

# Dia das Mães é momento de também cuidar da saúde

Sáb 11 maio

No Dia das Mães, comemorado no domingo (12/5), a [Secretaria de Estado de Saúde \(SES\)](#) reforça a importância do cuidado com a saúde da mulher, seja ela mãe recente ou não. Estar em dia com a saúde envolve diversas práticas, como adotar uma alimentação saudável e balanceada, realizar exercícios físicos regularmente e também fazer visitas periódicas aos profissionais de Saúde, que podem solicitar exames mais específicos.

Em Minas, entre as iniciativas da SES estão o acompanhamento da gestação, por meio do pré-natal, incentivo à humanização do parto e nascimento, estímulo ao parto normal, redução no índice de mortalidade materna e incentivo à realização de exames como a mamografia e o preventivo do colo do útero.

Para a referência técnica da Coordenação Estadual de Atenção à Saúde das Mulheres e Crianças, Ana Renata Moura, as mães, ao exercerem múltiplas tarefas, em casa e no trabalho, acabam deixando a sua própria saúde em segundo plano.

“A mulher, quando passa a ser mãe, tem uma atenção especial ao seu filho e, muitas vezes, adia o cuidado consigo mesma. Nesse sentido, a Política de Atenção Integral à Saúde da Mulher tem a preocupação de focar não apenas as questões reprodutivas ou sexuais, mas sobretudo aspectos socioculturais e econômicos, dando destaque ao papel social de ser mulher”, afirma.

Uma atenção especial é dada à questão da mortalidade materna, por ser um dos indicadores mais sensíveis sobre o desenvolvimento de uma sociedade. Minas Gerais vem conseguindo, nos últimos anos, ter progressiva redução no índice de morte materna. Enquanto em 2010, a razão de mortalidade materna era de 46,64, em 2017 foi de 38,73. O cálculo é realizado a partir do número de mortes maternas sobre 100 mil nascidos vivos.

Segundo a referência técnica da Coordenação Estadual de Atenção à Saúde das Mulheres e Crianças, Ane Karine Alkmim, diversas ações são desenvolvidas no estado e contribuem para a redução no número de mortes de mulheres durante a gestação, parto e puerpério (até 42 dias após o término da gestação). Para isso, um acompanhamento contínuo durante o pré-natal é essencial.

“Toda mulher tem direito a um atendimento de qualidade e humanizado durante o período da gestação, o parto e também no pós-parto. Logo no início do pré-natal, deve ser fornecida a [Caderneta da Gestante](#), distribuída pelo Ministério da Saúde, que reúne informações importantes como direitos antes e depois do parto, registro de consultas e exames, dicas para uma gravidez saudável e sinais de alerta”, esclarece.

O puerpério (pós-parto) é um período de mudanças extremas na vida da mulher. Para garantir o seu bem-estar, é preciso que diversos aspectos sejam observados, entre eles a alimentação. Esteja ela

amamentando ou não, deve consumir todos os grupos de alimentos, para ingestão de diversos nutrientes. É também importante dar preferência aos alimentos *in natura* e minimamente processados, limitando o consumo dos processados e evitando os [ultraprocessados](#). Também não é indicado o consumo de bebidas alcóolicas nessa fase.

A referência técnica da Coordenadoria de Promoção da Alimentação Saudável e Adequada e Atividade Física da SES, Nathália Ribeiro Mota Beltrão, reforça que, no período gestacional e puerperal, a necessidade de ferro é aumentada. Entretanto, como a absorção de ferro aumenta significativamente durante a gravidez, o equilíbrio ingestão/consumo tende a se manter aproximadamente como no período gestacional, desde que a dieta seja equilibrada e ofereça aporte adequado de ferro. Ela recomenda, ainda, a ingestão, na mesma refeição, de alimentos que melhoram a absorção do ferro, como exemplo os ricos em vitamina C.

## **Amamentação**

A SES incentiva o aleitamento materno desde o nascimento do bebê até os 2 anos de vida ou mais. O leite materno, devido à sua composição de nutrientes, é considerado um alimento completo que influencia diretamente no crescimento e desenvolvimento da criança. Nesse sentido, vale destacar a Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil (EAAB), que qualifica os profissionais da atenção primária à saúde sobre promoção do aleitamento materno e da alimentação complementar saudável para crianças menores de dois anos. Desde 2013, no âmbito do Estado, já foram formados 1.252 tutores e qualificados 10.345 profissionais de atenção primária nas Unidades Básicas de Saúde em 413 municípios.

Em Minas Gerais, existem 21 hospitais Amigos da Criança, reconhecidos pelo Ministério da Saúde devido a práticas voltadas para orientação, incentivo e apoio ao [aleitamento materno](#). Há também 13 Bancos de Leite Humano, que são responsáveis pela preparação e distribuição de leite para bebês prematuros e/ou de baixo peso internados nas próprias instituições e hospitais parceiros, e ainda 30 Postos de Coleta de Leite Humano.

- **Saiba mais em:** [www.saude.mg.gov.br/saudedamulher](http://www.saude.mg.gov.br/saudedamulher)