



Nestlé®
Materna®

Curvas de ganho de peso para gestantes

MATERIAL TÉCNICO-CIENTÍFICO DESTINADO EXCLUSIVAMENTE AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE.
PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO A OUTROS PÚBLICOS E A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL.

Curvas de monitoramento de ganho de peso gestacional

Até 2022 não havia uma curva de ganho de peso para a população brasileira e o Ministério da Saúde recomendava a adoção de ferramentas internacionais. A partir de dados de 7.086 mulheres de 21 estudos do Consórcio Brasileiro de Nutrição Materno-infantil (CONMAI), foram criadas curvas e recomendações de ganho de peso específicas para gestantes brasileiras. Segue abaixo o passo a passo para utilização novas das curvas:

- 1 Calcular o índice de massa corporal (IMC) pré-gestacional da gestante:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso pré-gestacional (kg)}}{\text{Altura (m)} \times \text{Altura (m)}}$$

- 2 Classificar o IMC pré-gestacional de acordo com a tabela abaixo e identificar o gráfico de acompanhamento do ganho de peso adequado:

IMC pré-gestacional (kg/m ²)	Classificação do IMC pré-gestacional
< 18,5	Baixo peso
≥ 18,5 e < 25	Eutrofia
≥ 25 e < 30	Sobrepeso
≥ 30	Obesidade

- 3 Realizar a medida do peso atual em cada consulta e calcular o ganho de peso da gestante (peso medido na consulta menos o peso pré-gestacional).
- 4 A cada consulta, realizar a medida do peso da gestante novamente.
- 5 Marcar o ganho de peso de acordo com a semana gestacional no gráfico de acompanhamento identificado no item 2 e verificar se o ganho está dentro da faixa recomendada (faixa mais escura do gráfico).

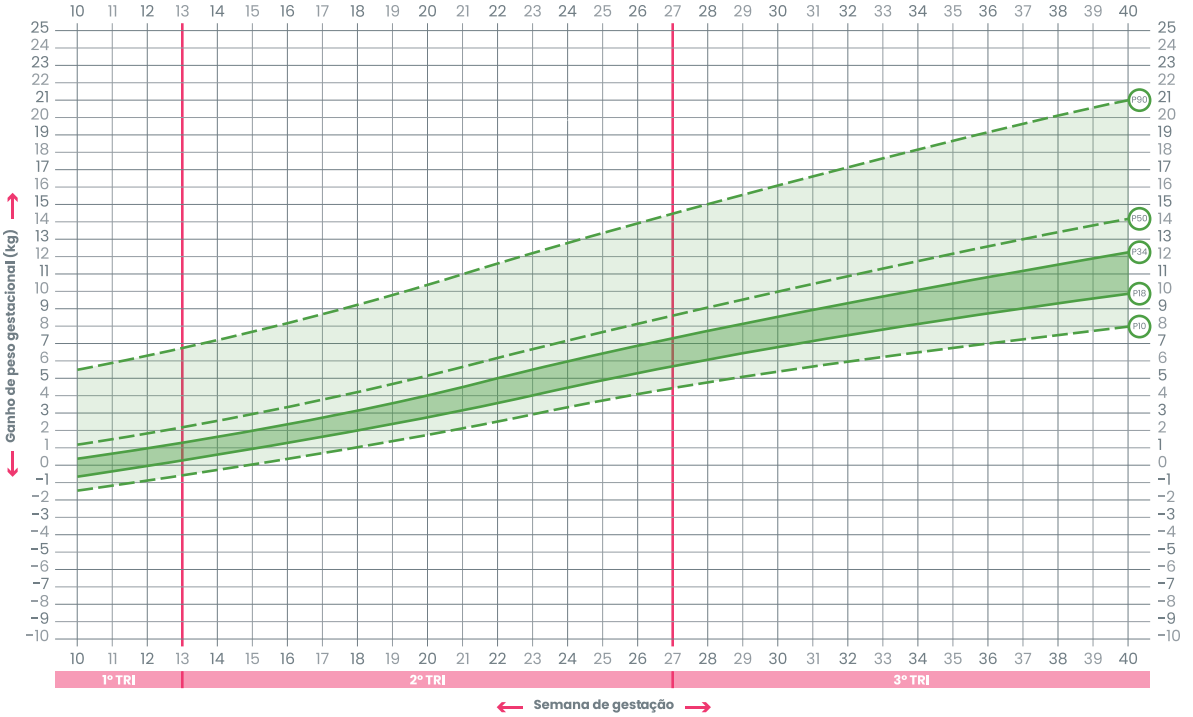
Este instrumento foi elaborado para gestantes adultas em gestações de feto único. Sua utilização em gestantes adolescentes e em gestações gemelares não foi testada. Adaptados de: Ministério da Saúde, 2022.

Fonte: Caderneta da Gestante. 6ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. BRASIL.

MATERIAL TÉCNICO-CIENTÍFICO DESTINADO EXCLUSIVAMENTE AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE.
PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO A OUTROS PÚBLICOS E A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL.

