar errado?

Nas próximas seções, você encontrará uma análise completa dos nutrientes necessários para garantir que entregue um bebê saudável quando chegar a hora e diretrizes básicas para as mudanças alimentares de trimestre a trimestre que terá que fazer, tudo escrito todos os dias, português comum e não idioma médico.

O que isso significa? Significa que você não precisa comprar um dicionário médico para entender o que está prestes a ler! Mesmo que não consiga seguir uma dieta de gravidez comum e "recomendada", você ainda pode dar ao seu pequeno **pacote de alegria** uma chance de "melhores chances" de começar bem a vida.

Tenha uma boa leitura!