

A CONSCIENTIZAÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL PARA PUÉRPUERAS

Nicolas Lima de Sousa

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: nicolaslima1015@gmail.com

Akysa Pryscilla de Lima Paiva

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica)

E-mail: 2022020142@unicatolicaquixada.edu.br

Keven Renald Rabelo Lemos

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: 2022020097@unicatolicaquixada.edu.br

Ane Drielli Silva Pereira

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: 2022020073@unicatolicaquixada.edu.br

Francisco Márcio Pereira da Silva

Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: marciopereira@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

Os princípios científicos relacionados à alimentação saudável são considerados fundamentais para a nutrição durante a gestação, puerpério e lactação, visando a saúde da mãe e do bebê. No entanto, as práticas alimentares durante esse período podem ser influenciadas por aspectos socioculturais. Destaca a necessidade de uma abordagem interdisciplinar que integre conhecimentos das Ciências Sociais e da Biomedicina para melhorar as políticas públicas e a assistência a esse grupo. A alimentação saudável e adequada para puérperas deve ser equilibrada e variada, sendo importante beber bastante água e priorizando alimentos saudáveis com frutas, cereais integrais, leguminosas e verduras. O cuidado com a hidratação deve ser redobrado, já que a parte líquida do leite é produzida a partir da hidratação da mãe. Com demanda aumentada de água no organismo é possível sentir mais fome e sede e, por isso, a mulher que está amamentando pode ficar mais desidratada que o normal. “É importante que a mulher que está amamentando beba ainda mais água. Uma boa dica é ter uma garrafa de água sempre por perto quando for amamentar”, sugere Jorginete de Jesus Damião, professora do Instituto de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). A fim de promover a conscientização é fundamental a compreensão da importância de uma alimentação saudável para puérperas, e essa promoção a saúde pode ser promovida por meio de consultas médicas e de enfermagem durante o pré-natal e pós-parto. Durante o mês de março realizamos uma ação com o tema “10 PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA PUÉRPERAS”, realizado na UBS (UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE) DO SÃO JOÃO, para mulheres no pós-parto que tem como principal objetivo conscientização sobre uma alimentação adequada e saudável, e garantir a promoção da saúde materna e do bebê durante o período pós-parto. A metodologia se deu por meio de uma apresentação sobre o assunto abordado com uma comunicação formal, e a utilização de folders. Utilizando o passo a passo de como ter uma alimentação adequada, e

assim incentivando a interação diretas com as puérperas. Esse processo é seguido pela continuação do estudo através de artigos e pesquisas. Em conclusão, a conscientização sobre uma alimentação saudável é importante ressaltar o papel crucial na promoção da saúde materna e infantil durante o período pós-parto. Ao fornecer informações e apoio sobre a importância de uma dieta balanceada, rica em nutrientes essenciais, podemos contribuir significativamente para a recuperação física da mãe, o sucesso da amamentação, a prevenção de complicações de saúde e o bem-estar emocional. É fundamental respeitar a diversidade cultural e os saberes tradicionais relacionados à alimentação nesse período, garantindo que as recomendações sejam feitas levando em consideração os valores e crenças de cada grupo. A comunicação entre o enfermeiro e gestantes/puérperas também é essencial, sendo necessário um diálogo empático e menos impositivo para garantir uma maior adesão às orientações e um cuidado mais personalizado. A busca por uma alimentação saudável durante a gravidez deve ser feita de forma inclusiva, respeitando a individualidade e valorizando a importância cultural dos alimentos, promovendo assim um cuidado mais abrangente e eficaz para a saúde da mãe e do bebê.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Conscientização. Puérpera.