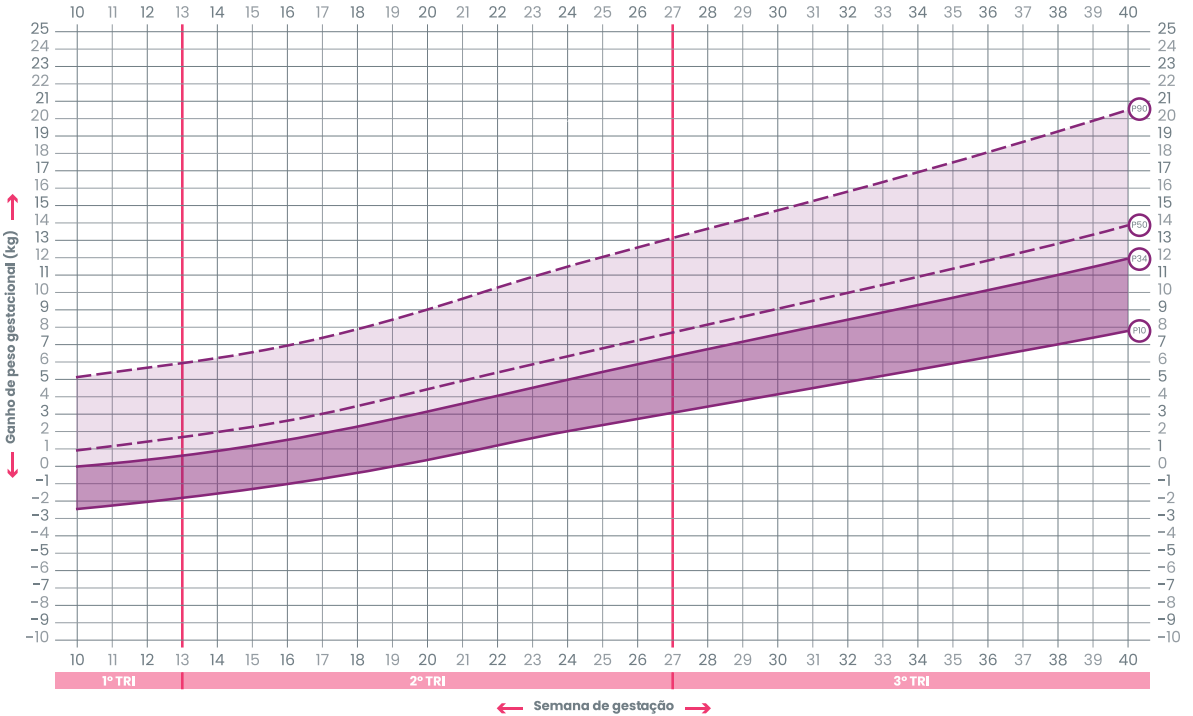
BAIXO PESO (IMC < 18,5 kg/m²)

Ganho de peso recomendado até 40 semanas de gestação: 9,7 - 12,2 kg



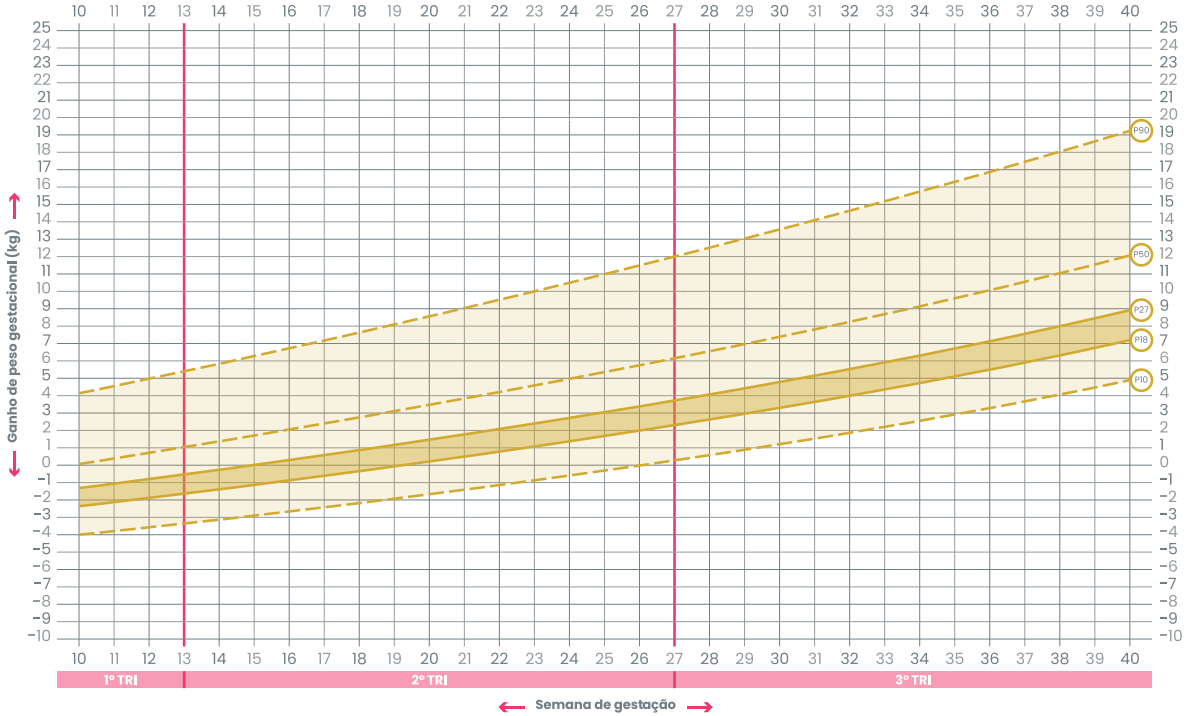
EUTROFIA (IMC ≥ 18,5 kg/m² E IMC < 25 kg/m²)

