

Cuidado materno Gestação e pós-parto



Gestação e pós-parto na prática clínica: estratégias nutricionais para o suporte materno na gestação e no puerpério.

Visão Geral

A gestação e o puerpério são períodos marcados por intensas adaptações metabólicas, hormonais e nutricionais, exigindo maior aporte de micronutrientes para o desenvolvimento fetal, manutenção da saúde materna e recuperação do organismo após o parto.

De acordo com Chen *et al.*, 2026, evidências demonstram elevada frequência de inadequação na ingestão de ferro, folato, vitamina D e cálcio, justificando estratégias nutricionais individualizadas ao longo da gestação e da lactação. No puerpério, a sobrecarga física, a privação de sono e as oscilações hormonais favorecem manifestações como fadiga, constipação, instabilidade emocional, eflúvio telógeno, acne e hiperpigmentação.

Na prática clínica, a condução deve priorizar estratégias seguras e individualizadas para gestantes e lactantes, contemplando o suporte nutricional, metabólico e funcional conforme as demandas de cada fase.

A abordagem integrada favorece maior recuperação funcional, melhor adesão ao tratamento e controle das principais manifestações clínicas no período gestacional e puerpério.

Principais condições clínicas abordadas

- 1 Reposição de micronutrientes essenciais**
Melhora da produção de energia e redução da fadiga no puerpério.
- 2 Equilíbrio neuroendócrino e emocional**
Modulação do estresse e melhora da estabilidade emocional.
- 3 Reequilíbrio da microbiota intestinal**
Restauração da microbiota com impacto na imunidade e digestão.
- 4 Regulação do trânsito intestinal**
Estímulo do peristaltismo e melhora da constipação.
- 5 Redução da queda capilar**
Suporte à síntese capilar e redução da queda pós-parto.
- 6 Controle da acne pós-parto**
Redução da oleosidade e modulação da inflamação cutânea.
- 7 Uniformização do tom da pele**
Redução da melanogênese e melhora da hiperpigmentação.

Chen *et al.*, 2026; Lopez-Gonzalez; Kopparapu, 2022;
Geyer *et al.*, 2022; Aparício *et al.*, 2020

Principais benefícios da abordagem terapêutica no puerpério

- ✓ Ampliação das terapêuticas no cuidado materno.
- ✓ Estrutura orientada para decisão clínica rápida.
- ✓ Integração entre fisiopatologia e prescrição magistral.
- ✓ Personalização terapêutica conforme perfil da paciente.
- ✓ Expansão da abordagem clínica no cuidado materno.

Suporte nutricional durante a gestação

Gestação

A gestação e o pós-parto apresentam alta demanda nutricional, com risco de deficiência de ferro, folato, vitamina D e cálcio. A suplementação direcionada é essencial para o suporte materno e adequado desenvolvimento fetal.

Aparicio et al., 2020

1º trimestre

No primeiro trimestre, a demanda concentra-se em nutrientes essenciais para formação fetal e divisão celular, com destaque para folato, ferro e vitamina D. A ingestão inadequada desses micronutrientes é frequente, exigindo suplementação individualizada conforme avaliação clínica e nutricional.

2º e 3º trimestre

Nos trimestres seguintes, há aumento da demanda metabólica e expansão do volume sanguíneo, com maior necessidade de ferro, vitamina D e cálcio. Vitaminas do complexo B contribuem para suporte energético e desenvolvimento fetal.

Sugestão de fórmula • IN



01 Apoio nutricional

Vitaminas e minerais

Quando usar

Suporte nutricional e prevenção de deficiências na gestação.

Lipofer®.....125 mg
Metilfolato.....450 mcg
Vitamina D.....1000 UI
Cálcio citrato.....500 mg
Vitamina B6.....25 mg
Vitamina C.....200 mg
Vitamina E.....150 UI
Vitamina B12.....250 mcg
Excipiente qsp.....1 dose

Posologia: 1 dose ao dia, ou conforme orientação profissional.

Obs.: Acompanhar parâmetros laboratoriais para ajuste da suplementação de ferro, conforme necessário.

Pós-parto

Fadiga e instabilidade emocional no pós-parto

No puerpério, a alta demanda metabólica, a privação de sono e as oscilações hormonais impactam diretamente o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), favorecendo fadiga persistente, redução da capacidade funcional e maior vulnerabilidade a sintomas ansiosos. Evidências mostram que alterações no sono e no metabolismo energético estão associadas à piora do estado emocional e da disposição materna.

