

# ALIMENTAÇÃO, HIDRATAÇÃO E REPOUSO APÓS O PARTO



Autora:  
Roberta Mattos



MATERNIDADE ESCOLA  
Universidade Federal do Rio de Janeiro



# Pós-Parto

É um estado provisório no qual a vida da mulher passa por grandes transformações. Mudanças estas que podem ser acompanhadas de ansiedade e de problemas emocionais e psíquicos.

Nesse momento, é essencial que a mulher seja vista de forma integral.





# Hidratação

No pós parto a mulher tem uma demanda de água no organismo aumentada, uma vez que a parte líquida do leite é produzida a partir da hidratação materna.

**Recomendação:**

**puérperas devem ingerir pelo menos 2,5 litros de água/dia.**

# Alimentação

É fundamental para recuperação da mulher e para o sucesso na amamentação.

Os alimentos in natura e minimamente processados devem ser a base da alimentação. Evite os industrializados.





Fracione a alimentação.

Coma em intervalos menores para evitar um jejum prolongado.

Evite alimentos constipantes nos primeiros dias pós parto.

Não faça dietas restritivas!

Com uma alimentação adequada e equilibrada e a amamentação, a mãe naturalmente vai perder peso.

**Amamentação = 600 kcal/dia.**

# Importante!

No período da amamentação, tanto o fumo quanto a ingestão de bebidas alcoólicas não são indicados.

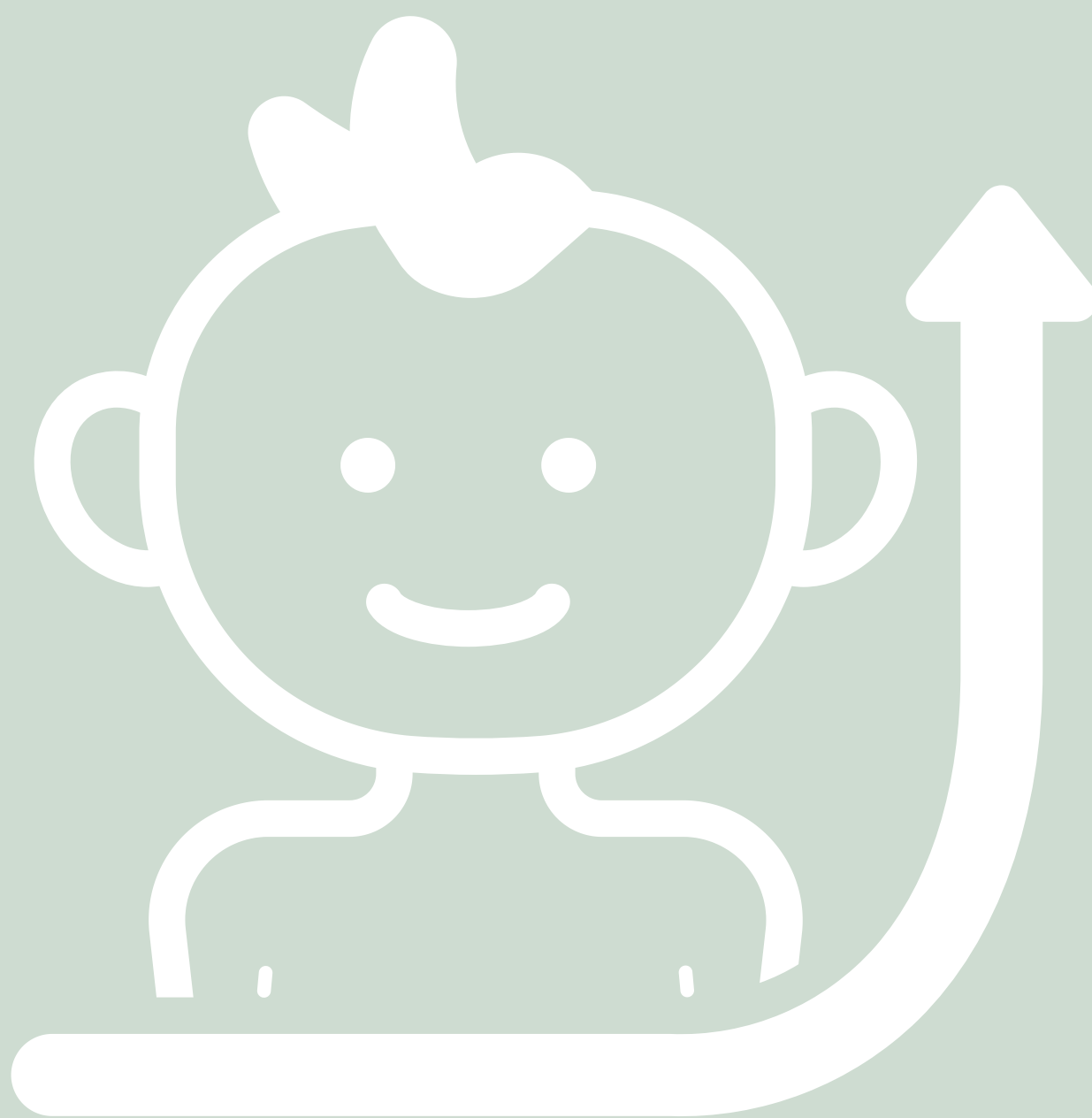
**O álcool pode reduzir a produção de leite, além de poder alterar seu odor e sabor.**




