

Guia para uma gravidez tranquila

*Dicas básicas para uma
gestação saudável* ♥

Centro de Diagnósticos
e Medicina Fetal



PRO MATRE®
PAULISTA
Tradição de berço

Sumário

Introdução	03
A descoberta da gravidez: primeiros passos.....	04
Assistência ao pré-natal	08
Principais desconfortos gerados pela gravidez	10
O pré-natal do parceiro.....	12
Alimentação.....	13
Controle de peso.....	16
Atividades físicas.....	16
Hábitos saudáveis.....	17
Cuidados estéticos e procedimentos químicos	18
Cabelos.....	19
Relações sexuais	20
Evite a prematuridade.....	20
Sono.....	21
Rotina de trabalho	21
Dicas de segurança.....	22
Prepare-se para a amamentação	23
Calendário de vacinação para gestantes	24
Sinais de alerta	26
Antes do parto: prepare-se para a chegada do bebê	26
O parto	29
Tipos de parto	29
O parto e o nascimento humanizado	30
Durante o parto	30

Introdução

A descoberta da gravidez é uma grande emoção e chega junto com infinitas dúvidas. É normal. As mulheres ficam com a cabeça a mil: expectativa, ansiedade... mas todas as suas dúvidas serão esclarecidas ao longo da gravidez, fique tranquila. O primeiro passo deve ser procurar um médico de confiança e iniciar o pré-natal, que é o acompanhamento da evolução do seu bebê e da sua saúde.

Uma gravidez emocionalmente tranquila é fundamental. Ter uma rotina saudável e bons hábitos alimentares são essenciais: priorize, a cada etapa da sua gravidez, o seu bem-estar físico e mental! Envolve seu parceiro ou pessoas de confiança no processo, isso lhe dará segurança e estabilidade emocional.

Principalmente nos três primeiros meses, por conta das mudanças hormonais, você poderá sentir enjoo e bastante sono. Logo, quando a barriga começar a crescer, poderão ocorrer alguns sinais e sintomas físicos que afetarão sua rotina, o trabalho e os relacionamentos. O pré-natal tem um papel fundamental para a sua adaptação e tranquilidade nesta nova fase da vida. É preciso equilibrar suas responsabilidades cotidianas com este momento tão grandioso e novo da sua vida.

Para lhe ajudar nesta fase tão importante, fizemos esta cartilha com os cuidados básicos para que você e seu bebê evoluam juntos e de maneira saudável. Busque sempre informações de confiança e siga as recomendações do seu médico.

Nesta cartilha, feita por nossa equipe especializada, você terá acesso a informações seguras sobre: a descoberta da gravidez; os primeiros sintomas; todas as etapas do pré-natal, com seus principais exames; as principais complicações; vacinas; além, é claro, de cuidados básicos com seu corpo, pele e cabelos. Das primeiras contrações à ida a maternidade para o trabalho de parto, todas as suas dúvidas serão esclarecidas.

Consulte nosso site para saber mais sobre nós:
www.promatresp.com.br

E o nosso blog para notícias e novidades fresquinhas:
www.promatresp.com.br/blog

A descoberta da gravidez: primeiros passos

O pré-natal tem início na primeira falha da menstruação e nesse momento você agendará sua consulta.

A gestação ainda é só uma “suspeita”.

Primeira etapa: exames

- Sua gravidez for confirmada através do exame de sangue Beta HCG e for feito o ultrassom transvaginal, que permite saber de quantas semanas é a gestação que serão solicitados pelo seu médico.
- Se já tem um ginecologista que também é obstetra – aquele que lhe acompanha durante todo o pré-natal até o parto – poderá seguir se consultando com o mesmo profissional. Caso contrário, peça recomendações ao seu médico ou a pessoas de confiança. Conversar com amigas que já são mães é um bom caminho.

Segunda etapa: resultados positivos

- Parabéns! Temos um bebê a bordo.

♥ O que é o pré-natal?

Trata-se da assistência médica prestada durante os nove meses de gravidez. O obstetra acompanhará a evolução do bebê e da sua saúde, além de monitorar possíveis complicações. É o período de preparação para um parto tranquilo e seguro, no qual você realizará diversos tipos de exames.

Será necessário rever seus hábitos e adaptar sua rotina, para que você e seu bebê evoluam de maneira saudável.

Hoje em dia, mesmo com tanta informação disponível na internet e redes sociais, sempre consulte as orientações do seu médico. Cada gravidez é única, e ninguém melhor que ele para saber sobre sua segurança e do seu bebê.



O que esperar da primeira consulta?

O médico escolhido por você fará uma avaliação detalhada das suas condições físicas e nutricionais. O profissional irá solicitar e avaliar:

- Histórico de doenças
- Histórico familiar
- Fatores de risco como obesidade, diabetes e hipertensão
- Uso de medicamentos e métodos contraceptivos
- Histórico obstétrico
- Exame físico

Além disso, o obstetra irá solicitar **exames de laboratório:**

- **Tipagem sanguínea e Rh**

O exame feito no início do pré-natal descobre o tipo sanguíneo (A, B, AB ou O) e se você é fator Rh positivo ou negativo. O fator Rh só é relevante na gravidez se a mãe for Rh negativo e o bebê for Rh positivo, pois pode gerar complicações em uma gravidez posterior.

- **Hemograma**

Este exame avalia o nível de hemoglobina no sangue que, se baixo, pode indicar anemia. Esta taxa poderá ser verificada novamente ao longo da gestação.

- **Glicemia**

Avalia a taxa de açúcar no sangue. Mesmo que não apresente a doença ou tenha histórico familiar, é possível desenvolver a diabetes gestacional. Mulheres com sobrepeso têm mais chances de desenvolver o quadro.

- **Urina tipo 1**

O exame avalia diversos fatores, como taxa de glicose, proteínas, cetonas, bilirrubina, leucócitos e PH da urina.

- **Sorologia para HIV**

O teste de HIV é primordial, já que exige cuidados e tratamentos durante a gravidez para evitar que o vírus seja transmitido para o bebê durante o parto, gravidez ou amamentação.

- **Hepatite B e C**

Você pode ser portadora do vírus da hepatite B ou C e nem saber, por isso, deve ser realizado um exame de sangue para detectá-lo e evitar que a doença seja transmitida ao bebê.

- **Sífilis**

Transmitida sexualmente, a sífilis pode ser uma doença silenciosa, também transmissível ao bebê.

