**O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE DA MÃE E DO BEBÊ DURANTE A GRAVIDEZ E PÓS-PARTO**

Maria Fernanda Bandeira da Silva 1

Anne Karoline Batista dos Santos 2

Francisco Anderson Abreu do Nascimento 3

Jhullyane Thais da Luz Silva 4

Samuel de Sousa Silva 5

Karla Santos da Silva 6

Valcilene Pires Xavier 7

Priscila Silva Aguiar 8

Cassiano Richel Ferreira Leal 9

Eduardo Lopes Pereira 10

Wydeglânnya de Aguiar Costa 11

Maria Laise dos Santos Pinto 12

Maria Valéria Lopes de Araújo 13

David Vinicius dos Santos Santana 14

Luana Lidiane Nepomuceno da Silva 15

**RESUMO:** A alimentação desempenha um papel fundamental na saúde da mãe e do bebê, tanto durante a gestação como após o nascimento. Uma nutrição adequada proporciona os nutrientes necessários para o desenvolvimento saudável do bebê, ao mesmo tempo que promove a saúde da mãe. Uma alimentação saudável durante a gravidez e a amamentação também pode ajudar a prevenir complicações de saúde para a mãe, como diabetes gestacional, pré-eclâmpsia e anemia, além de ajudar na recuperação pós-parto. **Objetivo:** Descrever a importância da alimentação na saúde da mãe e do bebê durante a gravidez e pós-parto. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com carácter de estudo descritivo e abordagem qualitativa, em que foi realizada buscas no sistema da Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, usando os seguintes descritores: Comportamento Materno, Nutrição Materna, Saúde Materno-Infantil. Inicialmente foram encontrados 167 resultados sem filtros, e posteriormente a aplicação reduziu-se para 13 estudos, e destes, foram lidos os seus títulos resultantes das bases de dados, restando apenas 09 artigos para a amostra na síntese qualitativa final. **Resultados:** Mediante as análises literárias, verificou-se nitidamente que a alimentação desempenha um papel fundamental na saúde da mãe e do bebê durante a gravidez e pós-parto. Durante a gravidez, é importante que a mulher consuma uma dieta equilibrada e nutritiva para garantir o crescimento saudável do feto e para manter a saúde da mãe. **Conclusão:** Essa revisão integrativa possibilitou analisar através da literatura científica que durante a gravidez e o período pós-parto, a alimentação desempenha um papel crucial na saúde da mãe e do bebê. Uma dieta balanceada e variada é essencial para garantir a ingestão adequada de nutrientes, como vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis.

**Palavras-Chave:** Comportamento Materno, Nutrição Materna, Saúde Materno-Infantil.

**E-mail do autor principal:** fernanda.bandeira@estudante.ufcg.edu.br

1 Graduanda em Enfermagem, Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras – Paraíba, fernanda.bandeira@estudante.ufcg.edu.br

2 Graduanda em Farmácia, Universidade Federal de Sergipe, Lagarto-Sergipe, annekarolinebsantos@gmail.com

3 Graduando em Enfermagem, Faculdade Rodolfo Teófilo, Fortaleza- Ceará, contatoabreu@outlook.com

4 Enfermeira, Faculdade de Imperatriz, Imperatriz- Maranhão, Jhullyane.thais@outlook.com

5 Enfermeiro, Centro Universitário Maurício de Nassau, Fortaleza- Ceará, drsousa.silva@gmail.com

6 Enfermeira, Faculdade de Tecnologia e Ciências, Salvador- Bahia, Karlafsa@hotmail.com

7 Graduanda em Enfermagem, Universidade Paulista, Manaus- Amazonas, Pval98996@gmail.com

8 Enfermeira, Centro Universitário do Norte, Manaus- Amazonas, priscilaaguiar.s@icloud.com

9 Enfermeiro, Universidade Federal do Piauí, Teresina- Piauí, cassiano\_net@hotmail.com

10 Enfermeiro, Universidade Federal do Pampa, Uruguaiana- Rio Grande do Sul, eduardoolopees@gmail.com

11Médica, Universidade Católica Boliviana, Santa Cruz de la Sierra-Santa Cruz, wydeglannya@hotmail.com