O Ministério da Saúde defende que não há uma quantidade segura para a ingestão de álcool durante a amamentação.



Sobretudo nos estágios iniciais do aleitamento, podendo gerar prejuízos ao padrão de sono, ao crescimento e ao desenvolvimento cognitivo do bebê.





# MITOS

**“Tomar cerveja  
preta para  
amamentar  
aumenta a  
produção de leite!”**

**“Canjica ajuda  
muito! Minha avó  
tomava e tinha  
muito leite”**



**O que estimula a  
produção de leite é  
a sucção do bebê e  
não um alimento  
específico.**

**Por isso a  
importância da  
amamentação em  
livre demanda, pois  
quanto mais o  
bebê suga, mais  
leite a mãe produz.**

**VERDADE**

# Repouso

É essencial uma rede de apoio após o parto.

Ajuda com as atividades domésticas e com o preparo das refeições são sempre bem-vindas e necessárias para o repouso da mulher.

É recomendado que a puérpera durma sempre que o bebê dormir.





Atividades físicas são liberadas de maneira gradual a partir da recomendação médica. O tempo de afastamento das mesmas varia de acordo com a via de parto.

Independente do tipo de parto, as relações sexuais devem aguardar em média 40 dias, tempo para o organismo da mulher se recuperar.

Sabemos que a chegada de um recém-nascido muda toda rotina da casa e todos os olhos se voltam para ele.

Mas não podemos esquecer que por trás de um bebê há uma mãe que também precisa de apoio e cuidado!

**No puerpério, rede de apoio e carinho é o que fazem a diferença!**



[pipaufrj.me.ufrj.br](http://pipaufrj.me.ufrj.br)

(21) 98003-4222

[facebook.com/projetopipaufrj](https://facebook.com/projetopipaufrj)

@pipaufrj

# Referências

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Caderneta da gestante. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar para População Brasileira. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar para População Brasileira menores de 2 anos. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019.

PRIMO, W.; CORRÊA, F.; BRASILEIRO, Jean. Manual SOGIMIG de ginecologia e obstetrícia – 6º edição. Belo Horizonte: SOGIMIG, 2017.

SECRETARIA DO ESTADO DE SÃO PAULO. Manual técnico de pré-natal e puerpério. São Paulo: Secretaria do Estado de São Paulo, 2010.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Manual técnico de pré-natal e puerpério – Atenção qualificada e Humanizada. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde da Mulher na Gestação, Parto e Puerpério. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019.