

CARTILHA

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

Pré-natal de qualidade | Alimentação rica e diversificada
Prática de exercícios físicos



PRÉ-NATAL DE QUALIDADE

Toda mulher tem direito a atendimento seguro, humanizado e de qualidade na gravidez, no parto e no pós-parto. O pré-natal busca assegurar o desenvolvimento saudável da gestação e parto com menos riscos. Deve ser iniciado tão logo é descoberta a gravidez. Um pré-natal bem feito resulta em mais saúde para mãe e filho.

O MÉDICO É SEU GRANDE ALIADO DURANTE A GESTAÇÃO

Faz exame clínico, verifica peso e pressão arterial, observa sinais de anemia ou inchaço, mede a barriga, ouve batidas do coração do bebê, solicita exames e avalia resultados, verifica vacinas, prescreve ácido fólico, sulfato ferroso e tratamentos, se necessário e orienta sobre a gravidez e o parto.

PRINCIPAIS EXAMES E VACINAS

Tipo de sangue e fator Rh

Identifica tipo sanguíneo materno.

Hemograma

Identifica problemas como anemia, comum na gravidez.

Glicemia

Mede quantidade de açúcar no sangue.

Exame de urina e urocultura

Identificam infecção ou outras alterações urinárias.

Exame de câncer de colo de útero

Deve ser realizado periodicamente por todas as mulheres.

Teste rápido de sífilis e VDRL

Identificam sífilis, doença sexualmente transmissível que pode passar para o bebê na gravidez.

Vacina contra gripe (influenza)

Recomendada para toda gestante e depois do parto.

O companheiro

Homens e mulheres, adultos, jovens e adolescentes, cuja parceira está em pré-natal, têm direito a exames e vacinas.

Teste para hepatite B (HBsAg)

Identifica o vírus da hepatite B, que pode passar para o bebê na gravidez. Se a mãe tiver, o bebê pode ser protegido se receber vacina e imunoglobulina nas primeiras 12 horas depois do parto.

Exame de toxoplasmose

Pega-se por alimentos contaminados. Para prevenir, lave as mãos ao tocar alimentos, lave bem frutas, legumes e verduras, não coma carnes cruas ou mal passadas nem consuma leite ou queijo crus, lave as mãos depois de mexer com terra e evite contato com fezes de gatos e cães.

Vacina antitetânica (dT)

Protege o bebê e a mãe contra tétano.

Vacina dTpa

Protege a mãe e o bebê contra tétano, difteria e coqueluche. Deve ser tomada entre a 27ª e a 36ª semana de gestação.

Vacina contra hepatite B

Tomar três doses, se não foi vacinada.

GRAVIDEZ DE RISCO

Pode ser identificada no pré-natal e requer acompanhamento especializado. A mulher é encaminhada e acompanhada no serviço de pré-natal de alto risco. Recomenda-se manter acompanhamento com profissionais do pré-natal.



Convide seu companheiro ou sua companheira para participar das consultas de pré-natal. Pode ser um bom momento para fortalecer a relação de ambos e com o bebê.

VOCÊ SABIA?

- A mulher pode pedir para colocar DIU depois do parto, na maternidade.
- Mulher que fez cesariana pode ter parto normal na gravidez seguinte.
- A mulher pode lavar a cabeça desde o primeiro dia depois do parto.
- O bebê não provoca rachaduras no peito da mãe quando arrota sobre ele, nem seca o leite.
- Antes de engravidar ou na gravidez, a mulher poder ter diabetes, pressão alta, anemia e infecção urinária. Se tiver, precisará de cuidados especiais.



ALIMENTAÇÃO RICA E DIVERSIFICADA

Durante a gravidez, adote alimentação saudável e diversificada. Ideal é de origem vegetal e rica em alimentos naturais. Evite produtos processados industrialmente. São cuidados fundamentais para a saúde e o bem-estar da mãe e para a formação e o crescimento do bebê.

- Além de café da manhã, almoço e jantar, faça duas refeições menores por dia.
- Beba bastante água.
- Coma nos mesmos horários. Nunca sozinha. Evite beliscar. Mastigue devagar.
- Feijões, cereais, legumes, verduras, frutas, castanhas, leites, carnes e ovos são sinônimos de refeição balanceada e devem ser a base da alimentação.
- Retire pele e gordura aparente de carne. Evite comer apenas carne vermelha. Alterne com pescados, aves, ovos, feijões ou legumes.
- Use pouco óleo, gordura e açúcar ao temperar e cozinhar. Evite frituras.
- Fique atenta para rótulos de alimentos. Prefira os sem gorduras trans.
- Coma, todo dia, legumes, verduras e frutas da época. São ricos em vitaminas, minerais e fibras. Têm baixa caloria. Previne obesidade e doenças crônicas.
- Modere o consumo de alimentos industrializados, como enlatados, frutas em calda ou cristalizadas, queijos e pães de farinha e fermento.
- Fuja de refrigerantes e sucos artificiais, macarrão instantâneo, chocolates, doces, biscoitos recheados e demais guloseimas.
- Para evitar anemia, coma alimentos ricos em ferro: carnes, miúdos, feijão, lentilha, grão-de-bico, soja, folhas verde-escuras, grãos integrais, castanhas. Inclua frutas com vitamina C: acerola, goiaba, laranja, caju, limão.