12 Enfermeira, Instituto Esperança de Ensino Superior, Santarém- Pará, mllaise12@mail.com

13 Enfermeira, Faculdade Anhanguera, Dourados- Mato Grosso do Sul, valerialopesaraujo715@gmail.com

14 Graduando em Enfermagem, Universidade Federal de Sergipe, Lagarto- Sergipe, Davidvinicius.ufs@outlook.com

15 Graduanda em Nutrição, Universidade Federal de Pernambuco, Recife- Pernambuco, Luana.nepomuceno@ufpe.br

**1. INTRODUÇÃO**

A alimentação desempenha um papel fundamental na saúde da mãe e do bebê, tanto durante a gestação como após o nascimento. Uma nutrição adequada proporciona os nutrientes necessários para o desenvolvimento saudável do bebê, ao mesmo tempo que promove a saúde da mãe (SIQUEIRA *et al.*, 2023).

Durante a gravidez, é essencial que a mãe consuma uma variedade de alimentos ricos em nutrientes como proteínas, cálcio, ferro, ácido fólico, ômega-3, vitaminas e minerais, que são essenciais para o crescimento e desenvolvimento do feto. Uma dieta equilibrada que inclua frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras e laticínios é fundamental para garantir que a mãe atenda às suas necessidades nutricionais e as do bebê em crescimento (FRAGA *et al*., 2023).

Além disso, a alimentação da mãe durante a amamentação também tem um impacto significativo na saúde do bebê. O leite materno fornece todos os nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento saudável do bebê nos primeiros meses de vida. Portanto, a mãe deve consumir uma dieta nutritiva, equilibrada e rica em líquidos enquanto amamenta para garantir que o bebê receba todos os nutrientes de que precisa (FARIAS *et al*., 2019).

Uma alimentação saudável durante a gravidez e a amamentação também pode ajudar a prevenir complicações de saúde para a mãe, como diabetes gestacional, pré-eclâmpsia e anemia, além de ajudar na recuperação pós-parto (VENANCIO *et al*., 2023).

Portanto, é de extrema importância que as mães recebam orientação nutricional adequada antes, durante e após a gravidez para garantir que estejam consumindo os nutrientes necessários para sua própria saúde e a saúde de seus bebês. Uma alimentação equilibrada e saudável desempenha um papel vital no apoio ao crescimento e desenvolvimento saudável da mãe e do bebê (KLEIN *et al.,* 2023).

Durante a gravidez e a amamentação, é essencial que as mulheres adotem uma alimentação saudável para garantir a saúde tanto do bebê quanto a própria. Assim, mulheres grávidas e lactantes precisam de uma ingestão adequada de nutrientes como ácido fólico, ferro, cálcio, proteínas, ômega-3, vitaminas do complexo B e outros nutrientes importantes para o desenvolvimento do bebê e a saúde da mãe (VIVEIROS *et al.*, 2022).

Consumir uma variedade de alimentos, como frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras (como frango, peixe, ovos e leguminosas) e laticínios, pode garantir a ingestão de todos os nutrientes necessários. Por isso, durante a gravidez e a amamentação, é importante evitar o consumo de álcool, cafeína em excesso, peixes com alto teor de mercúrio, alimentos processados e carnes cruas ou malcozidas, que podem representar riscos para a saúde do bebê (FRAGA *et al*., 2023).

Ademais, manter-se bem hidratada é fundamental durante a gravidez e a amamentação. Beber água e outras bebidas saudáveis, como chás de ervas, pode ajudar na produção de leite materno e na hidratação geral. Além disso, planejar refeições saudáveis e lanches nutritivos pode ajudar a garantir que as necessidades nutricionais da mãe e do bebê sejam atendidas ao longo do dia (SIQUEIRA *et al.*, 2023).

É importante que as mulheres grávidas e lactantes busquem orientação profissional de um nutricionista ou médico para garantir que estejam consumindo uma dieta adequada para suas necessidades individuais (FARIAS *et al*., 2019).