- **Toxoplasmose**

A doença é transmitida pelo contato com animais ou por alimentos. O exame irá avaliar se você já teve a infecção no passado. Se sim, não corre risco de ter novamente, já que você já desenvolveu imunidade contra ela.

● Citomegalovírus

Da mesma família da herpes, o teste verifica se você tem o vírus. A doença é transmissível ao bebê, que pode não apresentar problemas de saúde ou vir a ter sequelas anos depois do nascimento.

● Rubéola

Na primeira consulta pré-natal, toda gestante deve fazer a sorologia da rubéola, para que o seu obstetra tenha ciência do seu estado imunológico contra a doença. Esse primeiro exame serve para saber quem está imunizada e quem é suscetível à doença.

Exames de imagem: ultrassonografias pertinentes a cada fase da gestação para avaliação do bem estar do bebê e rastrear eventuais complicações:

● Ultrassonografia obstétrica

Este exame pode ser realizado em qualquer fase da gestação. Ele irá avaliar o crescimento e bem-estar fetal, determinar a posição do bebê, além de verificar a placenta e a quantidade de líquido amniótico.

● Ultrassonografia transvaginal

1º trimestre: entre a 5ª e a 11ª semana

Diagnóstico da gestação; identificação do local de implantação do saco gestacional; determinação da idade gestacional; avaliação da vitalidade embrionária.

● Ultrassonografia morfológica de 1º trimestre

Realizado entre a 11ª e a 14ª semana

O objetivo é avaliar a anatomia inicial do feto e realizar rastreamento de possíveis síndromes genéticas, através dos seguintes parâmetros: medida da translucência nuchal; presença do osso nasal; fluxo sanguíneo do ducto venoso; e avaliação da válvula tricúspide do coração fetal.

● Ultrassonografia morfológica de 2º trimestre

Realizado entre a 20ª e a 24ª semana

Neste exame, é realizado um estudo detalhado da anatomia fetal, com o objetivo de se detectar possíveis malformações e rastrear possíveis síndromes genéticas.

● Avaliação do colo uterino

Realizado pela via transvaginal para avaliar o risco de parto prematuro.

● Ecocardiograma fetal

Exame para investigação de cardiopatias congênitas no feto

Realizado preferencialmente entre 24 e 28 semanas ou anteriormente caso o médico solicite. Os problemas cardíacos fetais são mais frequentes do que imaginamos e o exame deverá ser solicitado mesmo sem fatores de risco.

● Dopplerfluxometria

2º trimestre: a partir da 26ª semana

Analisa o fluxo das artérias umbilicais, da artéria cerebral média, das artérias uterinas e do ducto venoso. Tem como objetivo avaliar a função placentária e vitalidade fetal.

- **Ultrassonografia 3D e 4D**

3º trimestre: entre a 28ª e a 32ª semana (mas pode ser realizada em qualquer fase)
Recurso ultrassonográfico que permite visualização realística do feto (face, corpo e membros), por meio de imagens estáticas (US 3D) e imagens em movimento (US 4D).

- **Perfil biofísico fetal**

3º trimestre: a partir da 30ª semana de gestação
Exame realizado para avaliação da vitalidade fetal através da análise dos seguintes parâmetros: movimentação fetal, tônus fetal, movimentos respiratórios do feto, quantidade de líquido amniótico, cardiotocografia fetal.

- **Cardiotocografia fetal**

3º trimestre: pode ser realizada em diversos momentos.
O exame monitora a frequência cardíaca fetal durante um determinado período de tempo (aproximadamente 20 minutos). Também serve para detectar o início do trabalho de parto. A cardiotocografia pode ser realizada se o bebê não estiver se mexendo, quando a mãe tem alguma complicação, como diabetes gestacional e hipertensão, entre outros motivos.

- **Aconselhamento genético em Medicina Fetal**

Consulta realizada por médico especializado nesta área, com o objetivo de orientar os casais antes ou durante a gestação nas seguintes situações: suspeita ou risco de possíveis malformações ou síndromes genéticas do feto; história familiar ou pregressa de malformação ou síndrome genética; abortos de repetição; uso de medicações teratogênicas; idade materna avançada.

Cariótipo: **exames invasivos**

- **Biópsia de vilo corial**

1º trimestre: entre a 11ª e a 14ª semana
Neste exame, é coletado um fragmento da placenta guiada por ultrassom. O objetivo é fazer um estudo do cariótipo fetal, que identifica doenças genéticas no bebê, como a Síndrome de Down. Exame feito quando existe suspeita ou alto risco para possível síndrome genética.

- **Amniocentese**

2º trimestre: entre a 15ª e a 22ª semana
Guiado por ultrassom, coleta uma amostra do líquido amniótico para estudo do cariótipo fetal. O exame só é feito caso já exista alguma evidência de problema detectada em exames anteriores.
Detecta doenças como a Síndrome de Down e malformações congênitas.



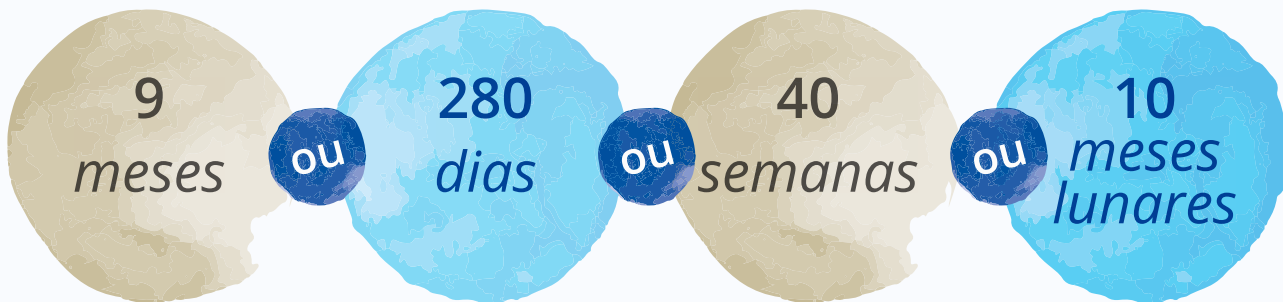
Assistência pré-natal

A cada etapa da gestação são feitos exames para monitorar a saúde da mãe e do bebê. Este acompanhamento permite que o médico atue sempre que for diagnosticada alguma alteração. Normalmente, as consultas devem ser feitas mensalmente e mais frequentemente no final da gestação, ou quando se fizerem necessárias. Algumas gestações são acompanhadas com maior frequência, seu médico a orientará.