Cuidados

- Evite queijos moles e patês à base de leite não pasteurizado. As gestantes são suscetíveis à bactéria *Listeria monocytogenes*, que pode estar presente nesses alimentos.
- Cozinhe bem as carnes, para evitar toxoplasmose. Infecção pode causar malformações graves.
- Evite ovos crus e derivados de leite não pasteurizado.
- Para prevenir contra salmonela, guarde alimentos na geladeira.
- Evite comer peixes com mercúrio, de água doce, peixe espada e cação.
- Refrigerante à base de cola e chocolate têm cafeína. Evite.



Evite bebidas alcoólicas, fumo e drogas.

**Evite ambientes com fumantes, em qualquer fase da gravidez.
Respirar fumaça pode afetar o bebê.**

O sono

- Procure dormir 8 horas por noite.
- Repouse durante o dia.
- Erga as pernas quando estiver sentada ou deitada.
- Deite-se do lado esquerdo, com travesseiro entre as pernas. Facilita a passagem de oxigênio para o bebê.



MEXA-SE DURANTE OS 9 MESES, EM CASO DE GRAVIDEZ SEM RISCO

Manter-se ativa nos nove meses de gravidez dá disposição. Evita inchaço e enjoos. Reduz dores nas costas e nas articulações. Previne doenças como diabetes gestacional e hipertensão arterial. Tem repercussão positiva na hora do parto. Proporciona preparo muscular e cardiovascular.

Indicações e contraindicações

- Evite ficar muito tempo deitada de barriga para cima.
- Respeite os limites e ouça os sinais do corpo.
- Procure fazer atividades leves e prazerosas.
- Exercícios devem respeitar um programa específico para cada mulher, de acordo com o tempo da gestação.
- Atividades que oferecem riscos de trauma devem ser evitadas. Esportes com bola, lutas, patinação, equitação.
- Em caso de gestação de risco, ameaça de aborto ou trabalho de parto prematuro, atividade física não é recomendada.

Modalidades

Musculação, pilates, alongamento, natação, hidroginástica, exercícios cardiovasculares, ginástica localizada, dança, ioga e tai chi chuan podem ser praticados durante toda a gravidez, sempre respeitando os limites de peso e intensidade e com cuidados maiores a partir do terceiro mês. Consulte seu médico antes de realizar qualquer atividade física.

O ideal é praticar atividade física no mínimo durante 30 minutos, de três a cinco vezes por semana.

**Caminhada ajuda a melhorar a circulação do sangue.
Aumenta disposição e dá sensação de bem-estar.**

Tome banho de sol

- É recomendável tomar 20 minutos de sol, inclusive nas mamas, de manhãzinha ou no final da tarde.
- Use boné ou chapéu e protetor solar no rosto, para evitar manchas na pele.
- Não use descolorantes, tinturas de cabelo, alisantes e onduladores com amônia. Fazem mal ao bebê.

Dicas que favorecem o parto

- Caminhar e movimentar-se podem diminuir o tempo do parto.
- Tomar banho de chuveiro ou banheira é ótimo para aliviar dores.
- Beber água e comer alimentos leves dão força e energia para mãe e bebê.
- Respirar profundamente, no ritmo de contração, facilita abertura do canal de parto e saída do bebê.

*Procure ficar tranquila para perceber as sensações do corpo.
Coloque as mãos na barriga, feche os olhos e sinta.
O gesto pode trazer confiança e diminuir preocupações.*

VANTAGENS DA AMAMENTAÇÃO

Para o bebê

- É mais nutritiva. Protege contra doenças como infecção, alergias, asma, desnutrição.
- Fortalece o vínculo com a mãe. Previne problemas dentários e respiratórios.

Para a mãe

- Ajuda o útero a voltar ao tamanho normal mais rapidamente.
- Reduz risco de hemorragia e anemia depois do parto.
- Favorece contato com o bebê.
- Ajuda a perder peso mais rapidamente.
- Reduz risco de câncer de mama.
- É mais econômica e higiênica.
- É mais prática e segura: o leite está sempre pronto e fresco, na temperatura certa. E não estraga.