Na prática clínica, a oferta de cofatores metabólicos, como magnésio e vitaminas do complexo B, contribui para a produção de energia e modulação da resposta ao estresse, favorecendo melhora da disposição, estabilidade emocional e recuperação funcional no puerpério.

Yang et al., 2025

Sugestão de fórmula • IN



02 Melhora energia e apoio na função neurológica

Quando usar

Fadiga persistente e baixa disposição no puerpério.

Magnésio bisglicinato.....200 mg
Vitamina B12.....500 mcg
Vitamina B6.....10 mg
Fosfatidilcolina.....200 mg
Goma qsp.....1 dose

Posologia: 1 dose ao dia, ou conforme orientação profissional.



Fosfatidilcolina 200 a 550 mg

Atua na função neurológica e no metabolismo energético, favorecendo disposição e cognição.

Chen et al., 2026

Magnésio bisglicinato 100 a 300 mg

Atua na função neuromuscular, estresse e produção energética.

Yang et al., 2025

Vitamina B12 250 a 1000 mcg

Atua na função neurológica e na produção de energia.

Aparicio et al., 2020

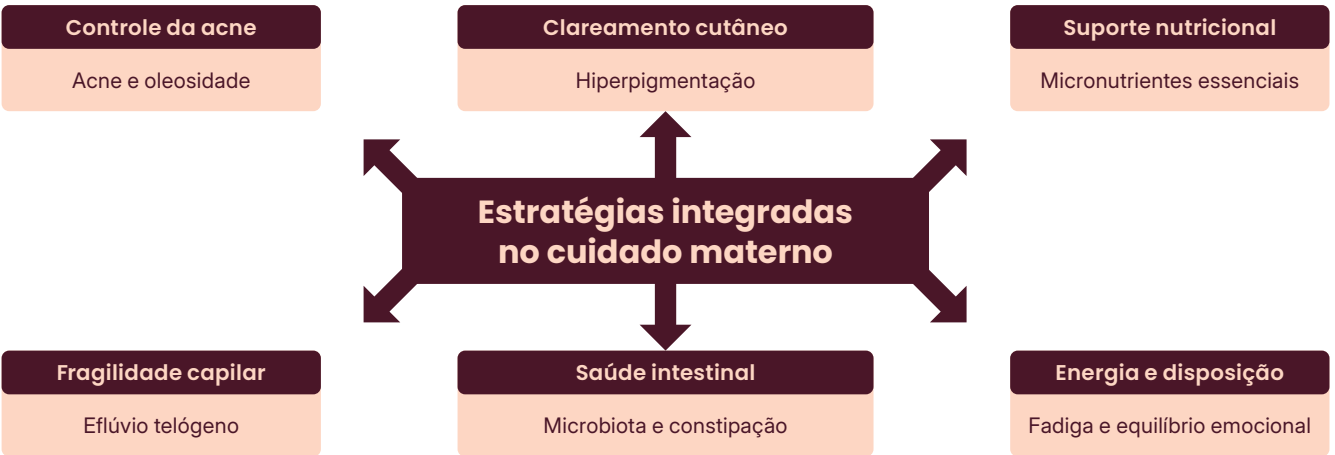
Vitamina B6 5 a 25 mg

Cofator na síntese de neurotransmissores e metabolismo energético.

Aparicio et al., 2020

Suporte materno na gestação e no pós-parto

Figura 1



Adaptado de: Chen et al., 2026

Pós-parto

Suporte nutricional no pós-parto

No puerpério, a demanda nutricional permanece elevada, especialmente durante a lactação. A adequada ingestão de vitamina B12 está associada à manutenção do adequado estado nutricional materno durante a lactação, conforme descrito por Wang *et al.* (2024). A manutenção da suplementação de ferro, folato e vitamina D contribui para a recuperação do organismo materno e suporte às necessidades nutricionais nesse período.

Chen *et al.* 2026; Aparicio *et al.*, 2020

Sugestão de fórmula • IN

\$ \$

03 suporte nutricional no puerpério

Quando usar | Recuperação nutricional e suporte nutricional durante a lactação.

Lipofer®.....125 mg
Metilfolato.....400 mcg
Vitamina D.....1000 UI
Vitamina C.....250 mg
Vitamina B12.....250 mcg
Cálcio (citrato).....500 mg
Chocolate qsp.....1 dose

Posologia: 1 dose ao dia, ou conforme orientação profissional.

Obs.: Acompanhar parâmetros laboratoriais para ajuste da suplementação de ferro, conforme necessário.