💖 Cálculo da data provável ou esperada do parto

Como calcular a data provável do parto (**DPP**)?

Considerando a duração média da gestação



A partir da data da última menstruação (**DUM**), adicionar 9 meses e 7 dias.

Exemplo:



♥ Desenvolvimento fetal



1 MÊS

O embrião é formado por duas células, a partir das quais serão formados órgãos e membros.



2 MESES

O feto está do tamanho de um feijão, já é possível ver a formação dos dedos.



3 MESES

O bebê está com aproximadamente 8 cm de comprimento e já possui digitais.



4 MESES

Com cerca de 13 cm, os ossos começam a se formar.



5 MESES

O bebê já ultrapassa os 25 cm e tem pálpebras e sobrancelhas.



6 MESES

O corpo do neném já está acumulando gordura sob a pele, que começa a desenrugar.



7 MESES

Os olhinhos já abrem e fecham. O tamanho do bebê já ultrapassa os 40 cm.



8 MESES

O formato do corpo do bebê já está mais definido e os pulmões já estão desenvolvidos. O peso aproximado é de 2.2 kg.



9 MESES

Está chegando a hora! A média de tamanho de um recém-nascido é por volta de 51 cm e 3.4 kg.

Os primeiros sintomas da gravidez.

Nos três primeiros meses, o corpo começa a produzir hormônios específicos da gestação; a placenta começa a se formar; o bebê desenvolve os principais órgãos. Neste período, cheio de novidades e transformações, é quando surgem os incômodos e desconfortos mais conhecidos da gravidez.



Aumento das mamas

Seu corpo começa a se preparar para a amamentação. Os seios podem ficar mais inchados e sensíveis, devido aos hormônios que estimulam as glândulas mamárias. O bico do peito pode ficar dolorido, aumentar e até escurecer.

Alteração do paladar

É comum algum alimento que você sempre gostou lhe parecer ruim durante a gravidez. Isso acontece por fatores hormonais e emocionais, deixando você mais sensível em relação a sabores e odores.

Enjoo

As náuseas podem durar semanas ou meses, mas são mais comuns no início da gravidez. Os enjoos são causados por todas as mudanças físicas e hormonais que estão acontecendo no seu corpo. No entanto, no caso de vômitos frequentes, comunique seu médico.

Cansaço

As transformações no corpo são intensas durante a gravidez, seu corpo está trabalhando a todo vapor! Os níveis hormonais e o metabolismo contribuem para a constante sensação de cansaço. É importante respeitar este processo e descansar e dormir quando necessário.

Principais desconfortos gerados pela gravidez

Com tantas transformações no corpo, é comum o surgimento de sintomas adversos. Saiba quais são os principais.

Enjoos e vômitos: os sintomas mais conhecidos da gravidez acontecem principalmente nos primeiros três meses, devido ao hormônio HCG. No entanto, o estado emocional da gestante também pode influenciar esses sintomas. Se o vômito for constante, comunique seu médico.



Dicas:

Não fique muito tempo sem comer
Coma em pequenas quantidades, várias vezes ao dia
Em caso de náuseas, prefira frutas e alimentos secos

Gengivite: durante a gravidez, dentes e gengivas precisam de atenção especial, já que estão mais propensas a problemas como a gengivite. Uma higiene bucal adequada, o uso diário do fio dental, uma alimentação equilibrada e visitas periódicas ao dentista são medidas que ajudam a reduzir os problemas dentários que acompanham a gestação.

Azia: a queimação pode acontecer em diversas fases da gravidez.



Dicas:

Coma em menores quantidades.

Opte por alimentos leves e saudáveis

Evite frituras

Não fique longos períodos de jejum para evitar o acúmulo de acidez no estômago

Mastigue bem a comida

Evite líquidos durante as refeições. Deixe para beber água nos intervalos

Cãibras e formigamento nas pernas: são mais comuns a partir da metade da gravidez. Beba bastante água e coma alimentos ricos em potássio (banana, abacate, iogurte desnatado, entre outros). Também é importante fazer exercícios leves e alongar a panturrilha e demais músculos. Massagens e água quente aliviam o incômodo.

Varizes: o aumento da pressão sanguínea nas veias das pernas pode provocar ou agravar varizes durante a gravidez, sendo que tendem a desaparecer após o parto. Para minimizá-las, não fique muito tempo em pé ou sentada, coloque os pés para o alto com frequência ao longo do dia, evite cruzar as pernas ao sentar e não use roupas apertadas. O uso de meias elásticas, se necessário, será orientado pelo médico.

Intestino preso: a pressão do útero sobre o reto e os hormônios da gravidez podem causar prisão de ventre. Consuma alimentos integrais ricos em fibras, como folhas verdes e frutas, e beba bastante água.

Dor na coluna: com o crescimento da barriga, os músculos abdominais ficam mais fracos e o centro de gravidade muda, então é comum sentir dores em diferentes pontos da coluna. Não carregue peso, faça atividade física, não use salto alto.

Corrimento: Fique atenta às características como coceira, ardor, coloração e odor. Comunique seu médico sempre que perceber alguma secreção diferente. Tenha cuidado redobrado com a higiene, prefira sabonetes neutros, além de calcinhas de algodão, calças largas e saias.

O pré-natal do parceiro

O envolvimento consciente e ativo dos homens no planejamento reprodutivo, na gestação, parto e puerpério é fundamental para a construção da estrutura familiar. O pré-natal do parceiro inclui ações orientadas à prevenção de doenças e cuidados para que o bebê se desenvolva de maneira saudável e a mãe tenha uma gravidez tranquila.

Exames e testes

O parceiro deve realizar exames e testes, entre eles, hepatite B e C, HIV e sífilis, diabetes, colesterol e pressão arterial.

Vida saudável

O companheiro deve cuidar de sua saúde assim como a gestante, para evitar transmissão de diversos tipos de doenças.

Atualização de vacinas

Estar com a carteira de vacinação em dia é fundamental.

Participar de exames e consultas da gestante

É recomendável que o parceiro esteja bem informado sobre o desenvolvimento do feto e dê apoio à gestante em todas as etapas e descobertas da gravidez.

Participar do momento do parto

Esse é o momento mais desafiador de toda esta jornada pela qual a família passou.

Licença paternidade

Funcionários de instituições participantes do Programa Empresa Cidadã têm direito a 20 dias de licença para cuidar de seus filhos após o nascimento, mediante a apresentação de certificado de participação em cursos de orientação sobre cuidados com o bebê.

