



PLANTAS MEDICINAIS NA GESTAÇÃO

Juntos pela amamentação



GENGIBRE

Recomendado durante a gestação, para controle de náuseas e vômito (Grau de recomendação B1).

Preparação (infusão): 0,5-1g do rizoma seco em 150mL de água. Tomar 2 a 4 vezes ao dia.

LINHAÇA

Recomendado uso como alimento após o terceiro mês de gestação, para constipação leve (Grau de recomendação B).



Como consumir: Uma a duas colheres (sopa) de semente de linhaça triturada ou in natura junto com alimentos ou saladas. O recomendado é de 5 a 50g/dia.



ACEROLA

Pode ser recomendada, durante a gestação, como suplemento de aminoácidos e ácido ascórbico (como fonte de vitamina C).

Como consumir: Preferencialmente centrifugada e consumida imediatamente, 1 copo 3 a 4x ao dia ou fruta fresca: 1 xícara fornece 3780mg de vitamina C.

CAMOMILA

É uma erva galactogoga, que estimula a produção do leite materno.



Preparação (infusão): Coloque 1 colher de sobremesa de camomila em uma xícara de chá, adicione 200 mL de agua fervente e abafe por 10 - 15 minutos, coar e tomar conforme desejar de uma a três vezes ao dia.

OBS: Usar por 7 dias pois possui alto teor de cumarinhas, pode-se ter alteração das vias de biotransformação hepática

ERVA DOCE

O seu chá auxilia na eliminação de gases e no alívio de cólicas. No entanto, não deve ser ofertada para bebês. Além de também ser uma erva galactogoga, ou seja, estimula a produção do leite materno.



Preparação (infusão): coloque 1 colher de sobremesa de erva doce em uma xícara de chá, adicione 200 mL de agua fervente e abafe por 10 - 15 minutos, coar e tomar conforme desejar de uma a três vezes ao dia.

ATENÇÃO

- OS CHÁS NÃO DEVEM SER ADOÇADOS COM NENHUM TIPO DE AÇÚCAR, NEM COM MEL OU ADOÇANTE. POIS DESTA FORMA, PERDERÃO SUAS PROPRIEDADES;**
- CONSUMIR OS CHÁS NO MESMO DIA EM QUE FOREM PREPARADOS.**