- Cálcio Citrato**
500 a 1000 mg

Contribui para saúde óssea e contração muscular no puerpério.
Chen *et al.*, 2026
- Lipofer®**
125 mg > 10 mg de ferro elementar
250 mg > 20 mg de ferro elementar
375 mg > 30 mg de ferro elementar

Reposição de ferro com boa absorção, auxilia na recuperação nutricional.
Aparicio *et al.*, 2020
- Metilfolato Vit B9**
200 a 600 mcg

Favorece divisão celular e suporte metabólico no pós-parto.
Chen *et al.*, 2026
- Vitamina B6**
5 A 25 mg

Cofator na síntese de neurotransmissores, auxilia na redução do estresse.
Aparicio *et al.*, 2020
- Vitamina B12**
250 a 1000 mcg

Atua na função neurológica e suporte ao aleitamento materno.
Aparicio *et al.*, 2020
- Vitamina C**
Até 1000 mg

Ação antioxidante, auxilia na recuperação e absorção de ferro.
Aparicio *et al.*, 2020
- Vitamina D**
1000 a 5000 UI

Suporte imunológico e metabólico, favorece recuperação no puerpério.
Aparicio *et al.*, 2020
- Vitamina E**
100 A 400 UI

Ação antioxidante, protege contra estresse oxidativo e auxilia na recuperação celular.
Aparicio *et al.*, 2020

Pós-parto

Constipação intestinal e equilíbrio da microbiota

A redução da motilidade intestinal no pós-parto está associada a fatores hormonais e comportamentais. Fibras solúveis e magnésio aumentam o volume fecal e estimulam o peristaltismo, favorecendo a regularização do trânsito intestinal. Jones *et al.* (2024) demonstraram que a suplementação com prebióticos (GOS e FOS), iniciada durante a gestação e mantida no pós-parto, favorece o aumento de Bifidobactérias e o equilíbrio da microbiota. Já a associação com probióticos pode contribuir para a contribuindo para digestão, função imunológica e eficiência da comunicação entre eixo intestino-cérebro.

Swartwout e Luo, 2018

Sugestão de fórmula • IN

\$ \$ \$

04 Regular trânsito e restaurar microbiota intestinal

Quando usar | Constipação e desconforto intestinal.

Galacto-oligossacarídeos (GOS).....3 g
Fruto-oligossacarídeos (FOS).....3 g
Psyllium.....4 g
Magnésio citrato.....150 mg
Lactobacillus rhamnosus.....1 BLH.UFC
Bifidobacterium lactis.....1 BLH.UFC
Lactobacillus acidophilus.....1 BLH.UFC
Sachê qsp.....1 unidade

Posologia: 1 dose ao dia, diluir em 150 mL de líquido e ingerir, ou conforme orientação profissional.

- Bifidobacterium lactis**
1 a 10 bilhões UFC

Auxilia no equilíbrio da microbiota, favorecendo digestão e função intestinal.
Yang *et al.*, 2025
- Frutooligossacarídeos FOS**
Até 20 g

Atua como prebiótico, estimulando equilíbrio da microbiota e função intestinal.
Jones *et al.*, 2024
- Galacto-oligossacarídeos GOS**
Até 20 g

Favorece o crescimento de Bifidobactérias e equilíbrio da microbiota intestinal.
Jones *et al.*, 2024
- Lactobacillus acidophilus**
1 a 10 bilhões UFC

Contribui para equilíbrio intestinal e melhora da digestão.
Swartwout; Luo, 2018
- Lactobacillus rhamnosus**
1 a 10 bilhões UFC

Favorece homeostase intestinal e suporte imunológico.
Yang *et al.*, 2025
- Magnésio citrato**
100 a 300 mg

Favorece o peristaltismo e o amolecimento das fezes, auxiliando no trânsito intestinal.
Yang *et al.*, 2025
- Psyllium**
1 a 10 g

Aumenta o volume fecal e favorece o trânsito intestinal.
Lopez-Gonzalez; Kopparapu, 2022

\$ Até R\$ 100 \$ \$ Até R\$ 200 \$ \$ \$ Até R\$ 300 \$ \$ \$ \$ Até R\$ 400

*Preço sujeito à alterações, sem aviso prévio.

A individualização da terapêutica no puerpério permite maior precisão clínica e melhor resposta aos sintomas.

Gestante e lactante – Uso tópico

Cuidado dermatológicos para gestante e lactante

O ácido azelaico apresenta baixa absorção sistêmica e bom perfil de segurança para uso durante a gestação, sem evidências de efeitos adversos fetais. Atua por mecanismos antimicrobianos, anti-inflamatórios, comedolíticos e reduz a atividade sebácea por inibição da 5-alfa-redutase, além de modular a melanogênese por ação sobre a tirosinase.