Caso a empresa não participe do programa, a licença é de 5 dias.

Gravidez múltipla

A gravidez gemelar ou trigemelar é identificada através de ultrassom. Trata-se de uma gestação de maior risco, em que são necessários mais exames e consultas médicas frequentes.

Alguns sintomas da gestação podem ser potencializados em algumas mulheres.

O objetivo deste acompanhamento é monitorar o crescimento dos bebês e a saúde materna, e se há algum tipo de complicação que deve ser monitorada e tratada.

Alguns sintomas da gestação podem ser potencializados em algumas mulheres.



Pontos de atenção

- A gravidez múltipla é mais suscetível a quadros de pressão alta, diabetes gestacional e pré-eclâmpsia.
- No caso de sangramento e cólica, sempre avisar seu médico.
- Com o passar do tempo, você pode sentir falta de ar por conta da pressão contra o diafragma.
- Gêmeos/trigêmeos, normalmente nascem antes da data esperada, ou seja, antes das 40 semanas, seu médico lhe fornecerá todas as orientações.
- Descanse sempre que possível!

Algumas mulheres tiram licença antes do parto, pois nesta fase é preciso ainda mais repouso para reduzir a possibilidade de prematuridade.

Alimentação durante a gravidez

Ter uma alimentação adequada é fundamental para a sua saúde e do seu bebê. Por isso, mantenha uma dieta equilibrada, seguindo as orientações do seu médico, e dê preferência a alimentos naturais.

Outra preocupação entre as gestantes são as mudanças no corpo: tenha certeza de que uma alimentação saudável vai ajudar muito neste processo de transformação!





Recomendações:

Beba bastante água

Manter-se hidratada reduz as chances de infecção urinária; melhora a circulação e a irrigação da placenta; controla a pressão; evita retenção de líquidos, entre outros benefícios.

Faça três refeições principais ao dia, com lanches saudáveis nos intervalos. Procure comer sempre no mesmo horário.

Monte um cardápio equilibrado

Cada alimento tem seus tipos de nutrientes, por isso é fundamental ter uma dieta variada, com ácido fólico, vitaminas A e C, ferro, cálcio, fibras etc.

Atenção à higiene e modo de preparo dos alimentos

Lave bem legumes, verduras e frutas. Carnes e peixes crus estão proibidos, pois podem causar doenças e infecções. Se for comer na rua, vá a lugares de confiança. Evite leite não-pasteurizado.

Evite:



Comidas industrializadas

Enlatados, pães fermentados, refeições congeladas, entre outros alimentos já prontos. Saiba o que você está ingerindo!

Produtos com corantes e adoçantes

Refrigerantes, achocolatados e guloseimas em geral, além de comidas artificialmente temperadas.

Açúcares, sal e gorduras

Utilize-os em pequenas quantidades e fique atenta aos rótulos dos produtos!

Evite comer carnes, peixes e alimentos crus, principalmente na rua

Doenças como a toxoplasmose, transmitida por um tipo de parasita, podem ser graves para o bebê. Peixe cru, carnes malpassadas, frutas e hortaliças mal lavadas podem transmitir a doença. Atenção principalmente ao comer fora de casa.

Ovos

Ovos são ótimas fontes de vitaminas, minerais e proteína, mas é preciso que estejam sempre bem cozidos, já que podem transmitir salmonela, bactéria responsável por infecções alimentares graves. Evite receitas que levem ovo cru, como maionese, mousses e cremes.

Bebidas com cafeína

A ingestão de cafeína deve ser regulada durante a gravidez. Não ingerir, chás branco, verde e preto, pois possuem muita cafeína. Faça uso de chás de camomila, erva doce e erva cidreira. Refrigerantes à base de cola e chocolates devem ser consumidos sob controle.

Queijos não pasteurizados

Leite e seus derivados são fontes de cálcio, no entanto, alimentos não pasteurizados podem trazer riscos. É bom evitar queijos mais macios e mofados, como brie, camembert, feta, gorgonzola, roquefort, além de queijos de produção artesanal. Dê preferência aos queijos mais duros.

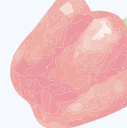
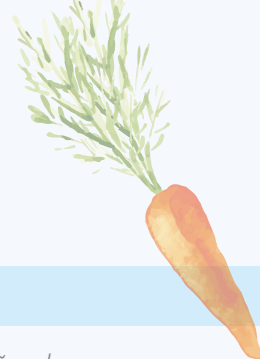
Bebidas alcoólicas e cigarro

Consumir álcool é proibido na gestação, e fumar durante a gravidez prejudica o bebê, pois o submete a substâncias perigosas e intoxicantes. E mesmo as mulheres que não haja fumantes, pois a fumaça do tabaco contém toxinas que podem ser absorvidas pela corrente sanguínea através da respiração.

Consumo excessivo de carnes vermelha

Retire a pele e gordura aparente. A carne deve ser sempre bem cozida. Alterne o cardápio com variados tipos de proteínas.

Olho nos nutrientes!



Ácido fólico

Fundamental para o desenvolvimento do tubo neural do bebê. Em alguns casos, é preciso ingerir suplementos nos três primeiros meses de gravidez.

Folhas verde-escuras, ovos, frutas cítricas, nozes etc.

Vitamina A

Importante na formação dos tecidos, imunidade e desenvolvimento ósseo.

Cenoura, abóbora, leite e derivados, ovos, fígado etc.

Vitamina C

Auxilia na absorção de ferro e cálcio e na formação de colágeno, além de ter ação antioxidante.

Frutas cítricas, pimentões, batata etc.

Ferro

Fundamental na formação das células vermelhas do sangue e para evitar a anemia, muito comum durante a gestação.

Carnes vermelhas, peixes, fígado, feijões, aves etc.

Cálcio

Nutriente indispensável na formação dos ossos. Também auxilia na prevenção de hipertensão na gravidez.

Leite e derivados, salmão, sardinha, figos, folhas verde-escuras etc.

Fibras

Essencial para um bom funcionamento do intestino e a não formação de gases. Também ajudam a prevenir hemorroidas.

Cereais, sementes, chia, aveia, goiaba, manga, abacate etc.

Complexo B

O grupo inclui as vitaminas B1, B2, B3, B6 e B12, além do ácido fólico, que contribuem para a formação de novas células, o desenvolvimento do sistema nervoso do bebê, a produção de hemoglobina, entre outros benefícios.

Vegetais, grãos integrais, carne, peixe e leite.

