



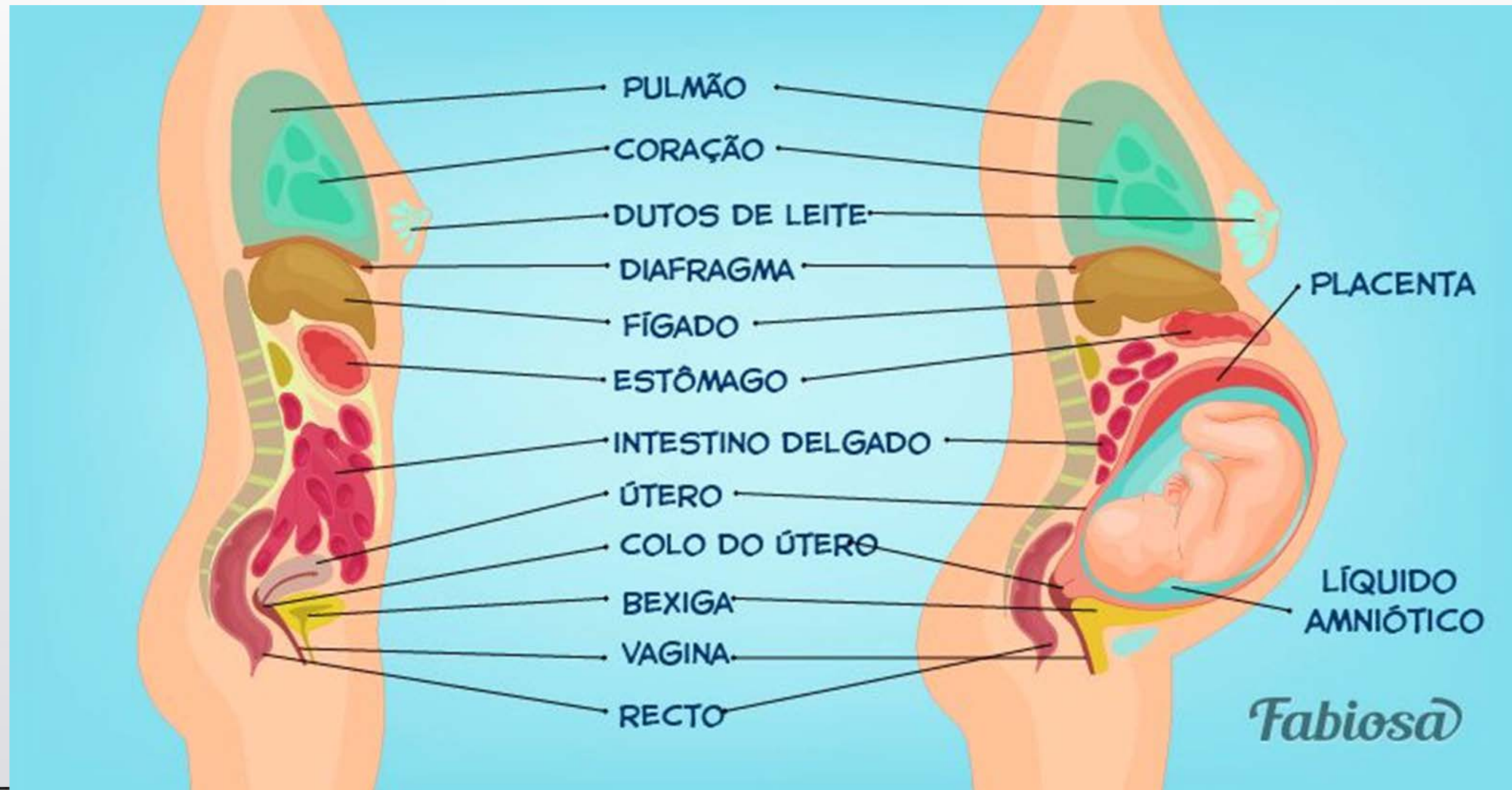
MUDANÇAS FÍSICAS E EMOCIONAIS NA GESTANTE



Alterações fisiológicas da gravidez

- São alterações que ocorrem no organismo da mulher durante a gestação e que desaparecem após o parto.
- São inevitáveis, temporárias e que estão presentes em todas as gestantes, em graus variáveis.





