



Orientações Nutricionais

Dieta Laxativa

Após o parto, o trânsito intestinal tende a ficar mais lento, podendo acarretar em constipação intestinal. Adicionalmente, pode haver alguma ansiedade na mulher que não deseja fazer força para evacuar com medo dos pontos abrirem.

PARA QUE A RECENTE MÃE FIQUE MAIS TRANQUILA É BOM SABER QUE:

- ▶ Os pontos devido o parto normal não serão afetados pela passagem das fezes e em poucos dias tudo voltará ao normal;
- ▶ Os primeiros movimentos intestinais podem causar algum desconforto, gerando cólica intestinal, mas isso é normal;
- ▶ Quanto mais amolecidas as fezes estiverem, menos força é preciso fazer.

SUGESTÕES DE MANEJO:

- ▶ **Tomar água com regularidade:** Consumir 35 mL/kg/peso ao longo do dia. Em caso de dificuldades, lançar mão de água saborizada ou chá de frutas sem açúcar
- ▶ **Incluir fibras solúveis e insolúveis:** Inclua farelo de aveia, semente de linhaça e chia, farinha de banana verde ou psyllium na sua rotina alimentar;

- ▶ Incluir Hortaliças cruas e cozidas, em pelo menos 4 colheres de sopa, em cada refeição principal
- ▶ Incluir 3-5 porções de frutas ao dia, toda fruta contém fibra, no entanto algumas frutas se sobrepõem em conteúdo potencialmente laxativo, a saber: manga, laranja com bagaço, tangerina, kiwi, mamão, ameixa ou uvas com casca;
- ▶ Incluir lipídeos na alimentação. Boas fontes de gorduras boas são azeite de oliva extra virgem, abacate e semente de abóbora
- ▶ Movimentar-se dentro do seu possível e com a anuência do seu obstetra.

Em caso de desconforto persistente, procure o seu médico assistente para orientações mais específicas ou medicação oportuna.

NEO CENTER