Vitamina D

Responsável pelos sistemas imunológico, ósseo, cardiovascular e muscular, sua ausência pode causar pré-eclâmpsia e afetar o crescimento do bebê.

A exposição moderada ao sol, nos horários recomendados, é a melhor fonte de Vitamina D para o seu corpo.

Vitamina E

XX
XX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX etc.

Zinco

Esse mineral é importante na formação de órgãos e nos sistemas nervosos e circulatório do bebê. Também beneficia a imunidade.

Feijão, grão de bico, carnes, frango, castanhas, ovo, entre outros.

Controle de peso

Para o bom desenvolvimento do bebê e adaptação do corpo, a mulher acumula líquidos e gorduras durante a gestação. Por isso, é normal o aumento de peso. No entanto, é importante que você não descuide da alimentação, pois o ganho excessivo ou insuficiente pode acarretar em problemas de saúde e desenvolvimento do bebê.

Excesso de peso da mãe

Pode causar hipertensão e diabetes gestacional, além de aumentar as chances de a criança desenvolver tais doenças na vida adulta.

Peso insuficiente da mãe

É uma das causas da prematuridade ou de peso abaixo do ideal para o bebê.

A média de ganho de peso é de 9 a 15 kg

Evolução média:

1º trimestre.....até 1.8 kg

2º e 3º trimestre.....400 g por semana

Avaliação do estado nutricional da gestante

O acompanhamento do seu peso durante o pré-natal é fundamental, pois permite um planejamento adequado para cada caso.

Na primeira consulta, o médico fará uma avaliação do seu estado nutricional através da medida inicial de peso e altura.

Nas consultas seguintes, a avaliação do ganho de peso será feita em função do estado nutricional da gestante, com base nos dados gerados na primeira consulta.

Atividades físicas

Fazer exercícios durante a gravidez é importante no processo de preparação do corpo para as mudanças constantes pelas quais você passará durante e depois da gestação.

Se você não tem o hábito de praticar exercícios, peça recomendação de atividade adequada para o seu obstetra, já que nesta fase é mais difícil para o seu corpo se adaptar a novos exercícios.

Se você já pratica, informe-o sobre sua rotina para que ele possa orientá-la sobre a frequência e intensidade. Os exercícios de alto impacto não são recomendáveis.

Bem-estar

As atividades físicas adequadas são grandes aliadas na hora de evitar o mal-estar e as dores comuns durante a gestação, assim como práticas de relaxamento para o alívio da ansiedade, estresse e cansaço.

Benefícios das atividades físicas

Melhora o tônus muscular
Aumenta a resistência
Diminui o stress
Resultando em bem-estar físico e mental

Cuidados

Priorize exercícios de baixo impacto: caminhadas, corridas leves, natação, hidroginástica, yoga, pilates etc.
Procure orientação profissional, de preferência, alguém que tenha experiência com grávidas. Evite utilizar cargas muito pesadas, principalmente nos últimos meses de gestação.

Restrições

Exercícios de alto impacto, que exigem muita força e/ou agilidade, devem ser evitados. Se você já realizava essas práticas antes de engravidar, é preciso diminuir o ritmo e o esforço. Converse com seu médico, ele poderá lhe dar a melhor orientação.

Atenção especial caso tenha pressão alta, problemas de coluna ou quadril, sangramentos, placenta baixa e risco de prematuridade.



ATENÇÃO: priorize exercícios para estas duas regiões!

Região lombar - As dores nas costas são muito comuns entre grávidas.

Principais causas:

Crescimento da barriga
Aumento do peso
Mudanças na postura

Esses fatores fazem com que o centro gravitacional da mulher se desloque do centro para a frente, alterando, inclusive, a forma de caminhar.

Região perineal - O períneo é a região localizada entre a vagina e o ânus, que sustenta todos os órgãos pélvicos.

Porque fortalecer o períneo?

Esta musculatura é muito exigida durante a gravidez, por conta do peso da barriga, principalmente, durante o parto normal. O sobrepeso e a obesidade fragilizam o tônus muscular do assoalho pélvico. Facilita o processo de readaptação do corpo após o nascimento do bebê.

Hábitos saudáveis

Ansiedade, preocupação, expectativas e cansaço são comuns durante a gravidez. Por isso, é importante ter uma rotina equilibrada. Preze pelo seu bem-estar físico e mental.

LEMBRE-SE!

Mesmo dentro da barriga da mãe, o bebê já está em contato com o mundo e com seus sentimentos.

Procure relaxar

Atividades relaxantes ajudam a aliviar a ansiedade, o estresse e cansaço. Faça exercícios de respiração.

Pratique alongamento

Melhora dores nas costas e favorece a circulação de sangue nas pernas e nos pés.

Cuidados corporais

Massagens estão permitidas após os três primeiros meses. Acupuntura é uma boa opção, com a orientação do médico do pré natal.

Caminhe

Andar é benéfico para a circulação do sangue, mas não exagere.

Medite

A meditação estimula a calma, o equilíbrio e ajuda a limpar os pensamentos. Concentre-se na sua respiração e em tudo de positivo que está acontecendo dentro de você!



Cuidados estéticos e procedimentos químicos

Durante a gravidez, as mudanças no seu corpo serão constantes até mesmo na pele e nos cabelos. Se você faz uso de cosméticos, tratamentos faciais e corporais ou trata os cabelos com produtos químicos, durante a gravidez é preciso tomar cuidados básicos.

Alguns produtos são proibidos e devem ser evitados nesta época para o bem do desenvolvimento do bebê.

Pele

Os hormônios influenciam diversos fatores em relação à pele, como maior oleosidade ou ressecamento, sensibilidade e elasticidade.

Cuidados básicos:

- Mantenha a pele sempre bem hidratada.
- Use protetor solar regularmente.
- Beba bastante água
- Coma alimentos saudáveis.

Melasma - Uma grande preocupação das mulheres é o surgimento de manchas amareladas ou escuras, o melasma, mesmo que não haja exposição ao sol (mas não descuide do protetor solar!). A boa notícia é que as manchas tendem a desaparecer após a gestação!

Áreas comuns:

- Rosto • Mamilo • Vulva • Axilas • Virilha
- Barriga (formando uma linha vertical que percorre todo o seu meio)



Substâncias a serem evitadas:

- Cânfora • Ureia acima de 3%
- Chumbo • Ácidos

Estrias - Outra alteração dermatológica em gestantes são as estrias. Elas aparecem devido ao grande estiramento da pele.