Aparelho Cardiovascular:

- O volume de sangue aumenta em média de 30%;
- Há um aumento da pressão venosa nos MMII pela compressão parcial da veia cava, pelo aumento de volume do útero.
- A FC em repouso aumenta 10 bpm;
- Pode ocorrer câimbras, edemas e varizes.
- Prevenção: colocar as pernas para cima sempre que houver oportunidade. Algumas mulheres precisam usar meias elásticas, que só deverão ser indicadas pelo médico.



Sistema Digestório

- Devido ao aumento da progesterona sobre a musculatura lisa propiciando relaxamento, o peristaltismo fica diminuído e, a consequência deste relaxamento ocasiona o retardo no esvaziamento gástrico e no trânsito intestinal, resultando em: náuseas, vômitos, constipação, além da pirose;
- Há alteração do apetite, podendo ocorrer aversão, desejo e perversão.



Prevenção



- **Azia:** não se deve deixar o estômago vazio, comendo pequenas quantidades com maior frequência. É bom também dormir recostada em alguns travesseiros mais altos, e evitar a ingestão de muito líquida à noite.
- **constipação:** dietas com resíduos e frutas laxantes (verduras e legumes, laranja, ameixa, mamão, etc.) e tomar água em jejum todos os dias.



-
- **Hipotensão postural:** ocorre quando a gestante levanta, após ter ficado muito tempo sentada. Comum nos dias quentes. Prevenção: não ficar parada por muito tempo na mesma posição.
 - **Hipoglicemia:** ocorre principalmente antes do café da manhã e entre as refeições, fazer pequenas refeições várias vezes ao dia.



Sistema Respiratório

- Ocorre um aumento da quantidade de ar movimentado em cada ciclo e um aumento da frequência respiratória devido ao consumo de ar pelo feto;
- Diminuição da expansão dos pulmões devido à elevação do diafragma em função do útero aumentado, gerando fadiga e dispnéia;



Sistema Urinário

- Devido ao aumento do volume sanguíneo, os rins filtram maior quantidade de sangue, resultando em maior volume de urina eliminada.
- Polaciúria – devido a ação da progesterona no relaxamento da musculatura lisa, ocasionando a dilatação dos ureteres e no final da gravidez, pelo aumento da pressão do útero sobre a bexiga. (se atentar a dor).



Sistema Tegumentar

- Depósito de gordura nas mamas, nádegas e abdome causando um estiramento da pele, resultando em estrias;
- Hiperpigmentação na pele: linha nigra (vai do monte de Vênus à cicatriz umbilical) e cloasma (manchas castanhas no rosto).
- Sudorese, espinhas e pêlos em excesso (lanugem), devido à hiperatividade das glândulas sudoríparas sebáceas e dos folículos pilosos.



