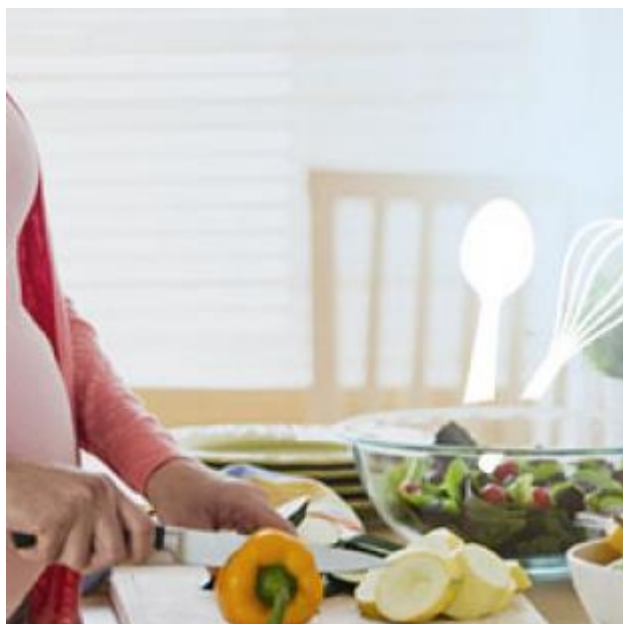


Publicado em *Nestlé Baby & Me* (<https://www.nestlebabyandme.com.br>)

[Início](#) > A Nutrição da Gestante e a Saúde do Bebê

Compartilhar Artigo

X

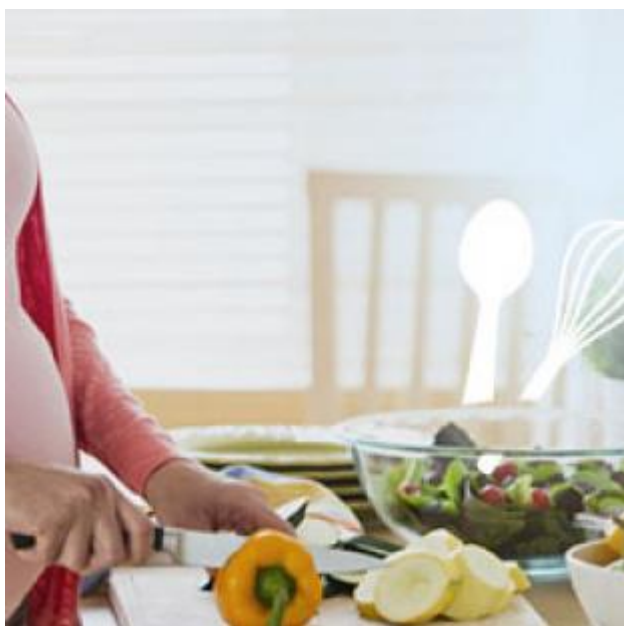


A Nutrição da Gestante e a Saúde do Bebê

A nutrição adequada antes e durante a gestação pode aumentar a probabilidade de o lactente apresentar peso normal ao nascer e no futuro.

<https://www.nestlebabyandme.com.br/nutricao-da-gestante-saude-do-bebe> [1]

_ [2] _ [3] _ [4] _ [5]



A Nutrição da Gestante e a Saúde do Bebê

A nutrição adequada antes e durante a gestação pode aumentar a probabilidade de o lactente apresentar peso normal ao nascer e no futuro.

Quinta-feira, Julho 14th, 2016

- ^[6]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartilhar](#)

Veja como deve ser sua nutrição durante a gestação para a saúde do bebê

Ajustes simples no estilo de vida e opções nutricionais adequadas podem ajudar a mulher a manter um peso saudável antes da gestação

[7] e a ganhar peso adicional apropriado durante a gravidez, ajudando a evitar sobrepeso no recém-nascido:

- Aumente o consumo diário de frutas e hortaliças frescas.
- Coma menos carboidratos (açúcares) refinados e gorduras saturadas (pizzas ou salgadinhos, por exemplo).
- Mantenha uma vida mais ativa – peça a ajuda do seu médico para identificar quais exercícios e práticas são as mais adequadas para você.

É essencial o acompanhamento médico durante todo o período pré-natal, com a realização de consultas periódicas, exames etc. Isso é muito importante para a saúde da mãe e do bebê, tornando a gravidez mais segura. Sempre que tiver dúvidas, não hesite em procurar seu médico.

Confira também este artigo sobre [alimentação na gestação](#) [8].

[Ler mais](#) [9]

URL de origem: <https://www.nestlebabyandme.com.br/nutricao-da-gestante-saude-do-bebe>

Links

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.br/nutricao-da-gestante-saude-do-bebe>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.br/nutricao-da-gestante-saude-do-bebe&media=https://www.nestlebabyandme.com.br/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/conteudo_a-nutricao-da-gestante-pode-influenciar-na-saude-do-bebe-pelo-resto-da-vida-v2.jpg&description=A Nutrição da Gestante e a Saúde do Bebê](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.br/nutricao-da-gestante-saude-do-bebe&media=https://www.nestlebabyandme.com.br/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/conteudo_a-nutricao-da-gestante-pode-influenciar-na-saude-do-bebe-pelo-resto-da-vida-v2.jpg&description=A%20Nutri%C3%A7%C3%A3o%20da%20Gestante%20e%20a%20Sa%C3%BAde%20do%20da-gestante-saude-do-bebe)

[3]

<https://twitter.com/share?text=A%20Nutri%C3%A7%C3%A3o%20da%20Gestante%20e%20a%20Sa%C3%BAde%20do%20da-gestante-saude-do-bebe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.com.br/nutricao-da-gestante-saude-do-bebe>

[5] [https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.com.br/nutricao-da-gestante-saude-do-bebe&title=A Nutrição da Gestante e a Saúde do Bebê](https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.com.br/nutricao-da-gestante-saude-do-bebe&title=A%20Nutri%C3%A7%C3%A3o%20da%20Gestante%20e%20a%20Sa%C3%BAde%20do%20da-gestante-saude-do-bebe)

[6] <https://www.nestlebabyandme.com.br/printpdf/10771>

[7] <https://www.nestlebabyandme.com.br/antes-de-engravidar-consuma-alimentos-ricos-em-ferro-e-acido-folico>

[8] <https://www.nestlebabyandme.com.br/escolhas-alimentares-para-uma-gestacao-saudavel>

[9] <https://www.nestlebabyandme.com.br/javascript%3A%3B>