Áreas comuns:

- Seios • Barriga • Quadril

O controle de peso, hidratação e alimentação adequada são fundamentais para evitar ou amenizar os sintomas.

Consulte seu médico a respeito de cremes, loções ou óleos para amenizá-las.



Dica:

O óleo de amêndoas pode ser uma boa opção para manter a região bem hidratada e diminuir a coceira provocada pelas estrias.

É importante sempre ler os rótulos dos produtos antes de utilizá-los, mesmo os que são próprios para gravidez, já que algumas substâncias podem ser tóxicas e prejudicar você e seu bebê.

Cabelo

Tratamentos químicos nos cabelos podem intoxicar o organismo, afetando o desenvolvimento do bebê.



NÃO É PERMITIDO

- Substâncias comuns em tinturas e alisantes: *amônia, água oxigenada e tioglicolato*
- Colorir cabelos nos 3 primeiros meses
- Descolorir cabelos e pelos
- Fazer alisamento ou permanente



É PERMITIDO

- Usar tonalizante após os três meses
- Depilar-se

Procedimentos a laser não são recomendados, pois podem causar hiperpigmentação.

Relações sexuais

É saudável fazer sexo durante a gravidez. Se houver contra indicações, como no caso de risco de parto prematuro ou sangramento, seu médico a orientará.

- Muitas mulheres percebem diminuição do desejo sexual, mas devemos lembrar que cada gestante tem suas sensações individualmente.
- É permitido fazer sexo até o final da gravidez.
- Durante o orgasmo, é possível que a barriga endureça, é normal.
- Procure posições confortáveis.

Evite a prematuridade

A prematuridade acontece quando o bebê nasce antes das 37 semanas de gestação e, para não correr esse risco, é essencial fazer o pré-natal corretamente. A partir da 20ª semana é possível fazer a ultrassonografia transvaginal para medir o colo uterino e avaliar se há risco de parto prematuro. Os serviços de Medicina Fetal são os mais indicados para os exames gestacionais, e trabalham em parceria com os obstetras o que facilita os possíveis cuidados em tempo hábil, na tentativa de inibir o nascimento de bebês prematuros.

Mas é possível reduzir os riscos da prematuridade? Em alguns casos sim. Mulheres hipertensas ou com diabetes devem ter cuidado redobrado.

Controle a obesidade.
Tabagismo é um agravante.
Cuidado com o estresse.

Fatores de risco da prematuridade

- Gemelaridade

Bebês gêmeos, trigêmeos etc tendem a nascer prematuros, ou seja, antes das 37 semanas. Se estiverem na mesma placenta e bolsa (univitelinos), as chances de nascer antes do tempo são ainda maiores.

- Idade da gestante

Quanto mais idade tiver, maiores são as chances de um parto prematuro, já que os óvulos mais velhos estão mais propensos a desenvolver problemas.

Sono

Sentir mais sono é comum, principalmente, nos três primeiros meses de gestação. Dormir bem é essencial para seu bem-estar e para o desenvolvimento do bebê, e descansar ajuda a evitar estresse e ansiedade. Já no último trimestre de gravidez, você pode sentir menos sono no dia a dia.



DICAS:

- Tente dormir 8 horas ou mais por noite.
- Dormir de bruços não machuca o bebê.
- Melhor posição para dormir: virada para o lado esquerdo com uma perna esticada e a outra flexionada, com um travesseiro entre elas.

Repouse!

- Faça pausas ao longo do dia.
- Procure ficar com os pés elevados quando estiver deitada ou sentada. Isso ajuda na circulação e evita o inchaço!

Rotina de trabalho

A gravidez provoca diversas mudanças físicas e emocionais na rotina. Você sente mais sono, está mais sensível, cansada e com a memória mais fraca. Porém, certos cuidados podem lhe ajudar a conciliar a nova fase com a rotina de trabalho.

• Roupas

Use peças leves e confortáveis para trabalhar.

• Alimente-se bem

Leve lanches saudáveis de casa para evitar comer lanches gordurosos e doces entre as refeições. Deixe sempre uma garrafa de água sobre sua mesa.

• Transporte

Escolha meios de transportes seguros e viaje sempre sentada. O assento preferencial é seu!

• Ergonomia

Caso trabalhe no computador, ajuste sua cadeira, mesa e monitor na posição correta.

• Posição

Se trabalha sentada, levante a cada 2 ou 3 horas, caminhe. O mesmo se trabalha em pé: sente-se com regularidade. Isso ajuda a evitar edemas e ativa a circulação.

- Sono

Mesmo que sinta muito sono, cuidado com o café em excesso. Caminhe esporadicamente para espantar a sonolência.

- Estresse

Seu bebê está conectado às suas emoções. Respire fundo, tente pensar em outras coisas, mas não se deixe abater!

- Até quando posso trabalhar?

As gestantes podem trabalhar até o último mês da gravidez, desde que a gestação seja tranquila. Trabalhe somente até quando seu corpo permitir. Se necessário, avalie o caso de antecipação das férias ou verifique com seu médico a necessidade de uma licença.

- Quais são os meus direitos?

Quem tem carteira assinada tem estabilidade garantida por lei a partir da confirmação da gravidez até cinco meses após o nascimento - com exceção de a concepção acontecer durante o período de experiência.

Dicas de segurança



Vai viajar? Costuma dirigir? Passa o dia sentada ou em pé durante o trabalho? Veja algumas dicas para não transformar sua viagem ou rotina em uma dor de cabeça.

Viajar de avião

É importante consultar seu obstetra caso esteja considerando fazer uma viagem, principalmente se forem muitas horas de voo. Nestes casos, realize caminhadas dentro do avião de duas em duas horas.

Geralmente não há contraindicações, a não ser que você tenha complicações como histórico de parto prematuro ou aborto espontâneo, diabetes, pressão alta, entre outros.

Algumas companhias aéreas não permitem viagens no final da gestação.

No primeiro trimestre, há mais chances de enjoos e desgaste físico. Já o segundo trimestre é o preferido pelas grávidas para viajar, já que os sintomas da etapa anterior estão sob controle e a barriga ainda não está tão grande. Na parte final da gestação, a preocupação é com casos de parto prematuro. Consulte sempre seu médico.

Viajar de carro

Não há contraindicações, no entanto, faça paradas para ir ao banheiro e esticar as pernas.

Dirigir

Ao final da gestação, quando a barriga estiver grande e muito próxima ao volante, recomenda-se não dirigir. Para evitar enjoos, ande no banco do carona.

Cinto de segurança

O cinto de três pontos é o mais recomendado, aquele que é transpassado pelo tronco. Cruze o cinto posicionando-o entre os seios. A parte inferior deve ficar abaixo de sua barriga, na região pélvica, nunca por cima da barriga.

Caminhe

No avião, carro ou no escritório, lugares onde você pode passar muitas horas sentada, é importante que você estique as pernas regularmente. A cada 2 ou 3 horas é o recomendado para amenizar o possível inchaço dos membros inferiores.

Prepare-se para a amamentação

O leite materno é o alimento mais completo até o sexto mês de vida, pois oferece inúmeras proteínas, vitaminas e anticorpos essenciais para a saúde e desenvolvimento do bebê. E é fundamental se preparar para este momento tão importante, que pode ser prazeroso mas também muito desafiador e doloroso para as mães.



DICAS:

- Tomar sol: procure tomar sol nos mamilos, de 10 a 20 minutos ao dia. Os melhores horários são entre 8h e 10h da manhã ou entre 15h e 16h. Atenção: passe protetor no rosto e na barriga, principalmente, para evitar o surgimento de melasma.
- Produtos hidratantes não devem ser passados na região do mamilo. Ele já apresenta uma hidratação natural.



Calendário de vacinação para gestantes

O ideal é que todas as mulheres sigam corretamente o calendário de vacinação antes de engravidar. No entanto, não há problemas em ser vacinada durante a gestação em alguns casos.



VACINAS FUNDAMENTAIS PARA A GESTANTE:

HEPATITE B - De 1 a 6 meses de gestação - 3 doses

Necessária caso você nunca tenha tomado ou não tenha tido a doença anteriormente.

Porque é necessário tomar?

A doença causa inflamação no fígado, com sintomas como vômito, dores musculares, mal-estar etc. Acontece que a doença pode se tornar crônica e evoluir para quadros mais sérios. Caso contraia a Hepatite B durante a gravidez, há possibilidade de transmitir o vírus ao feto, aumentando as chances do bebê desenvolver um quadro crônico no futuro.

INFLUENZA - Uma vez ao ano – dose única

Porque é necessário tomar?

Grávidas fazem parte do grupo de risco para as complicações da infecção pelo vírus influenza, ou seja, a vacina contra a gripe é uma das mais importantes durante a sua gravidez. A imunização protege também de quadros mais graves, como bronquite e pneumonia. A vacina pode ser tomada durante qualquer etapa da gravidez.

TRÍPLICE BACTERIANA - A partir da 20ª semana – dose única

Porque é necessário tomar?

Vacina tipo adulto contra difteria, tétano e coqueluche. A difteria causa problemas como dificuldades na respiração, inchaço no pescoço e alterações nas batidas do coração. Já no caso do tétano, a bactéria produz uma toxina que paralisa os músculos, podendo levar a óbito. Por fim, a coqueluche causa tosse intensa e é facilmente transmitida, podendo ser fatal. A vacina também é importante pois transfere os anticorpos ao feto, protegendo-o nos primeiros meses de vida até que possa ser imunizado. Mulheres não vacinadas na gestação devem ser vacinadas no puerpério, o mais precocemente possível.

VACINAS RECOMENDADAS EM CASOS ESPECIAIS:

HEPATITE A - De 0 a 6 meses de gestação – 2 doses

Em qual caso é preciso tomar?

É vacina inativada, portanto, sem contraindicação. Já que no Brasil as situações de risco de exposição ao VHA são frequentes, a vacinação pode ser considerada.

HEPATITE A E B - De 0 a 6 meses de gestação – 2 doses

Em qual caso é preciso tomar?

Para menores de 16 anos. A vacina combinada é uma opção e pode substituir a vacinação isolada das hepatites A e B. Não apresenta risco para a gestante e o bebê.

PNEUMOCÓCICAS

Em qual caso é preciso tomar?

Em gestantes com risco para doença pneumocócica invasiva. Não apresenta riscos para a gestante e o bebê.

MENINGOCÓCICA CONJUGADA ACWY - 1 dose

Em qual caso é preciso tomar?

O uso é considerado de acordo com a situação epidemiológica e/ou a presença de comorbidades de risco para a doença meningocócica. Não apresenta riscos para a gestante e o bebê.

MENINGOCÓCICA B - 2 doses, com intervalo de um a dois meses

Em qual caso é preciso tomar?

O uso é considerado de acordo com a situação epidemiológica e/ou a presença de comorbidades de risco para a doença meningocócica. Não apresenta riscos para a gestante e o bebê.

VACINAS NÃO RECOMENDADAS DURANTE A GRAVIDEZ:

Caso sua gestação seja planejada, atualize sua carteira de vacinação antes de engravidar! Podem ser aplicadas no puerpério e durante a amamentação:

- Tríplice Viral (Sarampo, Rubéola e Caxumba) • Catapora (Varicela) • HPV
- Dengue

Contraindicada, inclusive, para mulheres amamentando.

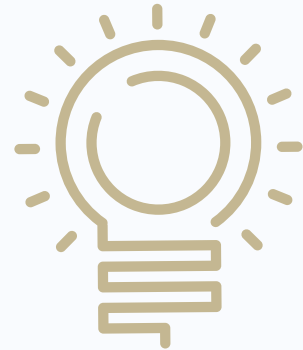
- Febre Amarela

Normalmente, contraindicada em gestantes. Porém, em situações em que o risco da infecção supera os riscos potenciais da vacinação, pode ser feita durante a gravidez, mediante avaliação do médico. Gestantes que viajam para países que exigem o Certificado Internacional de Vacinação e Profilaxia (CIVP) devem ser isentadas da vacinação pelo médico assistente, se não houver risco de contrair a infecção. Também é contraindicada em nutrizes até que o bebê complete 6 meses; se a vacinação não puder ser evitada, suspender o aleitamento materno por dez dias.

Sinais de Alerta

Caso tenha algum destes sintomas, procure imediatamente o seu médico ou a maternidade.

- Pressão alta
- Sangramento ou perda de líquido pela vagina
- Contrações fortes, dolorosas e frequentes
- Dor ou ardor ao urinar
- Dor de cabeça forte e vista embaralhada
- Diminuição dos movimentos do bebê
- Corrimento amarelo ou com odor forte
- Inchaço em membros superiores e inferiores ao acordar
- Febre



Antes do parto: prepare-se para a chegada do bebê

Nas semanas que antecedem a previsão de nascimento, organize tudo o que será necessário na maternidade.