Na prática clínica, demonstra eficácia no manejo da acne leve a moderada e das hiperpigmentações relacionadas às alterações hormonais, com boa tolerabilidade. A associação com vitamina C potencializa a ação antioxidante e auxilia na uniformização do tom da pele. A fotoproteção com filtros físicos permanece uma estratégia complementar para proteção cutânea.

Hasanbeyzade, 2025; Putra; Jusuf; Dewi, 2022

Sugestão de fórmula • OUT

05 Acne leve a moderada Gestante e lactante

Quando usar

Oleosidade, acne e inflamação cutânea.

Azeloglicina® (Ácido azelaico).....10 %
Gel-creme qsp.....20 mL

Posologia: Aplicar 1 a 2 vezes ao dia, ou conforme orientação profissional.

Azeloglicina®
Ácido azelaico
3 a 20 %

Atividade antimicrobiana, anti-inflamatória, comedolítica e agente clareador.
Hasanbeyzade, 2025

Sugestão de fórmula • OUT

06 Clarear manchas hiperpigmentadas

Quando usar

Melasma e hiperpigmentação pós-gestacional.

Azeloglicina® (Ácido azelaico).....5 %
Vitamina C (Vc-IP).....5 %
HydOlive+.....0,3 %
Sérum qsp.....20 mL

Posologia: Aplicar à noite, ou conforme orientação profissional.

Vitamina C
VC-IP
1 a 20 %

Ação antioxidante, reduz estresse oxidativo e ajuda a uniformizar o tom da pele.
Hasanbeyzade, 2025

HydOlive+
0,2 a 1 %

Reduz o estresse oxidativo, auxilia no clareamento e protege a pele da radiação UV.
Literatura do fabricante

Pós-parto

Fragilidade e menor resistência dos fios

Devido às alterações fisiológicas durante a gestação, há aumento da demanda por proteínas, vitaminas e minerais para manutenção da saúde materno-fetal. Conforme Putra; Jusuf; Dewi (2022), alterações nas unhas e nos cabelos nesse período estão frequentemente associadas à alta demanda de nutrientes, tornando necessária a suplementação adequada de micronutrientes, multivitamínicos e minerais. A queda capilar, por sua vez, está relacionada à transição precoce dos folículos para a fase telógena, associada à queda estrogênica e à deficiência nutricional. Na prática clínica, a reposição de ferro, zinco e vitaminas do complexo B, associada à vitamina D e antioxidantes, favorece a retomada do ciclo anágeno, melhora a síntese de queratina e contribui para o fortalecimento e resistência dos fios.

Yang et al., 2025

Sugestão de fórmula • IN

07 Força e resistência dos fios e unhas

Quando usar

Queda capilar e fragilidade dos fios.

Lipofer® (ferro elementar 10mg).....125 mg
Zinco taste free.....15 mg
Metilfolato.....250 mcg
Vitamina D.....1000 UI
Vitamina C.....250 mg
Chocolate qsp.....1 dose

Posologia: 1 dose ao dia, ou conforme orientação profissional.

Lipofer®

125 mg > 10 mg de ferro elementar
250 mg > 20 mg de ferro elementar
375 mg > 30 mg de ferro elementar

Reposição de ferro com boa tolerabilidade e absorção.
Aparicio et al., 2020

Metilfolato Vit B9

200 a 600 mcg

Favorece a divisão celular e a regeneração folicular.
Aparicio et al., 2020

Vitamina D Até 5000 UI

Ajuda a regular função folicular e favorece crescimento capilar.
Aparicio et al., 2020

Vitamina C 1000 a 2000 UI

Reduz estresse oxidativo e ajuda na resistência dos fios.
Aparicio et al., 2020

Acesse as referências
Toque aqui



Comercial

orcamentos@farmaciaholistica.com.br

(013) 9 9781-7086

(013) 9 9781-7086

Unidade Santos – Gonzaga

Av. Mal. Deodoro, 80
Gonzaga, Santos – SP, 11060-400

Unidade Santos – Epitácio

Av. Dr. Epitácio Pessoa, 52
Boqueirão, Santos – SP, 11045-300

Unidade Santos – Aparecida

R. Alexandre Martins, 73
Aparecida Santos – SP, 11025-201

Unidade Praia Grande – Boqueirão

Av. Pres. Costa e Silva, 552
Boqueirão, Praia Grande – SP, 11700-005

Unidade Praia Grande – Vila Caiçara

Av. Pres. Kennedy, 13080
Vila Caiçara, Praia Grande – SP, 11707-000



holisticamanipulacao