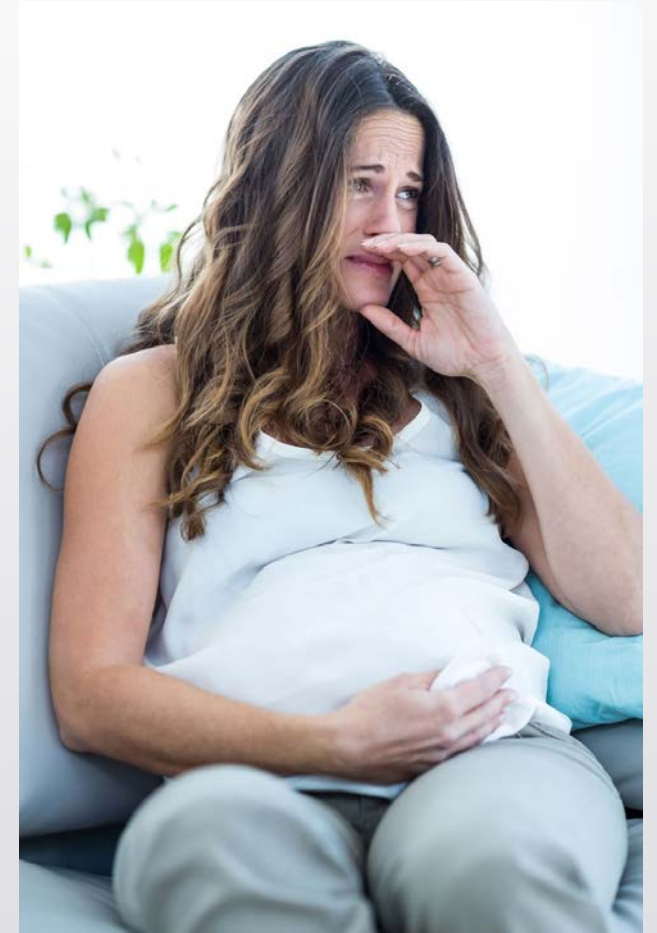
Mamas

- Tem sua sensibilidade aumentada;
- Aparecimento da rede venosa de Haller, devido a hipervascularização, resultando na dilatação venosa;
- Hiperpigmentação e aumento das aréolas;
- Hipertrofia das glândulas sebáceas das aréolas (com função de lubrificação da aréola) – Tubérculos de Montgomery;
- Ereção e aumento do tamanho dos mamilos, com possível presença de colostro em torno de 7 a 8 semanas.



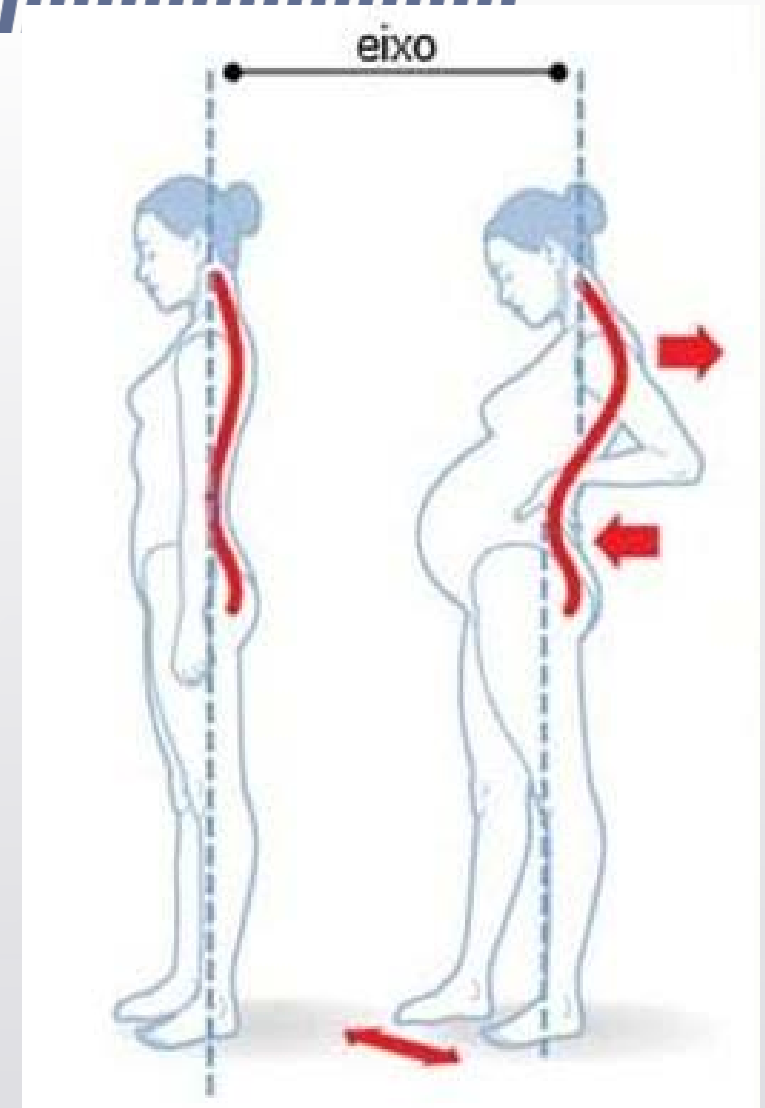
Sistema Nervoso Central

- A gestante apresenta grande labilidade emocional frente às mudanças físicas, hormonais e psicológicas que ocorrem com seu organismo e irritabilidade. A insegurança e o medo de ser mãe acompanham a gestante até o final da gestação.
- Atentar para depressão pós-parto.