Uma alimentação saudável durante a gravidez e a amamentação não apenas beneficia o bebê, mas também ajuda a manter a saúde e o bem-estar da mãe. Comer de forma saudável durante esses períodos é uma das melhores maneiras de garantir um desenvolvimento saudável para o bebê e uma recuperação adequada para a mãe após o parto (VENANCIO *et al*., 2023).

**2. METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com carácter de estudo descritivo e abordagem qualitativa, em que foi realizada buscas no sistema da Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde (BVS), na qual foram selecionadas as seguintes bases de dados: Literatura Internacional em Ciências da Saúde (MEDLINE), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e o *Scientific Electronic Library Online* (Scielo). Assim, destaca-se que durante as pesquisas realizadas, foram utilizados os vigentes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Comportamento Materno, Nutrição Materna, Saúde Materno-Infantil.

Da mesma forma, salienta- se que os critérios de inclusão adotados durante as pesquisas foram: artigos completos, disponíveis na íntegra, provindos do idioma português, inglês e espanhol, que tivessem conexão com a temática abordada e produzidos nos períodos de 2018 a 2023. Enquanto isso, os critérios de exclusão empregados foram os artigos incompletos, sem conexão com a temática e que não atendiam a linha temporal exigida.

Convém destacar, que para o norteamento das investigações literárias, foi necessário formular a subsequentemente questão norteadora: “Qual a importância da alimentação na saúde da mãe e do bebê durante a gravidez e pós parto?”.

Com base nisso, destaca-se que para a construção do trabalho foi necessário adotar a estruturação focada em 8 etapas dispostas da seguinte forma: 1) Definição da temática, 2) Elaboração da pergunta norteadora, 3) Definição dos critérios de inclusão e exclusão para o direcionamento das pesquisas a serem realizadas, 4) Definição das bases de dados, para a efetivação das buscas científicas, 5) Seleção dos artigos que se enquadravam no tema, 6) Análise dos estudos na etapa qualitativa final, 7) Interpretação dos dados obtidos e 8) Exposição da abordagem da temática.

Salienta-se que, mediante a estratégia metodológica aplicada, dispensou-se a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), visto que foram priorizados dados secundários, ou seja, provindos de estudos coletados e averiguados por outra pessoa através de um processo de investigação apropriado.

Desse modo, inicialmente foram encontrados 167 resultados, sem o adicionamento dos filtros. Todavia, posteriormente a aplicação dos parâmetros inclusivos, o número de achados reduziu-se para 13 estudos, e destes, foram lidos os seus títulos resultantes das bases de dados e excluídos os que não condiziam com a temática, restando apenas 09 artigos para a amostra na síntese qualitativa final.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Mediante as análises literárias, verificou-se nitidamente que a alimentação desempenha um papel fundamental na saúde da mãe e do bebê durante a gravidez e pós-parto. Durante a gravidez, é importante que a mulher consuma uma dieta equilibrada e nutritiva para garantir o crescimento saudável do feto e para manter a saúde da mãe (FARIAS *et al*., 2019).

Uma dieta rica em frutas, legumes, proteínas magras, grãos integrais e laticínios é essencial para oferecer os nutrientes necessários para o desenvolvimento do bebê. Além disso, é importante consumir ácido fólico, ferro, cálcio, ômega-3 e outras vitaminas e minerais essenciais para a saúde materna e fetal (SIQUEIRA *et al.*, 2023).

Durante o pós-parto, a mãe precisa de uma alimentação adequada para se recuperar do parto e para fornecer nutrientes ao bebê, especialmente se estiver amamentando. Uma alimentação equilibrada e hidratação adequada são essenciais para promover a produção de leite materno e manter a energia e a saúde da mãe (VENANCIO *et al*., 2023).

