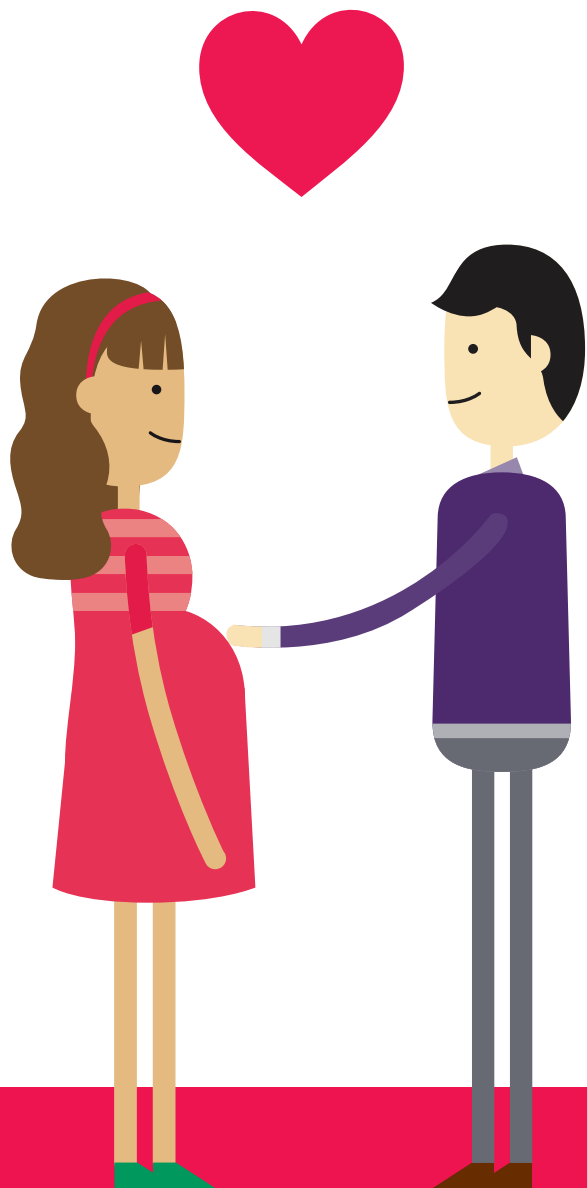




VIVER BEM

Gestação Saudável

Unimed 



Introdução

Os cuidados para uma gestação saudável envolvem a gestante, seu parceiro, familiares e também os profissionais de saúde, afinal, o acompanhamento médico é essencial para garantir a saúde da mãe e do bebê.

Para a mulher, além da expectativa pela chegada do filho, há a transformação que ocorre em seu corpo e no modo como ela enxerga a vida. Nesse processo, ocorrem as alterações hormonais que ocasionam diferentes tipos de sintomas em cada ciclo da gestação e o apoio do parceiro e dos familiares é essencial.

Neste material, confira algumas informações importantes para que mães e pais aprendam um pouco e possam vivenciar essa experiência de um jeito mais leve, tomando todos os cuidados necessários para uma gestação saudável. Fique por dentro!





Planejamento familiar

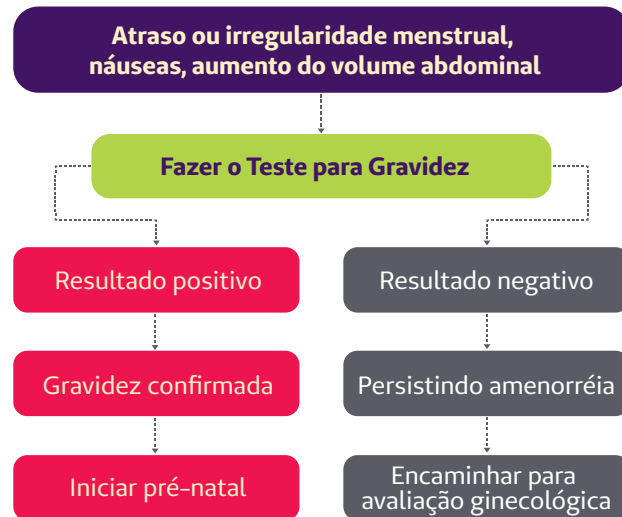
No Brasil, o tema ainda não é abordado com devida importância e, por isso, não é adotado pela maioria da população. Trata-se de um direito da mulher que merece estar preparada adequadamente para esta fase, considerando o momento mais oportuno da gravidez, suas condições físicas, psíquicas e sociais.

Por meio do planejamento familiar, o casal pode identificar fatores de riscos, ter acesso a informações sobre fertilidade e de que modo a gravidez e a maternidade influenciam as áreas afetiva, educacional e social.

