



NOVA BASSANO - RS

Nutrição é destaque na palestra para gestantes

Data de Publicação: 23 de dezembro de 2015

Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

A Secretaria Municipal da Saúde, buscando sempre orientar as futuras mães realiza constantes palestras que contribuem para o seu bem estar. Na tarde de terça-feira (22/12), dando continuidade a série de encontros do grupo de gestantes, a integração aconteceu no ESF do bairro Cristo Redentor e contou com a presença da Nutricionista ligada a Secretaria de Educação, Andréia Focchesatto. Andréia abordou a nutrição na gestação e aleitamento materno. A profissional deu ênfase para as necessidades nutricionais das gestantes, alterações fisiológicas e as mudanças físicas e emocionais dessa etapa e amamentação. A Nutricionista reforçou que as gestantes sentem angústia e ansiedade pelo momento em que estão vivendo. “Elas geralmente ouvem muitos conselhos que normalmente são mitos e acabam cheias de dúvidas. Elas devem levar em consideração seu próprio instinto”, completou. Com relação a amamentação, Andréia salientou que deve ser exclusiva até os seis meses, sem complementar com água ou chás, pois o leite materno tem tudo que o bebê precisa, podendo se estender até os 2 anos ou mais. O leite materno protege contra várias doenças e garante uma vida saudável com inúmeros benefícios para o bebê. “A amamentação e uma alimentação saudável nos primeiros anos de vida, repercute ao longo da vida”, concluiu Andréia. O próximo encontro acontece no dia 29 de dezembro, às 14h, na Unidade de Saúde do Bairro Cristo Redentor, com a palestrante Eliane de Souza Pedroso-Fisioterapeuta, com o tema: Preparo do corpo para o nascimento.