Documentos

- Identidade com foto da mãe, pai ou responsável
- Certidão de casamento, se houver
- Carteirinha do plano de saúde
- Guia de autorização do plano de saúde ou senha
- Carta do médico com dados da gestação ou cartão pré-natal
- Último ultrassom
- Exames realizados durante a gestação

Mala de roupas da mãe

- Três camisolas ou pijamas com abertura na frente
- Calcinhas grandes e confortáveis para usar com absorvente pós-parto
- Robe
- Chinelo ou sandália de dedo - seus pés poderão estar inchados
- Meias
- Dois sutiãs confortáveis, com alças de sustentação largas e sem aros de metal
- Absorventes para os seios
- Produtos de higiene pessoal
- Absorventes pós-parto (é normal ter sangramento depois do parto, normal ou cesárea)
- Roupas confortáveis para a saída do hospital

Enxoval do bebê

É comum ter que trocar a roupa do bebê ao menos duas vezes ao dia.

Compre as roupinhas levando em conta a estação do ano.

Prefira peças com abertura na frente e botões, pois elas facilitam a troca. Alguns bebês necessitam troca de roupa duas vezes ao dia, assim orientamos que o enxoval não seja somente para dois ou três dias.

- 6 macacões
- 6 bodies
- 6 calças com pé
- 2 casaquinhos
- 10 fraldas de pano para boca e ombro



ATENÇÃO: lave as roupas do bebê antes de usá-las! A pele dos recém-nascidos é muito delicada. É necessário lavar as peças com alguns cuidados especiais para evitar dermatites. Faça isso antes dele nascer, será uma tarefa a menos para você.

- Lave as roupinhas com sabão neutro ou de coco
- Enxague bem para remover todos os resíduos de produtos
- Evite produtos muito perfumados
- Evite uso de amaciante
- Jamais use água sanitária
- Caso lave na máquina, capriche no enxágue

Enfeites e lembrancinhas

Para decorar seu quarto e presentear visitas.

NÃO SE ESQUEÇA DA CADEIRINHA!

É lei: não se pode carregar recém-nascidos no colo. Por isso, é necessário que você compre o assento para colocar no carro na hora de sair da maternidade. A cadeirinha deve ir no banco traseiro, voltada para o vidro de trás do veículo.



Planeje-se: o primeiro mês do bebê

É importante que você se programe com antecedência para a chegada do bebê. No primeiro mês, você já estará muito sobrecarregada, então o planejamento é fundamental para aliviar sua rotina.

Compras: o que você vai precisar?

Higiene do bebê

- Algodão
- Creme antiassaduras
- Fraldas descartáveis ou de pano
- Lenços umedecidos
- Lixa para unha de bebê
- Hastes flexíveis
- Álcool 70% para curativo do umbigo
- Cortador de unha

Transporte

- Bolsa as coisas do bebê
- Canguru ou sling
- Carrinho

Amamentação

- Almofada de amamentação
- Bombinha para tirar o leite
- Esterilizador de microondas ou panela grande para esterilizar copos e mamadeiras
- Fraldas de pano

Para você

- Absorventes higiênicos
- Absorventes para seios
- Sutiãs de amamentação (deixa para comprar no final da gravidez)



Parto

Prepare-se para o grande momento!

Planejamento, tranquilidade, confiança e informação são fundamentais.

Com antecedência, organize tudo o que precisar levar para a maternidade no dia do parto.

Fique atenta aos sinais

O trabalho de parto não começa repentinamente. Durante um período – que varia de mulher para mulher – diversos sintomas irão surgir. Pode ser que você sinta contrações ao final da gravidez, porém, isso não quer dizer que chegou o grande momento. Antes de ir para o hospital, ligue para seu médico e explique o que está sentindo.

Sinais de aproximação do parto (até 2 semanas antes)

Tampão de muco: a vagina expelle uma secreção escura, com traços de sangue, que é o tampão de muco que cobre o colo do útero. Este é um sinal de que o parto pode estar próximo.

Sinais de trabalho de parto

Contrações: o endurecimento do abdômen que você já percebeu durante o final da gestação se tornará mais doloroso e frequente (a cada 10 minutos) e terão duração de 30 segundos ou mais, durante o período de uma hora.

Rompimento da bolsa de água: no caso de rompimento da bolsa, procure seu médico. Se mesmo depois do rompimento você não estiver sentindo contrações, há chances do médico optar por uma indução ou cesariana. Sangramento em qualquer quantidade.

Tipos de parto

O médico apontará qual tipo de parto é o mais indicado para você, respeitando a sua individualidade, família e expectativas, sempre com segurança.

Aproveite os meses que antecipam o momento de dar à luz para tirar suas dúvidas e conhecer todos os tipos de parto, juntamente com suas vantagens e desvantagens.

Cesárea (agendada ou não)

A cesárea deve ser a opção em casos de gestação de risco ou se for de escolha da paciente. A anestesia mais comum é a raquidiana ou, em alguns casos, a peridural.



Parto normal

Se o pré-natal não apresentou complicações para você e seu bebê, o parto normal é uma possibilidade.

As contrações são aguardadas até o momento ideal para se dar à luz. É possível, com seu consentimento, utilizar ocitocina (hormônio que estimula o trabalho de parto), anestesia e episiotomia (corte do períneo que facilita a saída do bebê).

Parto natural

No parto natural não são realizadas intervenções com medicamentos e procedimentos, como corte do períneo ou anestesia de peridural.

São recomendados exercícios específicos durante a gravidez para fortalecimento do períneo e da bacia.

O parto natural também é conhecido como humanizado, e é feito com o mínimo de intervenções externas possível. Permite à mulher a escolha da posição mais confortável para o trabalho de parto e nascimento do bebê – **banho de chuveiro, banho de imersão, usando uma bola de pilates ou deitada na cama.**

Seja qual for a escolha, seu obstetra e equipe precisam acompanhar a evolução do seu trabalho de parto para garantir sua segurança e do bebê. Por isso, é recomendável realizar o parto humanizado dentro de uma maternidade.

Durante o parto

- Busque posições confortáveis que poderão ajudar a aliviar as dores.
- Caminhe e se movimente.
- Beba água e coma alimentos leves.
- Respire profundamente, isso ajuda a acalmar a ansiedade.
- Tome um banho morno para aliviar o desconforto.

Acredite que o parto normal é possível e você pode realizar seu desejo. Se a dor for um grande incômodo no processo, pense em receber a analgesia de parto.





PRO MATRE[®]
PAULISTA

Tradição de berço