O acompanhamento médico é essencial para obter informações sobre contracepção, calendário menstrual, intervalo interpartal, exame físico e ginecológico, bem como demais questões que possam surgir.

Acho que estou grávida. E agora?

Havendo o atraso menstrual e a dúvida sobre uma possível gravidez é hora de realizar o diagnóstico, que deve ser feito com base no histórico de saúde da mulher, aliado ao exame físico e ao exame de sangue (teste laboratorial). Entenda melhor o processo no quadro abaixo:



Iniciando o pré-natal

Com a confirmação da gravidez, é hora de marcar a primeira consulta médica e iniciar imediatamente o pré-natal, a fim de monitorar a saúde da mãe e do bebê.

Nesse momento, a gestante – e, a seu critério, também seus familiares – receberão as orientações sobre o acompanhamento pré-natal, tendo a possibilidade de conhecer todo o plano de ação, tirar dúvidas e expressar opiniões. Uma boa dica é levar tudo anotado ao médico.

O Ministério da Saúde define o número mínimo de

seis consultas, mas, geralmente, a gestante tem uma consulta a cada quatro semanas (uma por mês), até a 34ª semana da gravidez.

Após a 36ª semana, as consultas costumam ser quinzenais, passando a ser semanais, a partir da 38ª semana de gestação. Na 40ª semana, as consultas podem acontecer a cada dois ou três dias ou, até mesmo, diariamente.

Nessa oportunidade, devem ser fornecidos:

- Cartão da gestante*, devidamente identificado e preenchido, com o nome da unidade hospitalar de referência para ela e o número do telefone
- Solicitações dos exames complementares
- Recomendação de vacinas e vitaminas
- Recomendação sobre atividades profissionais e físicas na gravidez
- Orientações diversas sobre atividades educativas, visitas domiciliares, visita à maternidade de referência e demais programas

**É importante ressaltar que o cartão da gestante deve estar em posse da mãe durante todo o período de gestação.*



Exames realizados no primeiro trimestre da gestação

O pré-natal tem todo um processo que ocorre de acordo com as fases da gestação. No primeiro trimestre, os exames solicitados têm como objetivo avaliar a saúde da mãe, o risco de ela passar algumas doenças para o bebê, identificar malformações e a possibilidade de aborto espontâneo.

- Exame físico: afere a pressão arterial, mede a altura uterina e verifica o peso
- Hemograma completo: detecta anemia e infecções
- Glicemia: verifica a intolerância à glicose e diabetes. O exame é realizado no início da gravidez e na 26ª semana
- Tipo sanguíneo e fator Rh (ABO/Rh): checa o tipo de sangue e fator Rh. Quando a mãe é Rh negativo e o pai Rh positivo, existe o risco de o corpo materno produzir anticorpos contra o sangue do bebê. Caso o bebê seja Rh positivo na primeira gestação, os riscos dos anticorpos são menores, mas na segunda gestação, caso o bebê seja Rh positivo novamente, os anticorpos levarão à destruição dos glóbulos vermelhos do bebê. O resultado do exame ajuda a identificar precocemente essa reação
- Teste para HIV: mostra a presença do vírus que causa a Aids
- Sorologia para rubéola: avalia se a gestante demonstra imunidade contra o vírus da rubéola, que pode causar malformações cardíacas, oculares e cerebrais no feto, além de aborto e parto prematuro
- Sorologia para toxoplasmose: indica se a mãe já teve infecção causada pelo protozoário *Toxoplasma gondii*, transmitido por animais, principalmente pombos e gatos. A doença pode causar danos ao sis-



tema nervoso e na visão do bebê

- Sorologia para sífilis: verifica presença da bactéria *Treponema pallidum*, que pode provocar aborto, parto prematuro e malformações no bebê
- Sorologia para hepatite B e C: detecta a presença desses dois tipos de doença
- Urina: mostra se existe infecção urinária
- Citologia oncótica de colo de útero (Papanicolau): o exame detecta o câncer de colo do útero e analisa infecções vaginais. É indicado se a gestante não tiver realizado o exame no último ano
- Ultrassom obstétrico: avalia a placenta, o líquido amniótico que protege o feto, o crescimento e o desenvolvimento fetal. Com ele, é possível detectar alguns problemas e anomalias fetais, bem como determinar a idade do bebê
- Exame parasitológico de fezes: é uma das formas mais utilizadas para o diagnóstico das verminoses

Exames realizados no segundo trimestre da gestação

Os exames desse período são direcionados para avaliar o desenvolvimento do bebê. Os mais solicitados são:

- Ausculta dos batimentos cardíacos fetais, por meio do Sonar, no consultório médico
- Pressão arterial: avalia o risco de pré-eclâmpsia, que pode levar ao parto prematuro
- Altura uterina: verifica o tamanho do útero
- Ultrassom morfológico: deve ser realizado entre a 18ª e a 24ª semana de gestação e avalia o desenvolvimento do coração, rins, bexiga e estômago. A quantidade e a qualidade do líquido amniótico identificam o sexo do bebê e pode revelar algumas síndromes e doenças cardíacas. O médico pode solicitar o exame com Doppler, que indica a velocidade do fluxo sanguíneo da criança
- Urina e urocultura: para diagnosticar a infecção urinária, que indevidamente tratada, pode levar ao parto prematuro
- Hemograma: para diagnosticar anemia e infecções
- Teste de Tolerância à Glicose ou Curva Glicêmica: realizado entre a 24ª e a 28ª semana de gestação, serve para rastrear o diabetes gestacional
- VDRL: verifica se há sífilis, doença sexualmente transmissível que, indevidamente tratada, pode levar a malformação do bebê ou ao aborto
- Sorologia para toxoplasmose: verifica se a mãe está imune ou não à toxoplasmose e para que o médico lembre os cuidados com a alimentação, caso a mãe não seja imune





Exames realizados no terceiro trimestre da gestação

Neste período, a realização de exames serve para verificar o desenvolvimento do bebê e certificar-se de que não haverá problemas durante o parto.

- Pressão arterial: realizada em todas as consultas para verificar se a gestante está com a pressão muito alta
- Medição da altura uterina: realizada em todas as consultas para verificar o tamanho do útero
- Ultrassom obstétrico: verifica como está o líquido amniótico, a placenta, o desenvolvimento do bebê e em que posição ele está
- Urina e urocultura: mostra se existe infecção urinária
- Cardiotocografia: avalia a vitalidade fetal e a presença de contração uterina
- Cultura para Estreptococo B: é feito com uma espécie de cotonete, que recolhe amostras da região da vagina e do ânus entre a 35ª e a 37ª semana de gestação. Se o resultado for positivo, é administrado um

antibiótico na hora do parto para prevenir infecções graves no bebê

- Perfil biofísico fetal: avalia líquido amniótico, movimentos físicos e respiratórios do bebê e sua frequência cardíaca

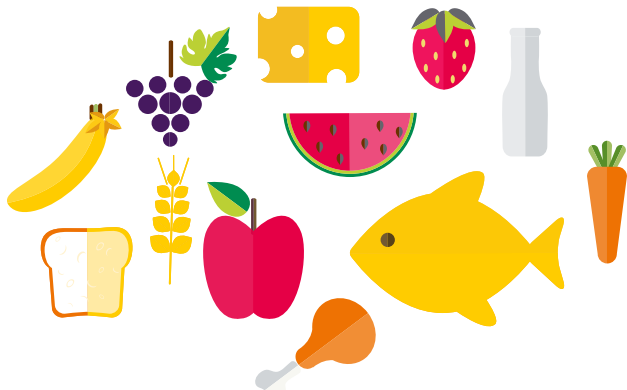
A solicitação de exames extras pode ocorrer de acordo com o histórico de saúde da gestante e do desenvolvimento de doenças durante a gestação.

As fases do ciclo gestacional nos três trimestres da gravidez

Primeiro trimestre: neste período, os sintomas são similares aos da tensão pré-menstrual, ou seja, seios inchados, sonolência, cansaço, náuseas, vontade de urinar. Além disso, podem ocorrer desejo e/ou repulsa por certos alimentos. Próximo ao final do terceiro mês, o bebê mede entre 6,25 e 7,5 cm e pesa entre 14 e 18 gramas. A cabeça já está bem delineada e as pálpebras começam a se formar

Segundo trimestre: no início do 4º mês, as estruturas principais dos órgãos do bebê completam sua formação. Seus rins passam a funcionar e ele urina pela primeira vez. Também surgem os primeiros fios de cabelo. Nessa fase, a vontade da mãe de urinar começa a diminuir e pode ocorrer prisão de ventre. Com a chegada do sexto mês, já é possível sentir os pontapés do bebê, que reage a estímulos desenvolvendo a audição, o olfato, o tato e o paladar

Terceiro trimestre: nesta fase, o bebê já abre e fecha os olhos, sendo capaz de perceber a luz, enquanto a mãe pode sentir dificuldade para respirar e falta de ar. No nono mês, o bebê se mexe menos e ganha peso, ficando pronto para nascer



A importância de uma boa alimentação na gestação

Com papel fundamental na saúde da mãe e do bebê, a alimentação equilibrada pode diminuir riscos de complicações, como ganho de peso excessivo, diabetes gestacional e hipertensão, além de reduzir o desconforto causado por enjoos e constipação intestinal.

Faça pelo menos três refeições diárias

Seguir uma dieta com café da manhã, almoço, jantar e dois lanches intermediários promove o equilíbrio da dieta e diminui o risco de náuseas, vômitos, fraquezas ou desmaios. O ideal é se alimentar de três em três horas.

Hidrate-se

O melhor líquido a ser ingerido é a água que, além de melhorar o funcionamento do intestino, mantém o corpo hidratado. Bebidas açucaradas, refrigerantes, sucos industrializados, café e chá preto devem ser evitados, pois dificultam o

aproveitamento de nutrientes para o organismo da mãe e do bebê. Quanto aos sucos, os naturais de fruta, feitos na hora, são melhores fontes de nutrientes.

Inclua fibras na dieta

Alimentos do grupo de cereais (arroz, milho, pães e alimentos feitos com farinha de trigo e milho), tubérculos (batata) e raízes (mandioca, inhame) devem fazer parte da dieta diária, uma vez que são a fonte de energia mais importante da alimentação. Os carboidratos complexos, isto é, cereais integrais, são as melhores fontes de fibras e outros nutrientes importantes, tais como, potássio, selênio e magnésio.

Frutas e legumes

Frutas, legumes e verduras são boas fontes de vitaminas, minerais e fibras. Por isso, devem estar presentes na alimentação diária, uma vez que são essenciais para a formação saudável do feto, além de proteger a saúde materna. Consuma hortaliças verde-escuras, como couve, brócolis, agrião, rúcula, e outros coloridos, como mamão, abóbora, cenoura, laranja, acerola, tomate, caju, pêssego, manga, jabuticaba e ameixa.

Os benefícios do feijão com arroz

O típico prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas que são excelentes para a saúde. Por ser rico em ferro, o feijão ajuda a prevenir a anemia e, por isso, o seu consumo pode ser feito diariamente.

Aproveite os diferentes tipos (preto, carioca, verde, de corda, mulatinho, fradinho, andu, branco e

outros), atentando-se apenas ao modo de preparo, evitando cozinhá-lo com carnes gordurosas que possam elevar o teor do sal.



Diminua o consumo de gordura

O consumo excessivo de alimentos gordurosos está diretamente associado ao surgimento de obesidade, pressão alta e outras doenças do coração. Daí a importância de redução de alimentos como: carnes com gordura visível, embutidos (salsicha, linguiça, salame, presunto, mortadela), queijos amarelos, salgadinhos, chocolates e sorvetes.

Use óleo vegetal para cozinhar, evite frituras e dê preferência ao azeite de oliva para temperar saladas.

Diminua a ingestão de guloseimas

O consumo frequente e em grande quantidade de sobremesas aumenta o risco de complicações

na gestação, excesso de peso, obesidade, diabetes gestacional e pressão alta, que prejudicam o adequado crescimento do feto. Por isso, dê preferência às frutas nas sobremesas e sucos naturais, livres de corantes artificiais, aromatizantes e açúcar.

Diminua a quantidade de sal

O excesso de sódio na alimentação aumenta o risco de pressão alta, doenças do coração e rins, além de causar ou agravar o inchaço comum na gravidez. Alimentos como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas prontas, molhos e temperos industrializados devem ser evitados.

Cigarro e álcool

Fumar e consumir álcool no período gestacional pode prejudicar tanto a mãe quanto o bebê. Para o feto, há risco no processo de crescimento e desenvolvimento com chances de nascimento prematuro.





A prática de atividades físicas na gestação

Com orientação e autorização médica, é possível realizar uma série de atividades físicas durante a gravidez, sempre respeitando os limites e a capacidade física da gestante. Nesse sentido, a mulher que já se exercita antes de engravidar tem mais opções de atividades que a sedentária.

Os benefícios de se exercitar são vários, já que fortalecem e tonificam os músculos, elevam a circulação de sangue entre a mãe e o bebê, reduzem incômodos, como dores nas costas, melhoram o nível de energia e contribuem com o aspecto emocional.

Embora exercícios sejam ótimos para a mãe e o bebê, algumas precauções devem ser tomadas. Por isso, o acompanhamento de profissionais especializados é essencial.

Fontes:

<http://www.sogesp.com.br/canal-saude-mulher/guia-de-saude-e-bem-estar/gravidez-as-fases-da-gestacao-alimentacao-e-exercicios>

<http://www.brasil.gov.br/saude/conteudos-excedentes/infograficos/gestacao-exames>

<http://www.sogesp.com.br/canal-saude-mulher/guia-de-saude-e-bem-estar/gravidez-as-fases-da-gestacao-alimentacao-e-exercicios>

<https://www12.senado.leg.br/institucional/programas/pro-equidade/pdf/cartilha-orientacoes-nutricionais-da-gestacao-a-primeira-infancia>

<http://www.5aodia.com.br/>

<http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>

Encontre mais conteúdo para seu bem-estar:
www.unimed.coop.br/viverbem

Unimed | 