Uma dieta equilibrada e nutritiva contribui para o desenvolvimento saudável do bebê, prevenção de complicações durante a gravidez, e recuperação da mãe após o parto. Durante a gravidez, as necessidades nutricionais da mãe aumentam, e é importante consumir uma variedade de alimentos ricos em nutrientes como ácido fólico, ferro, cálcio, proteínas e ômega-3. Além disso, as gestantes devem evitar o consumo de álcool, tabaco e drogas ilícitas, que podem afetar negativamente o desenvolvimento do bebê (KLEIN *et al.,* 2023).

Para garantir sua saúde e a do bebê. Durante a gravidez, as necessidades nutricionais aumentam e é importante garantir a ingestão adequada de vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis (VIVEIROS *et al.*, 2022).

Alguns nutrientes essenciais durante a gravidez incluem o ácido fólico, que é importante para prevenir defeitos do tubo neural no bebê, ferro para prevenir a anemia, cálcio para o desenvolvimento dos ossos do bebê e ômega-3 para o desenvolvimento do cérebro e dos olhos (FRAGA *et al*., 2023).

Durante a amamentação, é importante continuar a consumir uma dieta balanceada e variada para garantir que o leite materno forneça todos os nutrientes necessários para o bebê. Além disso, as mulheres que amamentam podem precisar de uma ingestão extra de calorias, proteínas, vitaminas e minerais (VIVEIROS *et al.*, 2022).

É importante consultar um profissional de saúde para obter orientação sobre as necessidades nutricionais específicas durante a gravidez e a amamentação, e também para garantir a segurança da suplementação, se necessário (FARIAS *et al*., 2019).

Após o parto, a alimentação da mãe continua a desempenhar um papel importante, pois ela precisa se recuperar do parto e também produzir leite materno para o bebê. É essencial que a mãe consuma uma dieta variada e equilibrada, incluindo alimentos ricos em proteínas, vitaminas e minerais, para garantir a sua própria saúde e a produção de leite materno de qualidade para o bebê (VENANCIO *et al*., 2023).

Além disso, é importante que a mãe beba bastante água para manter-se hidratada, especialmente durante a amamentação. A amamentação exclusiva nos primeiros seis meses de vida do bebê é recomendada, e a dieta da mãe durante esse período também afeta a qualidade do leite materno e o desenvolvimento do bebê (KLEIN *et al.,* 2023).

A alimentação adequada durante a gravidez e pós-parto desempenha um papel vital na saúde da mãe e do bebê, e é importante que as gestantes e mães recentes prestem atenção à sua nutrição para garantir o melhor resultado para ambos (FARIAS *et al*., 2019).

Portanto, é importante que a mãe evite o consumo de álcool, tabaco e drogas ilícitas, pois essas substâncias podem ser prejudiciais para a mãe e para o bebê. Assim, a alimentação desempenha um papel crucial na saúde da mãe e do bebê durante a gravidez e pós-parto, e seguir uma dieta equilibrada e nutritiva é fundamental para garantir o bem-estar de ambos (SIQUEIRA *et al.*, 2023).

**4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Essa revisão integrativa possibilitou analisar através da literatura científica que durante a gravidez e o período pós-parto, a alimentação desempenha um papel crucial na saúde da mãe e do bebê. Uma dieta balanceada e variada é essencial para garantir a ingestão adequada de nutrientes, como vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis.

Durante a gravidez, as necessidades nutricionais aumentam, e é importante garantir a ingestão adequada de ácido fólico, ferro, cálcio, ômega-3 e outros nutrientes essenciais para o desenvolvimento saudável do bebê. Paralelamente, o período pós-parto, a alimentação continua a ser importante, especialmente para as mulheres que estão amamentando. Uma dieta balanceada e nutritiva é essencial para garantir a produção de leite materno e fornecer os nutrientes necessários para o bebê.

