

Orientações Nutricionais

Alimentação na lactação

O QUE VOCÊ DEVE FAZER

Consuma de 5 a 6 refeições diárias (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia), por exemplo.

Mantenha uma alimentação variada em verduras, legumes e frutas, pois fornecem vitaminas, sais minerais, fibras e água que são nutrientes essenciais durante a lactação.

Inclua, em cada refeição, fontes de proteínas, carboidratos, gorduras boas e fibra. **Dê preferência para os alimentos *in natura***, ou seja, aqueles alimentos que não vêm dentro de embalagens.

Consuma peixes pelo menos 2x/semana, priorizando os com maior teor de ômega 3, tais como salmão, cavala, sardinha, atum e arenque.

As carnes devem ser cozidas, assadas ou grelhadas.

Use pequena quantidade de óleos vegetais para cozinhar (óleo de girassol, milho ou canola). Para temperar alimentos prontos e saladas, prefira azeite de oliva extravirgem.

Faça as refeições em locais tranquilos. Sempre que for comer, sente, concentre-se e coma devagar, mastigando bem os alimentos, saboreando-os.

O QUE VOCÊ DEVE EVITAR

Não fique mais do que 4 horas sem se alimentar.

Evite Frituras e alimentos gordurosos!!!

Evite Consumir doces, açucarados e ricos em gordura (sorvete, balas, chocolate, refrigerantes, por exemplo).

Evite sal em excesso e alimentos ricos em sódio (enlatados, embutidos, temperos prontos) para evitar retenção de líquidos.

Evite café, chocolate, feijão, brócolis, couve, leite e derivados (queijo, iogurte, pudim), **massas, pão branco, frutas cítricas nas primeiras semanas.** Incluir gradualmente, avaliando a tolerância.

O QUE FAZER SEMPRE

Hidrate-se bem! Mantenha uma garrafinha de água sempre perto de você para não deixar a sede "apertar". Lembre-se de consumir no mínimo 2 litros de água por dia. **Ao amamentar, tenha sempre um copo de água por perto.**

Receita Prática

SALMÃO ASSADO



<https://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas/salmao-assado-facil-equilibra>

Dica Saudável

O "chá da mamãe" (erva doce, camomila, gengibre, hortelã) é muito positivo, mas deve ser tomado somente depois de 2 semanas após o parto (aguardar a regulação da produção de leite)

saúde em rede
compartilhando o que é bom

Portal da Saúde

MPF
Ministério Público Federal