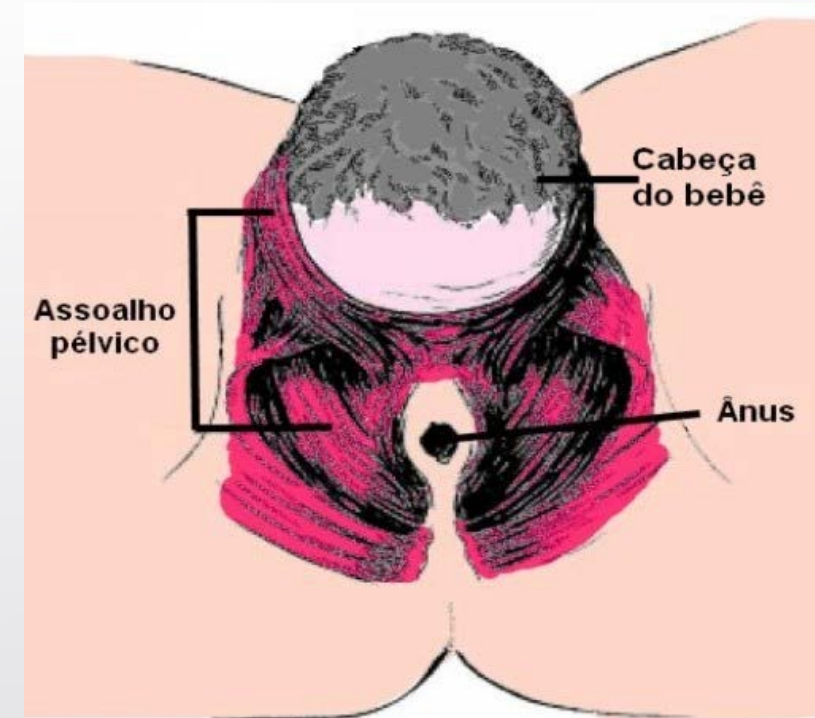
Sistema Locomotor

- São alteradas pela mudança do centro da gravidade para manter seu equilíbrio, por isso desenvolve lordose e marcha anserina.
- Prevenção: procurar não jogar a barriga para a frente e nem os ombros para trás ao caminhar;
- E Deitar em **lateral esquerdo** sustentando a barriga com uma almofada e evitar saltos.

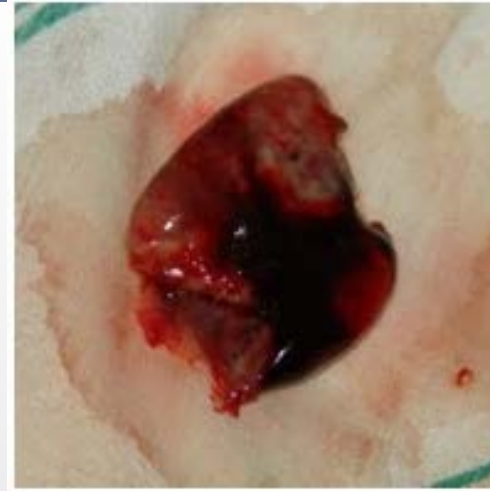


Aparelho Genital

- Aumento do corpo uterino em 1kg no peso devido ao alongamento e engrossamento das fibras musculares;
- A forma do útero passa de piriforme (pera) para a forma ovoide.
- Amolecimento do colo (preparando-se para a dilatação no final da gravidez);
- Mudança na coloração do colo, vagina, vulva e períneo devido ao aumento do fluxo sanguíneo;



-
- A produção do muco cervical torna-se abundante. Ele torna-se espesso, opaco, viscoso, formando um tampão chamado de tampão mucoso, que obstrui o canal cervical, protegendo a cavidade uterina.



??Dúvidas???



www.resilientesempre.blogspot.com

“No que diz respeito ao desempenho, ao compromisso, ao esforço, à dedicação, não existe meio termo. Ou você faz uma coisa bem-feita ou não faz.”

Ayrton Senna da Silva