As mulheres que amamentam podem precisar de uma ingestão extra de calorias, proteínas, vitaminas e minerais. Por isso, é fundamental consultar um profissional de saúde para obter orientação personalizada sobre as necessidades nutricionais específicas durante a gravidez e o pós-parto. Além disso, é importante garantir a segurança da dieta e da suplementação, se necessário, para garantir a saúde tanto da mãe quanto do bebê.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

FARIAS, D. R. V. Malnutrition in mother-child dyads in the Brazilian National Survey on Child Nutrition (ENANI-2019). Cadernos de Saúde Pública [online]. V. 39, n. Suppl 2 [Accessed 1 January 2024] , e00085622. Available from: <https://doi.org/10.1590/0102-311XEN085622>. ISSN 1678-4464.

FRAGA, A. C. S; AMARAL, T. M. M; BASTOS, M. P. Factors associated with ultra-processed foods consumption in a cohort of Brazilian pregnant women. Cadernos de Saúde Pública [online]. V. 39, n. 6 [Accessed 1 January 2024] , e00177022. Available from: <https://doi.org/10.1590/0102-311XEN177022>. ISSN 1678-4464.

KLEIN, J. L. Effects of maternal nutrition in the final third of gestation on performance and body composition of progeny at slaughter. Ciência Animal Brasileira [online]. 2023, v. 24 [Accessed 1 January 2024], e-74730E. Available from: [https://doi.org/10.1590/1809-6891v24e-74730E https://doi.org/10.1590/1809-6891v24e-74730P](https://doi.org/10.1590/1809-6891v24e-74730E%20https://doi.org/10.1590/1809-6891v24e-74730P). Epub 18 July 2023. ISSN 1809-6891.

MORAES, M. Relación entre el consumo materno de carne vacuna durante el embarazo y los niveles de ferritina em el cordón umbilical. Arch. Pediatr. Urug., Montevideo , v. 92, n. 2, e210, dic. 2021 . Disponible em <http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-12492021000301210&lng=es&nrm=iso>. Accedido em 01 enero 2024. Epub 01-Dic-2021. <https://doi.org/10.31134/ap.92.2.3>.

MUSTRA, C. INFLUÊNCIA DO METILMERCÚRIO NO CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO FETAL. Acta Port Nutr, Porto , n. 26, p. 70-73, set. 2021 . Disponível em <http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-59852021000300070&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 01 jan. 2024. Epub 12-Jan-2022. <https://doi.org/10.21011/apn.2021.2610>.

RODRIGUES, M. Factors associated with breastfeeding in the first year of life in Cruzeiro do Sul, Acre. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil [online]. 2021, v. 21, n. 1 [Accessed 1 January 2024], pp. 171-177. Available from: <https://doi.org/10.1590/1806-93042021000100009>. Epub 31 May 2021. ISSN 1806-9304.

SIQUEIRA, L. S. FATORES ASSOCIADOS À AUTOEFICÁCIA DA AMAMENTAÇÃO NO PUERPÉRIO IMEDIATO EM MATERNIDADE PÚBLICA. Cogitare Enfermagem [online]. 2023, v. 28 [Acessado 1 Janeiro 2024], e84086. Disponível em: https://doi.org/10.1590/ce.v28i0.84086 https://doi.org/10.1590/ce.v28i0.88970 https://doi.org/10.1590/ce.v28i0.88971. Epub 06 Fev 2023. ISSN 2176-9133.

VENANCIO, S. I; BUCCINI, G. Implementation of strategies and programs for breastfeeding, complementary feeding, and malnutrition of young children in Brazil: advances and challenges. Cadernos de Saúde Pública [online]. V. 39, n. Suppl 2 [Accessed 1 January 2024] , e00053122. Available from: https://doi.org/10.1590/0102-311XEN053122. ISSN 1678-4464.

VIVEIROS, Frederico; POINHOS, Rui; AFONSO, Cláudia. APORTE E ADEQUAÇÃO NUTRICIONAL ANTES E DURANTE A GESTAÇÃO: ESTUDO DE ACOMPANHAMENTO NA ILHA DO FAIAL. Acta Port Nutr, Porto , n. 27, p. 6-10, dez. 2021 . Disponível em http://scielo.pt/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S2183-59852021000400006&lng=pt&nrm=iso. Acessos em 01 jan. 2024. Epub 11-Mar-2022. https://doi.org/10.21011/apn.2021.2702.