Ganho de peso recomendado até 40 semanas de gestação: 8 - 12 kg



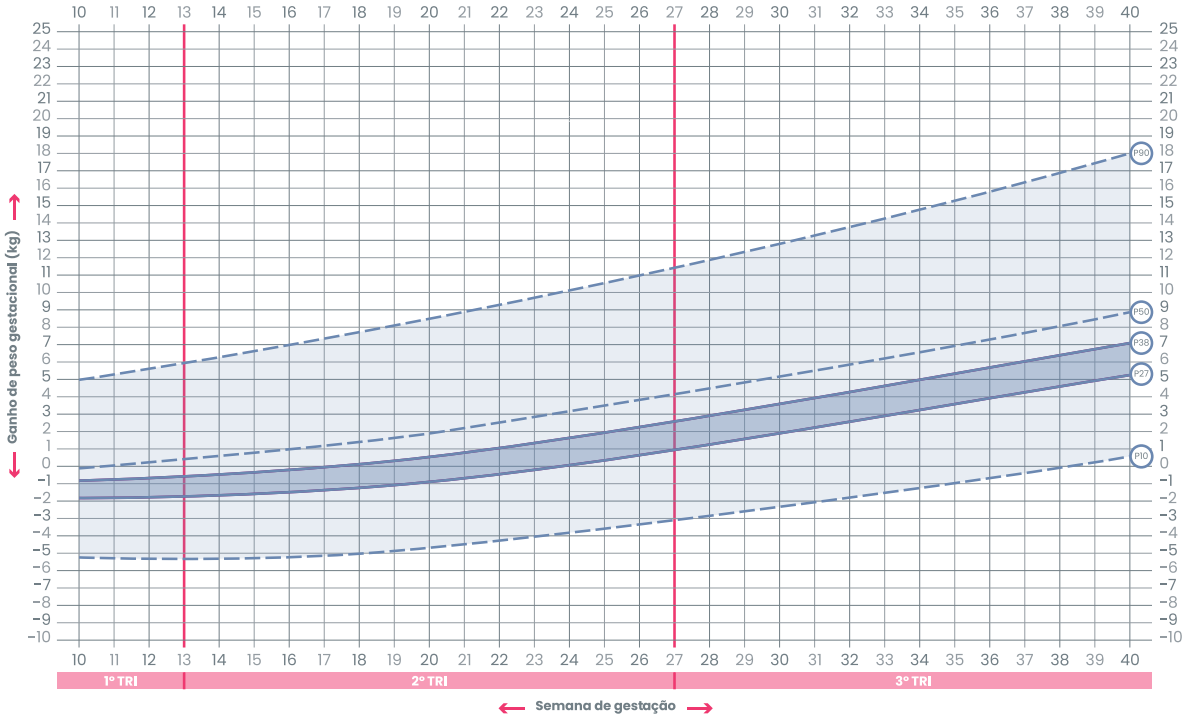
SOBREPESO (IMC $\geq 25,0$ kg/m² E $< 30,0$ kg/m²)

Ganho de peso recomendado até 40 semanas de gestação: 7 - 9 kg



OBESIDADE (IMC ≥ 30 kg/m²)

Ganho de peso recomendado até 40 semanas de gestação: 5 - 7,2 kg





Materna®

DO PLANEJAMENTO DA GRAVIDEZ À AMAMENTAÇÃO.

Ao lado das mães na maior jornada de suas vidas.



NÃO CONTÉM GLÚTEN

NOTA IMPORTANTE: Uma dieta bem balanceada, tanto durante a gravidez quanto após o parto, ajuda a manter um suprimento adequado de leite materno. Recomendamos que as mães consultem um profissional de saúde antes de adicionar qualquer suplemento dietético à dieta durante a gravidez ou lactação. Após o parto, acreditamos que a amamentação é o início nutricional ideal para os bebês, pois o leite materno proporciona uma dieta balanceada e proteção contra doenças para o seu bebê. Apoiamos totalmente a recomendação da Organização Mundial da Saúde de amamentação exclusiva até o 6º mês de vida, seguida pela introdução de alimentos complementares nutricionalmente adequados juntamente com a continuidade da amamentação até os 2 anos de idade ou mais. A dose diária recomendada não deve ser excedida.

MATERIAL TÉCNICO-CIENTÍFICO DESTINADO EXCLUSIVAMENTE AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE.
PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO A OUTROS PÚBLICOS E A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL.