

Manual da Gestante



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed | 
Missões/RS



FILOSOFIA EMPRESARIAL UNIMED MISSÕES/RS

VISÃO

Estar entre as melhores cooperativas médicas em gestão e sustentabilidade dos negócios, valorizando as partes interessadas.

MISSÃO

Oferecer soluções em saúde com qualidade para o cliente.

VALORES E PRINCÍPIOS

Agilidade
Atenção
Bom atendimento
Empatia
Promoção à saúde



MENSAGEM

PARABÉNS PELO BEBÊ QUE VEM AÍ!

Não há no mundo missão mais grandiosa do que gerar uma vida. Dar à luz a uma pessoa, acompanhar todo o seu desenvolvimento, vê-la crescer e dar os seus primeiros passos é algo maravilhoso. A partir do momento em que o seu bebê nascer, você saberá o que é viver com o coração fora do corpo. E não há nada mais emocionante e gratificante!

Quando uma mulher se torna mãe e um homem se torna pai, as emoções passam a ser vividas em dobro. As conquistas dos seus filhos também serão suas, assim como as alegrias e as tristezas. O mundo vai lhe parecer um lugar muito mais perigoso e desafiador, mas a coragem e força que você vai sentir para enfrentar todos os obstáculos que lhe aparecerem pela frente é infinita.

Prepare-se para ver o seu mundo virar de pernas para o ar e para viver os momentos mais lindos da sua vida. Ter um filho é uma missão para a vida toda. E é a escolha mais corajosa que alguém pode fazer. Parabéns!





ÍNDICE

DIAGNÓSTICO DE GRAVIDEZ	07
PRÉ-NATAL	16
CARTEIRA DE GESTANTE	18
IMUNIZAÇÃO	18
ORIENTAÇÕES GERAIS	19
ASPECTO PSICOLÓGICO DA GESTAÇÃO	19
ALIMENTAÇÃO NA GESTAÇÃO	21
SAÚDE BUCAL DO BEBÊ	24
ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO	26
DESENVOLVIMENTO FETAL	31
AMAMENTAÇÃO	38
CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO	44
MASSAGEM SHANTALA	47
VACINAÇÃO	47
PRIMEIROS SOCORROS	48



INTRODUÇÃO

A cooperativa Unimed Missões/RS desenvolve ações que auxiliam na prevenção, conscientização e cuidados básicos para uma melhor qualidade de vida. Por isso, oferece às gestantes da comunidade regional, de forma gratuita, o Encontro de Gestantes, com orientações sobre a realização de um pré-natal saudável e cuidados com o bebê.

Realizado desde 2003, o Encontro permite a participação do pai ou outro acompanhante durante as palestras e práticas realizadas por profissionais de áreas como ginecologia, pediatria, enfermagem, fisioterapia e nutrição.

Nesse manual, listamos algumas orientações, visando tirar as dúvidas mais comuns que preocupam toda mulher no período gestacional.





DIAGNÓSTICO DE GRAVIDEZ

Presume-se gestação quando há atraso menstrual, associado a ciclos menstruais anteriores regulares, acompanhado ou não de alguns sinais e sintomas abaixo:

- Sensação de dor e aumento do volume das mamas
- Náuseas, vômitos, tonturas, sonolência, sialorreia (salivação aumentada), aumento da frequência urinária
- Alterações no apetite, tais como: azia e dificuldade de digestão, repulsa ou desejo por certos alimentos
- Instabilidade emocional, similar à TPM (síndrome pré-menstrual), como por exemplo: maior irritabilidade, mudanças repentinas de humor, vontade de chorar
- Apreensão, medo, alegria, excitação
- Comprovação: Teste BHCG – teste de gravidez realizado através da coleta de sangue, o mais confiável, ultra-sonografia e ou ausculta de BCF (batimentos cardíacos fetais)





SEXAGEM FETAL

É difícil encontrar casais que preferem esperar o momento do parto para satisfazer a curiosidade quanto ao sexo do bebê.

Os pais têm pressa para saber se será menino ou uma menina, para o quanto antes escolher o nome, fazer planos, comprar o enxoval e até preparar e decorar o quarto tão sonhado.

Hoje, não é mais preciso esperar até a 17ª semana para fazer a ultrassonografia com este objetivo. Com apenas um pouquinho de sangue da mamãe, com oito semanas de gestação, já é possível saber o sexo do bebê, independente da posição do feto para fazer a identificação.

O exame de Sexagem Fetal é um teste realizado através da análise do DNA fetal presente no sangue da mãe, pela técnica PCR (Reação em Cadeia de Polimerase), isto é, a amplificação do DNA. Durante a gestação existe a passagem de uma pequena quantidade de células fetais para o sangue materno, através da placenta. O exame dessas células revela o sexo fetal por um procedimento não-invasivo e sem riscos, pois requer apenas a coleta de uma amostra de no máximo 20ml de sangue da mãe. A enorme sensibilidade da PCR permite detectar pequenas quantidades de DNA fetal presente no plasma materno.

Este teste fundamenta-se na identificação de partes do cromossomo Y – aquele que determina o sexo masculino no ser humano – na circulação materna. Após a coleta, o plasma é separado e o DNA, isolado do mesmo, é submetido à reação de PCR com oligonucleotídeos iniciadores derivados do gene DYS14 específico do cromossomo Y. O método de PCR desenvolvido para a determinação do sexo fetal possui excelente sensibilidade e especificidade, permitindo seu uso rotineiro e com índices de acerto superiores a 99% a partir de 8 (oito) semanas de gestação.

Em resumo, a Sexagem Fetal é um teste não-invasivo, com excelente grau de acerto, a mulher não precisa de nenhuma preparação especial (não há necessidade de jejum) e todas as grávidas podem se submeter a ele.

Com uma pequena amostra do sangue da mãe pode se encontrar poucas quantidades de DNA do feto. A presença do cromossomo “Y” indica que é um menino e a ausência dele, uma menina. No caso de gêmeos, se forem idênticos, univitelinos, o resultado é válido para os dois fetos. Em gêmeos fraternos, bivitelinos, o resultado “Y”, significa que ao menos um dos gêmeos será menino. Se o resultado der ausência de cromossomo “Y” pode-se dizer que ambas são meninas.



O teste pode ser feito nos maiores hospitais e laboratórios do Brasil e o resultado sai em aproximadamente 5 dias úteis. O preço é salgado, em torno de R\$ 300,00 a R\$ 450,00, mas parece valer o alívio da curiosidade dos pais.

Estatística brasileira publicada:

ÍNDICE DE ACERTO DO TESTE		
FASE DA GRAVIDEZ	FEMININO	MASCULINO
< 8ª SEMANA	74,00 %	> 99,00 %
> ou = 8ª SEMANA	99,00 %	> 99,00 %

Devido aos dados da tabela acima, a idade gestacional mais apropriada para realização do teste é a partir da 8ª semana. Atualmente, a Sexagem Fetal serve apenas para a determinação precoce do sexo, entretanto, outras aplicações para o DNA fetal obtido a partir do plasma materno estão sendo pesquisadas, o que permitirá, no futuro, o diagnóstico não-invasivo de uma série de doenças, tais como a β -talassemia (tipo hereditário de anemia), a acondroplasia (nanismo) e até a Síndrome de Down.

Acredita-se que, num futuro bem próximo, testes desse tipo venham a substituir a amniocentese (coleta de amostra de líquido amniótico) e biópsia de vilo corial (amostra da placenta) para obtenção do cariótipo fetal. As dificuldades residem no fato de a quantidade de células fetais no sangue materno ser muito pequena e de difícil identificação.

Também será possível a determinação do genótipo Rh (D) fetal com esta mesma metodologia.



PARTO

O DIA DO PARTO CHEGOU! PRECISAMOS PREPARAR!

Algumas atitudes devem ser tomadas com antecedência para que o parto aconteça com tranquilidade. A internação no hospital onde será o procedimento deve ser realizada cerca de seis horas antes do horário marcado para o parto (no caso de cesárea). Se o parto for vaginal, será de acordo com o momento do trabalho de parto. Antes do parto, a equipe de saúde precisará realizar uma série de protocolos estabelecidos pelo hospital para sua segurança e a do bebê. Um destes protocolos é o Chek List parto seguro, em que a equipe realizará os exames, cheque lists e acompanhamentos necessários antes, durante e depois do procedimento.

É importante estar acompanhada de um familiar e não esquecer de levar a bolsa de maternidade com seus objetos pessoais, a carteirinha do pré-natal, documentos pessoais e exames realizados.

Tenha um excelente parto!

VANTAGENS DO PARTO NORMAL

O parto normal é a maneira mais natural para dar à luz, mas muitas mulheres têm medo da dor. Porém, com a anestesia epidural ou recorrendo a outros métodos não farmacológicos, como banho de imersão, caminhadas, massagens ou acupuntura, é possível ter um parto normal completamente sem dor.

Lembrando que um dos passos mais importantes para conseguir ter um parto normal sem problemas é fazer todas as consultas de pré-natal, pois ajuda o médico a saber se existe algo que impeça o parto normal, como alguma infecção ou alteração no bebê, por exemplo. Porém, se estiver tudo bem com a mãe e com o bebê, não existem contraindicações para o parto normal, bastando deixar a natureza agir.



VANTAGENS DO PARTO NORMAL PARA A MÃE

As vantagens do parto normal para a mãe incluem uma recuperação mais rápida e um menor tempo de internação hospitalar. Outras vantagens são menor risco de infecção, favorecimento da produção do leite materno, os laços sentimentais com o bebê que ocorrem com maior facilidade e o fato do útero voltar ao seu tamanho normal mais rapidamente.

Além disso, a cada parto normal, o tempo de trabalho de parto fica mais curto. Normalmente o primeiro trabalho de parto dura cerca de 12 horas, mas a partir da segunda gravidez, o tempo pode diminuir para 6 horas. Porém, existem muitas mulheres que conseguem ter o bebê em 3 horas ou menos.

Tenha um excelente parto!

VANTAGENS DO PARTO NORMAL PARA O BEBÊ

1. Maior facilidade para respirar: Ao passar pelo canal vaginal, seu tórax é comprimido e isso faz com que os líquidos de dentro do pulmão sejam expelidos com mais facilidade.

2. Mais atividade ao nascer: O bebê também se beneficia das alterações hormonais que ocorrem no corpo da mãe durante o trabalho de parto, fazendo com que ele seja mais ativo e responsivo ao nascer. Os bebês que nascem de parto normal quando ainda não tem o cordão umbilical cortado e são colocados em cima da barriga da mãe conseguem se arrastar até o peito para mamar, sem precisar de nenhuma ajuda.

3. Maior receptividade ao toque: Durante a passagem pelo canal vaginal, o corpo do bebê é massageado, fazendo com que ele desperte para o toque e não estranhe tanto o toque dos médicos e enfermeiros ao nascer.

4. Mais calma: Ao nascer, o bebê pode ser imediatamente colocado em cima da mãe, o que acalma mãe e filho e aumenta seus laços sentimentais, e após estar limpo e vestido, pode permanecer todo o tempo junto da mãe, se ambos estiverem saudáveis, pois não precisa ficar de observação.

O parto normal não pode ser realizado com dia marcado na agenda, mas o obstetra pode indicar a data prevista para o parto, o que ajuda os pais a prepararem-se para a chegada do bebê.



O QUE É UMA CESARIANA?

Cesariana é uma cirurgia em que o obstetra realiza uma incisão no abdome e no útero da mulher para retirar o bebê através desse espaço.

No Brasil, em torno de 50 por cento dos partos realizados são cesarianas -- e se só a rede particular for considerada, as cesáreas chegam a até 90 por cento em alguns hospitais. É uma proporção muito maior que os 10 a 15 por cento de cesarianas recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Cesáreas são consideradas operações abdominais de grande porte, daí gerarem mais riscos do que o parto vaginal. Mulheres que passam por cesarianas são mais suscetíveis a infecções, sangramentos excessivos, dores pós-parto e período de recuperação mais longo.

Outro senão é que elas aumentam o risco futuro, em caso de novas gestações, de complicações como placenta prévia. Apesar disso, nem toda cesariana deve ser evitada, já que muitas vezes ela é necessária pelo bem da mãe, do bebê ou de ambos.





QUANDO A CESARIANA É NECESSÁRIA?

Algumas mulheres já sabem que vão precisar de uma cesárea logo de cara, por apresentar alguma complicação (com a gravidez ou com o bebê). O recomendado, se possível, é aguardar até as 39 semanas de gestação. Em outros casos, a decisão pode ocorrer somente durante do trabalho de parto.

Veja abaixo algumas condições em que uma cesariana costuma ser previamente programada:

- O bebê está em posição sentada ou de lado; ele apresenta alguma doença ou anormalidade já conhecida
- Gestação de três ou mais bebês ao mesmo tempo
- A mãe está com uma erupção de herpes genital, infecção que pode ser transmitida ao bebê em caso de parto vaginal
- A mãe tem placenta prévia (que ocorre quando a placenta se implanta em um local tão baixo do útero que bloqueia a saída do bebê) ou deslocamento prematuro da placenta (a placenta se separa da parede uterina antes da hora, colocando em risco o feto).
- A mãe tem piora em um estado de pré-eclâmpsia, o que torna arriscado esperar por um parto normal
- Histórico materno de cirurgias uterinas invasivas ou de cesárias anteriores (mais de uma)
- Problemas de coluna ou de quadril que impossibilitem a mulher de ficar em posição ginecológica

Vários motivos levam a uma cesariana de última hora, decidida depois que o trabalho de parto já começou. Sempre que há uma situação crítica, a cesariana é o modo mais rápido de tirar o bebê a salvo, como nas seguintes hipóteses:

- A frequência cardíaca do bebê está irregular, o que indica que ele talvez não consiga passar por um parto vaginal
- Prolapso do cordão umbilical – o cordão aparece antes do bebê, o que o deixa vulnerável a ser comprimido durante o parto, levando a um possível corte de sua fonte de oxigênio
- A placenta se descolou
- O bebê não está se movimentando pelo canal do parto porque o colo do útero parou de dilatar ou por alguma outra razão



PREPARATIVOS PARA UMA CESARIANA

Geralmente, quando a cesariana já está marcada, os médicos recomendam que não se coma nada cinco horas antes do parto. É bom confirmar isso com o obstetra com antecedência e perguntar também sobre beber água ou outros líquidos.

Uma vez no hospital, sua roupa é trocada por um avental hospitalar, e os pelos da região onde é feito o corte da cesárea são raspados. Você tem que tirar anéis, brincos, pulseiras e até piercings (de qualquer parto do corpo). Você não pode estar excessivamente maquiada e nem com esmalte escuro na mão para que sua pele possa ser monitorada durante a operação.

Outra coisa tem que tirar é lentes de contato e óculos. No caso dos óculos, peça para o seu parceiro ou acompanhante segurá-los, assim você pode colocar de volta depois para ver o bebê.

Lembrando que é direito da grávida ter um acompanhante na hora do parto, a menos que exista alguma emergência médica que impeça a presença de uma pessoa indicada (homem ou mulher). Isso porque o colo do útero parou de dilatar ou por alguma outra razão





O QUE LEVAR PARA O HOSPITAL?



Sugestões sobre o que levar para a maternidade:

Bolsa da mamãe

- 3 camisolas (de preferência com abertura na frente)
- 1 roupão ou robe (hobby)
- 1 chinelo
- 3 sutiãs (de preferência de algodão e próprios para amamentação)
- 5 calcinhas
- 1 cinta pós-parto (caso seu médico prescreva)
- Kit higiene pessoal
- Absorvente pós-parto
- Concha para amamentação ou absorvente para seios

Bolsa do bebê

- 1 manta
- 5 cueiros
- 3 enxugadores (toalha/fralda)
- 5 conjuntos macacão (podendo ser inteiro ou calça + blusa manga longa), incluindo luvas, meias e sapatinhos
- 1 pacote de fralda descartável
- 3 paninhos de boca
- Escova ou pente para cabelo

Dicas úteis

Para garantir o conforto de seu bebê e evitar processos alérgicos, confira algumas dicas na hora de preparar o enxoval para a maternidade:

- Lave as peças com sabão neutro
- Retire etiquetas de papel/plástico, elásticos apertados, alfinetes
- Não utilize perfumes e amaciantes nas roupas;
- Evite barras, babados, golas e rendas muito grandes para não irritar/incomodar o bebê e atrapalhar a mãe ao amamentar



PRÉ-NATAL

É o conjunto de consultas realizadas durante o período gestacional.

Objetivo do pré-natal

Acompanhar o desenvolvimento da gestação de forma a proporcionar segurança e oferecer orientações para um parto tranquilo e um recém-nascido saudável.

Em condições normais, a gravidez dura aproximadamente 40 semanas ou 280 dias. O médico calcula a data provável do seu parto, com uma margem de até duas semanas para mais ou para menos.

Consulta pré-natal (frequência)

- É considerado pré-natal, segundo a OMS – Organização Mundial de Saúde, no mínimo 5 (cinco) consultas durante a gestação
- É aconselhável que não seja ultrapassado um período de 8 (oito) semanas entre uma consulta e outra
- Em casos de gestação que se enquadram de como de “alto risco” cabe ao seu médico indicar o período inter-consultas

Acompanhamento pré-natal

Primeira consulta

Na primeira consulta, seu médico irá iniciar um histórico para melhor acompanhar o desenvolvimento da gestação e o processo do crescimento fetal.

São importantes dados como idade, número e tipos de partos em gestações anteriores, ciclos menstruais, data da última menstruação, uso de medicamentos de rotina, anticoncepcionais, vacinas, doenças pré-existentes, alergias, ambiente profissional, atividade físicas praticadas até o momento, e as suas expectativas em relação à atual gravidez, etc.

Seguirá então para o exame físico, em que outros dados importantes serão avaliados pelo médico: a pressão arterial, o peso e o exame ginecológico, incluindo exames de mamas.



Exames complementares

Laboratoriais: Exames considerados básicos pela OMS – Organização Mundial da Saúde

- Tipagem sanguínea
- Hemograma completo
- Glicemia de jejum
- VDRL – Sífilis
- HIV (tipo 1 e tipo 2)
- E.Q.U. (exame qualitativo de urina) com urocultura e com teste de sensibilidade ao antibiótico
- Sorologia para toxoplasmose
- Sorologia para rubéola
- Teste sorologia para hepatite
- Preventivo do colo do útero, se a gestante estiver com o mesmo em atraso

Em alguns casos solicita-se também:

- Colesterol
- Triglicerídeos
- Ácido úrico
- Curva glicêmica
- Coombs indireto (mãe Rh negativo)
- Pesquisa de anticorpos para hepatites, rubéola e citomegalovírus

Ecográficos: Pela OMS – Organização Mundial de Saúde são recomendáveis três exames durante a gestação. Além desses, fica a critério do médico.



CARTEIRA DE GESTANTE

É um documento de direito fornecido à gestante, onde são anotados dados referentes às consultas pelos profissionais da saúde envolvidos em seu pré-natal.

Na carteira, além da data da última menstruação e da data provável do parto, estão inclusos dados do exame físico específico para gestante, os quais são revistos e comparados em todas as consultas:

- Data da consulta
- Idade gestacional em semana
- Peso
- Pressão arterial
- Altura uterina
- Batimentos cardíacos fetais
- Movimentação fetal
- Exame ginecológico e das mamas, sempre que se fizer necessário
- No último trimestre, é importante a avaliação da posição do feto e amadurecimento do colo uterino, visando o futuro obstétrico desta gestação (parto vaginal ou cesariana)
- Vacinas, medicamentos, alergias e intercorrências devem constar nas anotações

IMUNIZAÇÃO

A gestante será orientada pelo seu médico em que período deve realizar a imunização.

- Vacina anti-tetânica (a qual pode ser feita durante a gestação em 3 doses ou apenas um reforço, conforme seu esquema de vacina pré-existente).

A gravidez é um momento de refletir
sobre o corpo e a alma.
(autor anônimo)



ORIENTAÇÕES GERAIS

Durante a gravidez, existem algumas coisas que a futura mamãe terá de deixar de lado ou, no mínimo, reduzir no seu dia-a-dia. Veja o que você pode ou não fazer para a sua saúde e de seu bebê:



ASPECTO PSICOLÓGICO DA GESTAÇÃO

Vínculo mãe – bebê

Muito antes do nascimento e ainda no ambiente intrauterino, tem início a formação do vínculo entre a futura mamãe e o seu bebê. O vínculo mamãe-bebê é de importância vital para o feto, pois ele precisa se sentir desejado e amado para a continuação harmoniosa e saudável de seu desenvolvimento.

A formação do vínculo não é automática e imediata, mas sim gradativa e, portanto, necessita de tempo, compreensão e amor para que possa existir e funcionar adequadamente. Antes mesmo de ter sua capacidade auditiva desenvolvida, o feto capta as vibrações dos sons das palavras emitidas pela voz materna, com todas as emoções que as acompanham. Com o tempo, vai aprendendo a simbolizá-las. Pode parecer besteira ficar conversando com uma barriga, mas o ser em formação necessita dessa comunicação para se sentir amado, desejado, compreendido e respeitado.

Medos

A angústia do parto é, talvez, a mais primitiva que se conhece, pois faz reviver momento em que ocorre a separação definitiva do corpo materno. A ansiedade que surge refere-se à data aproximada do parto: “quando será”, ou “como será”, o que vai sendo amenizado com as consultas médicas, as orientações recebidas e o apoio da família neste período.



Sexualidade na Gravidez

Se o casal está em um relacionamento estável, maduro e sólido, a vinda de um filho poderá uni-los ainda mais. Se a intimidade entre os parceiros propicia um diálogo aberto e honesto, há possibilidade de descobrir outros jeitos de fazer amor. A criatividade sexual deve entrar em jogo. A gravidez para o casal é um período de adaptações físicas, emocionais e também sexuais. É importante ressaltar que não só a mulher passa por mudanças nesta fase, mas o homem também.

Os homens não têm alterações orgânicas, mas podem ser afetados por questões emocionais, como ansiedade em relação ao parto, a criação do filho e a responsabilidade de ser pai. O crescimento abdominal, a sensibilidade mamária, náuseas, vômitos e a maior lubrificação vaginal entre outros, são alterações orgânicas que ocorrem durante a gestação e que podem influir na vida sexual do casal por gerarem desconforto. A mulher pode não se sentir atraente, feminina, diminuindo com isto sua autoestima, pode ser conflitante estar num momento divino e ao mesmo tempo não estar gostando de si. Torna-se necessário que homem e mulher estejam atentos a seus sentimentos e procurem orientação para melhor entendimento destes.

Na verdade, nada impede que a vida sexual continue como era anteriormente a esta fase. O que o casal precisa é se adaptar a este novo momento de suas vidas.

O Homem grávido

Felizmente os tempos mudaram, e o que vemos atualmente é um aumento no número de pais que desejam participar ativamente do processo da paternidade, constituindo um elemento indispensável no pré-natal. Assim, não se considera apenas a mulher grávida, mas o CASAL GRÁVIDO. Com os avanços da obstetrícia é possível saber o que ocorre com o bebê dentro do útero em cada fase do desenvolvimento. Se o homem acompanhar bem de perto a mulher que espera um filho seu, conhecerá suas necessidades e saberá compreendê-las, fortalecendo o vínculo “mamãe-papai-bebê”.

Sintomas da gravidez

O significado de cada sintoma torna-se específico a cada gestante. Alguns dos primeiros sintomas são a sonolência, as náuseas e os vômitos, que geralmente ocorrem no primeiro trimestre ou quando a mulher ainda não tem a confirmação da gravidez. Em algumas noites pode surgir insônia, que deve ser compreendida como uma ansiedade frente à gravidez. Outra manifestação é o desejo, talvez o mais místico e curioso de todos os sintomas, ou seja, através de desejos incontroláveis poderia estar chamando a atenção do pai do bebê. Mas o desejo também pode ser visto como o primeiro discurso do bebê expressando uma necessidade nutritiva.



ALIMENTAÇÃO NA GESTAÇÃO

A mulher gestante começa a preocupar-se com o que comer, afinal, leva dentro de si mais uma vida. Muitas mães acham que o comer bem significa comer por dois e que nesse período o pecado da gula é perdoado.

Seus hábitos alimentares tornam-se mais importantes do que nunca neste momento. É preciso consumir alimentos nutritivos com qualidade, em quantidades adequadas e sem exageros.

Ganho de peso na gravidez

O ganho de peso da gestante está diretamente ligado ao seu estado físico e nutricional antes da gravidez. Depende da idade (gestante adolescente tem necessidades energéticas maiores), atividade física, e se a gravidez é de um único feto ou não. Mulheres muito magras ou desnutridas podem ter um ganho de peso maior do que mulheres com sobrepeso ou obesas.

Considera-se adequado o ganho de 8 a 12 quilos durante a gravidez.

Peso ideal a ser adquirido:

- Mulheres com peso normal – 11 a 15 kg
- Mulheres com peso baixo – 12 a 18 kg
- Mulheres com sobrepeso – 7 a 11 kg
- Mulheres obesas – 7 kg
- Gravidez múltipla – 16 a 20 kg



Dieta

Uma alimentação adequada durante a gravidez ajuda a suprir as necessidades de vitaminas e minerais, mantendo a boa nutrição da mãe e do bebê, bem como de proteínas, carboidratos e gorduras, necessários para o correto desenvolvimento do feto, propiciando menos complicações e o nascimento de bebês mais saudáveis.

Não existe alimento completo, sendo necessário variar a alimentação e combinar os alimentos para que suas interações se completem.

A alimentação da gestante deve ser:

- Rica em proteínas, vitaminas e sais minerais
- Rica em fibras
- Ingerir gorduras moderadamente
- Refeições pouco volumosas e frequentes (6 refeições/dia)



Proteínas

Constituem praticamente todas as células em desenvolvimento do bebê. As necessidades protéicas aumentam com o desenvolvimento da gestação, estando maiores durante o 2º e 3º trimestres.

Fontes origem animal: carnes vermelhas, aves, peixes, ovos, leite e derivados.

Fonte origem vegetal: feijão, lentilha, ervilha, soja.

Carboidratos

É a fonte primária de calorias, necessárias para o sistema nervoso e o cérebro do bebê.

Fontes: cereais e integrais, arroz, grãos, pães, batatas, frutas.

Lipídios

Usados como fonte de energia e são precursores de vitaminas.

Deve-se moderar o consumo dando preferência às de origem vegetal:

Fonte: óleo de canola, soja, girassol, milho e azeite de oliva.

Adicionando vitaminas e sais minerais à sua dieta

As vitaminas são essenciais para a utilização de carboidratos e para a maioria das funções do corpo. Deve-se dar maior ênfase ao ácido fólico (síntese de DNA). Sua falta pode ser responsável por malformações congênitas, baixo peso fetal, irritabilidade na gestante.

Fontes: verduras verdes escuras, cereais integrais, fígado; vitamina C, vitaminas B6, A, D, E, K, minerais: cálcio, fósforo, ferro, zinco, cobre, sódio, magnésio, flúor e iodo. Ex: Vitamina C – ajuda na absorção do ferro dos alimentos (kiwi, laranja, brócolis, pimentão verde...)

Para suprir as necessidades diárias, é importante uma alimentação diversificada incluindo cereais, produtos integrais, oleaginosas, frutas, legumes, verduras, laticínios e carnes magras nas quantidades recomendadas.

Uso do sal

- Sal em excesso, mesmo quando não se está grávida, é prejudicial. Cuidado com a comida que contém conservante a base de sal (embutidos e conservas)
- O sal é o inimigo número um da gestante, pois se usado em excesso, não só ajudará a aumentar o peso pela retenção de líquidos, mas, principalmente porque também aumenta a pressão arterial, o que pode levar a uma gestação de “alto risco”



Náuseas e vômitos

São comuns até o terceiro mês de gravidez, sendo mais acentuado pela manhã. Podem ocorrer enjoos durante os nove meses. Para o alívio destes sintomas aconselha-se:

- Ingerir refeições secas. Comer em pequenas quantidades e frequentes (6 a 7 refeições/dia)
- Comer 2 a 3 bolachas crackers, antes de levantar-se, em jejum
- Preferir alimentos frios
- Ingerir alimentos ricos em vitamina B6 (trigo, milho, frango, peixe, leite e derivados, leveduras)
- Dar preferência aos alimentos que se sentir bem
- Evitar líquidos durante as refeições
- Não se deitar logo após as refeições

Azia (Pirose)

- Refeições pequenas com pouco teor de gordura e ingeridas lentamente
- Ingerir lanches com baixo teor de gordura
- Ingerir líquidos principalmente entre as refeições
- Diminuir ou evitar especiarias como: menta ou hortelã, chocolate, alimentos fritos e gordurosos
- Evitar tabaco, álcool, cafeína e bebidas gasosas
- Evitar deitar por 1 à 2h após comer ou beber
- Usar roupas frouxas

Constipação intestinal

- Beber 2 a 3 litros de água diariamente
- Líquidos mornos ou quentes ao acordar
- Ingerir alimentos ricos em fibras (aveia, farelo de trigo, granola, frutas, verduras cruas...)
- Praticar atividades físicas

Bebidas que contenham cafeína

O excesso de café “engana” a fome e pode causar insônia. Por esses motivos o melhor é substituir o tentador cafezinho por sucos de frutas ou chás de hortelã, camomila, erva-doce. Os chás mate e preto não são indicados, pois contêm cafeína.

Bebidas alcoólicas

Durante a gravidez e o período de amamentação, a mulher deve manter-se longe de bebidas alcoólicas. O máximo permitido é uma pequena taça de vinho ou um copo de cerveja em ocasiões muito especiais ou, até um cálice de licor.



Resumindo

- Ingerir bastante líquido
- Alimentar-se com qualidade e quantidade adequado
- Realizar 6 refeições ao dia
- Evitar alimentos que transmitam odor e sabor desagradáveis ao leite
- Evitar automedicação
- Alcool, nicotina, drogas passam através do leite

SAÚDE BUCAL DO BEBÊ

Os cuidados com a dentição do bebê começam ainda na barriga da mãe, por isso é muito importante que a gestante tenha um acompanhamento odontológico nesse período significativo para ela e para a saúde bucal de seu futuro bebê.

A dentição do bebê inicia sua formação entre a quinta e a sexta semana de gestação. Nesse período, a alimentação da mãe deve ser rica em vitaminas, cálcio e ferro. No quarto mês de gestação se desenvolvem as papilas gustativas, responsáveis pelo sabor (doce, salgado, etc..). A gestante que come muito doce nessa fase poderá ter filhos predispostos ao alto consumo de açúcar.

Devido às alterações hormonais que a gestante sofre nesse período, ela pode apresentar problemas relacionados às gengivas. As gengivas podem ficar sangrentas e mais sensíveis no período gestacional, é de fundamental importância manter hábitos corretos e eficazes de higiene bucal (escovação adequada e uso de fio dental).





Tabela de Erupção dos Dentes Decíduos (de leite):

6 meses	início da erupção dos dentes (incisivo inferior)
12 meses	8 incisivos (4 superiores e 4 inferiores)
18 meses	1º molar
24 meses	dentição decídua completa

É importante salientar que essa tabela é uma média e podem ocorrer variações para mais ou para menos, na idade de nascimento dos dentes.

Fatores importantes a serem lembrados:

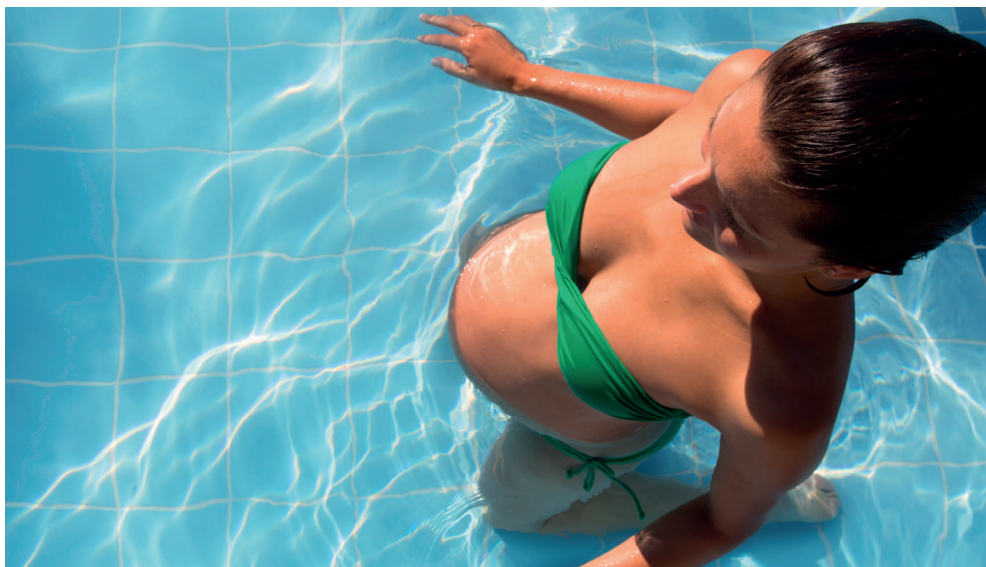
- A amamentação é importante para criar os hábitos corretos de deglutição e estimular o crescimento maxilar
- Evite assoprar as papinhas, pois você poderá transmitir a ele microorganismos existentes em sua boca
- Passar mel ou açúcar no bico da mamadeira ou chupeta causa cárie
- Evite experimentar os alimentos diariamente da colherinha do seu filho
- Evite colocar a chupeta de seu filho ou bico da mamadeira na sua boca, pois assim você poderá transmitir a ele bactérias causadoras da cárie e de outras doenças bucais
- A limpeza da boca do bebê começa nos primeiros meses de vida. Assim, diminui a irritação e a coceira quando surgem os primeiros dentinhos
- Limpe os dentes do seu filho depois das mamadas e principalmente à noite, antes de dormir. Cuide para que ele não durma com a mamadeira na boca, isso pode causar a chamada “cárie da mamadeira”
- É importante que você continue escovando os dentes do seu filho até que possa fazê-lo sozinho e eficazes de higiene bucal (escovação adequada e uso de fio dental).



ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO

A prática regular de exercícios pode trazer muitos benefícios às futuras mães. Muitos desconfortos comuns na gravidez, como a tendência à formação de varizes e dores nas costas, entre outros, podem ser aliviados pela prática de exercícios. As grávidas podem aumentar a resistência cardiorrespiratória e a resistência muscular (fortalece e tonifica os músculos mais afetados durante a gestação: os músculos da pelve, abdominais, lombar e dorsal), fortifica e tonifica os músculos utilizados durante o parto, menor ganho de peso, redução do nível de cansaço, diminuição da ansiedade, ajuda durante o trabalho de parto (principalmente no parto normal). Manter-se ativa fisicamente ajuda no controle de peso e promove o bem-estar e ânimo.

Para começar algum programa de exercícios na gestação, até mesmo para atletas, é necessária a aprovação do médico que irá acompanhar o pré-natal e um profissional capacitado para trabalhar com as gestantes.





Dicas importantes:

- Exercite-se pelo menos três vezes por semana
- Comece devagar e avance gradualmente no programa, sempre com o acompanhamento de um profissional
- Pare os exercícios e consulte o seu médico, se houver sintomas incomuns, como dores e tonturas
- Não prenda a respiração durante os exercícios
- Retorne gradativamente a sua rotina de exercícios após o parto, conforme prescrição de seu médico
- Use roupas adequadas, que não apertem a barriga, sutiã de sustentação
- Em clima quente, exercite-se em horários mais frescos
- Beba muita água
- Monitore o seu pulso, de acordo com a orientação do professor
- Não deite sobre a sua barriga após os três primeiros meses
- Não faça exercícios de alto impacto

Atividades seguras

- Exercícios aeróbios como caminhada, natação, hidroginástica, são os mais indicados por serem de baixo impacto
- Musculação ou ginástica localizada
- Alongamentos
- Ioga

Fumo

- As consequências para bebê podem ser muitas, como:
- Ocorre a diminuição do líquido amniótico, aumentando o risco de sofrimento fetal e perda de peso
- Os movimentos torácicos do feto podem ser retardados
- Os componentes do cigarro podem gerar lesão na placenta, diminuir a circulação do cordão umbilical, aumentando a chance de aborto ou de parto prematuro
- A criança tem mais chances de apresentar problemas respiratórios e seu peso pode ser reduzido em até 350 gramas, se comparado a filhos de mães que não fumaram durante a gestação
- O leite materno, também sofre alterações: diminui a quantidade e fica com menos gordura
- Estudos constataram um atraso entre oito meses e um ano no quociente de inteligência (QI) de crianças entre 7 e 11 anos de idade, filhos de mães fumantes e uma maior incidência de lábio leporino.
- Ciente disso, o melhor mesmo é parar de vez com esse hábito!



Produtos de limpeza

- É aconselhável que ao mexer com amoníaco, água sanitária e outros produtos mais fortes, a futura mamãe use uma máscara no nariz, para evitar a inalação desses produtos, além de luvas plásticas.

Cuidados com o cabelo, pele e dentes

- Os permanentes, tinturas com amônia ou outras substâncias tóxicas são desaconselháveis no primeiro trimestre da gravidez. Os produtos a base de hennas e produtos sem amônia não têm contraindicação
- Em decorrência do aumento das taxas hormonais neste período é comum o aumento da oleosidade da pele (acne) e dos cabelos (seborreia)
- Os banhos de banheira são permitidos durante a gestação. Além de ser relaxante, é uma ótima terapia para dores musculares, lombalgia ou insônia. Estar alerta para evitar quedas e escorregões na banheira ou chuveiro, devido ao equilíbrio diminuído no final da gravidez
- Os cuidados dentários não podem ser negligenciados. A anestesia dentária, as obturações e extrações raramente são contraindicadas

Sono e repouso

- Observar sono noturno adequado
- Repousar, por alguns minutos, todos os dias, com os pés elevados

Viagens

- Evitar viagens longas
- Caso seja necessário viajar, interromper as viagens longas com período de descanso de uns 15 minutos a cada duas horas

Trabalho

- Deve ser realizado com moderação, sempre evitando a fadiga
- Procurar diminuir os riscos ambientais (químicos, físicos e biológicos)
- Restringir as áreas de insalubridade e periculosidade
- Evitar trabalhos que exijam equilíbrio delicado e/ou mudança de turnos (diurno para noturno)

Medicamentos

- O uso de medicamentos, mesmo aqueles que você considera “inocentes”, deve ser evitado, principalmente no 1º trimestre, pois o feto ainda está em formação e, assim, todo cuidado é pouco. Em todas as fases da gestação somente usar medicação com orientação médica



Exames Radiológicos

- Os exames radiológicos nos três primeiros meses de gravidez devem ser evitados, se possível, e se for necessário é fundamental ter alguns cuidados como o uso de avental de chumbo

Banho de Sol

- Devem-se tomar alguns cuidados, pois a elevação das taxas de hormônio durante a gravidez pode provocar alterações na pigmentação da pele e ocasionar manchas. Apesar de elas normalmente sumirem após o parto, o ideal é lançar mão de protetores solares. Além disso, deve-se usar chapéu e respeitar os horários mais adequados para se bronzear, que são das 8 às 10 horas da manhã ou após as 16 horas da tarde
- É comum a queda da pressão arterial durante os períodos de muito calor
- Procurar manter-se hidratada (tomar bastante líquido)

Vestuário

- Evitar qualquer roupa que restrinja a circulação
- Usar roupas confortáveis, de acordo com a evolução da gravidez. Poderá ser usada cinta abdominal, própria para a gestante, no final da gravidez, para apoiar o útero aumentado, principalmente se a gestante tem a musculatura flácida. O uso da cinta alivia a lombalgia e os sintomas de compressão, pois parte do peso do útero é retirada dos ligamentos e dos vasos sanguíneos
- Usar sapatos confortáveis e que ajudem a manter o equilíbrio; sapatos com base maior
- Evitar sapatos de saltos altos, devido à dificuldade de se equilibrar
- É aconselhável o sutiã de alças mais largas e ajustáveis. A maioria necessita de um número maior que o habitual para dar melhor apoio às mamas em desenvolvimento
- O uso de um sutiã adequado alivia o desconforto das mamas caídas e evita flacidez após o parto. É aconselhável ter um sutiã para nutrízes que continuará sendo usado durante toda a amamentação

Massagem

- Drenagem linfática: ajuda a diminuir a retenção líquida; auxilia a aliviar a dor das pernas; melhora a circulação
- Relaxante



ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS DA GESTAÇÃO

As alterações aqui descritas, embora sejam consideradas normais, podem eventualmente causar sintomas desagradáveis à gestante, os quais serão orientados e analisados pelo seu médico.

		Fisiopatologia	Cuidados
Pele e anexos	Estrias	Ruptura de fibras elásticas da pele	Não há tratamento específico
	Linha negra	Hiperpigmentação cutânea na linha média no abdome	Não há tratamento específico. Costuma desaparecer espontaneamente após o parto
Sistema músculo-esquelético	Dores lombares	Mudança no eixo gravitacional do corpo, relaxamento ligamentar e fadiga muscular.	Melhora sintomática com medidas gerais (repouso relativo, alongamento, calor local, analgésicos, postura adequada). Evitar saltos altos.
	Dores pélvicas (baixo ventre)	Pressão do útero sobre a musculatura abdominal, pelve e bexiga, associada ao relaxamento ligamentar.	Melhora sistemática com repouso. Importante diferenciar de contrações uterinas.
	Cãibras	Causa desconhecida. Ocorre em 30% das gestações, mais à noite. Associada a presença de varizes.	Repouso, aumento da ingestão hídrica e de cálcio.
	Sistema digestivo	Náuseas e vômitos	Matinais, não persistem além do 2º trimestre. Relacionadas a fatores hormonais (HCG) e psicogênicos.
	Sialorreia (salivação)	Podem acontecer náuseas no 1º trimestre.	Pode vir a diminuir com uso eventual de medicação antiemética (a critério médico) Cuidados na dieta.
	Pirose (azia)	Compressão gástrica pelo útero, com aumento do refluxo gastroesofágico.	Não há tratamento específico.
	Constipação	Compressão gástrica pelo útero, com aumento do refluxo gastroesofágico.	Fracionamento das refeições, uso de cabeceira elevada. Evitar deitar após as refeições. Uso de substâncias antiácidas (sob prescrição médica)
		Redução da mobilidade intestinal pela ação hormonal e pela compressão exercida pelo útero sobre as porções terminais do intestino.	Aumento da ingestão hídrica e de fibras alimentares.
Sistema circulatório	Síncope (desmaio) e tonturas	Hipertensão (pressão alta) ou hipoglicemia (glicose baixa) Hipotensão (pressão baixa)	Repouso, alimentação adequada, hidratação, uso de medicação somente com prescrição médica.
	Varizes e edema em membros inferiores	Compressão venosa pelo útero gravídico, dificultando o retorno venoso.	Elevação de membros inferiores e uso de meias elásticas. Massoterapia.
Sistema genital urinário	Hemorroidas	Compressão do útero sobre o plexo hemorroidário, os sintomas aumentam quanto pela presença de constipação.	Normalização do hábito intestinal com fibras e hidratação adequada. Uso de banhos de assentos e anestésicos locais (sob prescrição médica). Regridem após o parto.
	Polaciúria (aumento da frequência urinária)	Compressão do útero sobre a bexiga. Maior volume de líquidos corpóreos. Ocorre no primeiro e último trimestre da gestação.	Afastar infecção urinária.
	Leucorreia (aumento da secreção vaginal)	Aumento das secreções vaginais por ação hormonal. Secreção esbranquiçada, sem irritação da mucosa vulvar e vaginal.	Afastar infecção.



Modificações no Seio

O seio aumenta já no início da gravidez pela maior quantidade de hormônios produzidos no seu organismo, isso porque se está preparando para nutrir o bebê quando ele nascer. A aréola aumenta e escurece, e aparecem pequenas saliências ao redor, como também surge uma espécie de rede de pequenas veias azuis. A sensibilidade e a sensação de dor, que você sente no início da gravidez tendem a desaparecer no 3º ou 4º mês. Durante toda a gravidez seu seio continuará a crescer e é muito importante o uso de um bom sutiã que lhe dê sustentação.

DESENVOLVIMENTO FETAL

Óvulo fecundado se transforma em um embrião

Depois de aproximadamente 6 a 8 dias após a concepção, o óvulo fecundado se implanta no útero materno e começa a ser chamado de embrião. Nesta fase, ele é formado por algumas centenas de células que serão as precursoras na formação de todos os futuros órgãos.

O início de uma vida aquática

Devidamente acomodado no útero, o embrião inicia a desenvolver os sistemas de formação da placenta e do cordão umbilical, que permitem que ele se adapte à vida aquática dentro do útero até o momento de seu nascimento.

Primeiro Mês

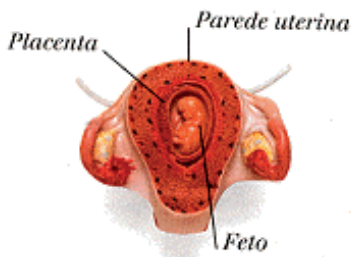
Próximo ao final do primeiro mês, seu bebê é na verdade uma minúscula sementinha, menor que um grão de arroz, com aproximadamente 5 mm. Nas duas próximas semanas, iniciará a formação do tubo neural (do qual derivam o cérebro e a medula), do coração, do aparelho digestivo, dos olhos e das orelhas, e dos braços e das pernas.





Segundo Mês

A partir da 5ª semana de gestação, o embrião apresenta um formato oval parecendo-se mais com um corpinho. Está ocorrendo a formação do cérebro, da estrutura corporal e dos membros.



Terceiro Mês

Inicia-se a formação das pálpebras

Entre a 9ª e a 10ª semana, a cabeça do feto já está bem delineada, aparecendo um tanto quanto desproporcionada em relação ao resto do corpo. Neste período se formam as pálpebras que irão proteger os globos oculares.

Nesta fase já começam a se desenvolver outros órgãos, o sistema circulatório e urinário já estão funcionando, os órgãos genitais já se desenvolveram e os lineamentos do rosto já estão modelados.

No final da 10ª – 11ª semana aparecem sob a derme as terminações nervosas, e o feto já consegue reconhecer os sons maternos da respiração, dos batimentos cardíacos e da voz.



Move as mãos e os pés, e abre a boca

Os músculos e as articulações consentem ao feto fazer seus primeiros movimentos, na ponta dos dedos se visualizam as unhas, e ele começa a movimentar-se bastante suas mãos e pés, em contínuos movimentos de abrir e fechar. Também já pratica o Aspeto do bebê:

Próximo ao final do terceiro mês, o feto já aumentou de tamanho, chegando a medir cerca de 6,25 a 7,5 cm e pesa de 14 a 18 gramas.

Aspeto da mamãe:

Ao final do terceiro mês, sua barriga se notará muito pouco, mesmo se você já teve um aumento de peso de aproximadamente 2 quilos. Ao contrário de seus seios, que devem ter aumentado bastante a ponto de você precisar aumentar a numeração de seu



Quarto Mês

A partir da 14ª semana todos os órgãos internos do feto estão com suas estruturas principais já formadas. O fígado começa a produzir o primeiro suco gástrico, e os rins iniciam a produção de urina, que é diluída e formada basicamente de líquido amniótico.

Entre a 15ª e a 16ª semana, os delineamentos do rosto do bebê se definem melhor, com a formação da boca. A pele que vai se formando é lisa e transparente, e os primeiros cabelinhos começam a aparecer. Como o bebê engole muito líquido amniótico, às vezes ele pode ter soluços. Poderá ser flagrado chupando o polegar.

Neste período, a produção de células nervosas se aceleram, e a estrutura muscular e óssea prosseguem em seu desenvolvimento, fazendo com que ele comece a se movimentar mais dentro do útero materno.



Aspecto do bebê:

Ao final do 4º mês, o bebê mede em média uns 10 a 12 centímetros e seu peso pode chegar a aproximadamente 200 a 220 gramas, mas ainda não será possível se detectar no ultrassom qual o sexo do bebê.

Aspecto da mamãe:

Ao final do 4º mês, você já poderá mostrar orgulhosa a sua pequena barriguinha, e para algumas gestantes é a fase em que elas conseguem sentir pela primeira vez o bebê se mexendo. Mas nem sempre isso acontece, por isso fique tranquila se ainda você não sentir nada. Logo, logo você vai sentir!

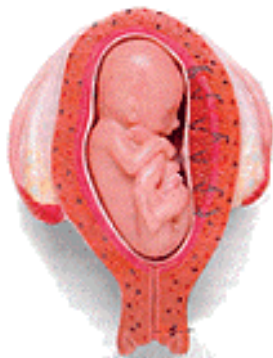


Quinto Mês

Ao redor da 20ª semana, você poderá ficar conhecendo através da ecografia, se seu bebê será menina ou menino, pois o exame feito nesta fase consegue delinear os órgãos genitais com exatidão.

Nesta fase, a futura mamãe começará a sentir os movimentos do bebê, cada vez mais intensos. No início, a sensação é como movimentos das asas de uma borboleta dentro de seu ventre. E como ele começa a ter um maior período ativo, em certos períodos do dia, passa também por alguns períodos de repouso.

A pele do bebê, nesta fase, forma a chamada "vernix caseosa" que é uma película de gordura sobre a pele que tem a finalidade de protegê-la. Começam a surgir os pelinhos que irão formar os cílios e as sobrancelhas, assim como os cabelos.



Aspecto do bebê:

Neste mês o bebê cresce bastante, podendo aumentar até aproximadamente 25 cm e pesar de 340 a 500 gramas. Seu corpo, neste período, já é todo bem proporcional, cabeça – tronco – membros.

Aspecto da mamãe:

Em média, uma gestante deve aumentar aproximadamente 450 gramas por semana no segundo trimestre da gravidez. Ou seja, a cada mês um aumento de mais ou menos 2 quilos. Sua barriga agora já deve estar bem redondinha, seus seios poderão estar já produzindo um pouco de colostro.

Sexto Mês

Neste mês, seu bebê começa a desenvolver quatro dos cinco sentidos: audição, olfato, tato e paladar. A visão será o último dos sentidos a se desenvolver. O bebê já reage a estímulos externos, como a luz e a música, e também percebe os barulhinhos físicos da mamãe, como o bater do seu coração ou os gorgulhos intestinais.





Prepare-se! Pois agora você vai começar a sentir de tudo: chutes, socos e cotoveladas farão você vibrar de emoção. Se antes você sentia um leve farfalhar, a cada semana que passa você irá sentir os movimentos de seu bebê cada vez mais intensamente. Isso porque agora seus músculos e articulações já estão bem mais firmes. Até agora seu bebê era bem magrinho, mas nesta fase ele começa a acumular os primeiros depósitos de gordurinhas, sob a superfície da pele. Nesta fase, já é possível escutar o coração do bebê na sua consulta mensal ou com a ajuda de um estetoscópio.

Aspecto do bebê:

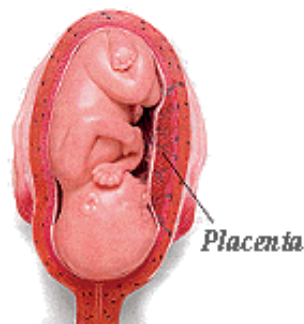
Ao completar este mês, seu bebê terá aproximadamente 33 centímetros, e mais ou menos 700 gramas. Provavelmente já estará assumindo a chamada posição fetal, com os joelhos próximos ao abdômen e os braços dobrados no peito.

Aspecto da mamãe:

Se você estiver conseguindo controlar o aumento de peso, deverá ter aumentado uns 5 a 6 quilos, aproximadamente. Como grande parte deste ganho de peso se concentra na região do abdômen, é provável que você se sinta mais cansada e com algumas dores pelo corpo.

Sétimo Mês

Nesta fase seu bebê já está bem formado, o sistema nervoso está se aperfeiçoando cada vez mais, e o cérebro está tendo um desenvolvimento acelerado. Ao final do sétimo mês, seus pulmões começam a se desenvolver e se por acaso nascesse agora, teria grandes chances e possibilidades de sobreviver. Durante o sétimo mês seu bebê já consegue ter várias reações, como abrir e fechar os olhos e ter maior percepção da luz; distinguir entre o gosto doce e o amargo, e responder a certos estímulos com choro.



Aspecto do bebê:

Ao final do sétimo mês, seu bebê terá crescido bastante, chegando a pesar de 1 a 1,3 quilos, e medindo entre 37 a 40 cm. À medida que ele cresce, vai ocupando cada vez mais espaço no útero.

Aspecto da mamãe:

Se você continua mantendo um aumento de peso controlado, deve estar com um barrigão bem redondo e bonito.



Oitavo Mês

O ritmo do crescimento do bebê agora é bem veloz, e a maioria dos órgãos principais já está funcionando. Toda a estrutura que compõe os olhos está perfeitamente desenvolvida (a íris apresenta uma coloração azulada).

Também a audição já se desenvolveu e ele consegue reconhecer a voz da mamãe e do papai. Consegue perceber melhor os sons mais graves que os agudos.

O espaço que o bebê ocupa agora já não é mais tão folgado, e ele começa a se posicionar de cabeça para baixo, assumindo uma posição mais confortável e que manterá até a hora do nascimento. Com isso, volta a pressionar um pouco a bexiga da mamãe.

Os movimentos do bebê agora são bem mais ativos, e você conseguirá inclusive distinguir com que parte do corpo ele está chutando. Mesmo com o espaço reduzido, ele ainda chuta, e muito.



Aspecto do bebê:

Ao final do oitavo mês, já bem desenvolvido, seu bebê terá aproximadamente 45 a 47 cm de altura e pesará mais ou menos 2.250 a 2.400 gramas.

Aspecto da mamãe:

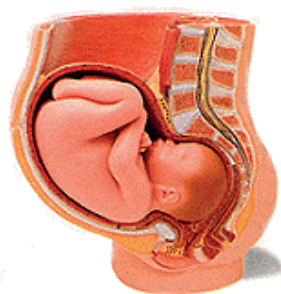
A esta altura da gravidez, você estará já sentindo as contrações de Braxton Hicks, que são contrações fraquinhas e indolores, mas que fazem com que seu corpo se prepare para o parto. Cada gestante apresenta uma barriga diferente: mais alta, mais baixa, mais volumosa, menos volumosa, mais larga ou mais compacta. Isso varia de acordo com o seu tipo físico, com o aumento de peso durante a gravidez, e também com a dimensão do seu bebê.



Nono mês

Seu bebê neste último mês de gestação está praticamente pronto para nascer. Seu estômago e rins agora funcionam perfeitamente; seus pulmões estão totalmente desenvolvidos e prontos para respirar; seu intestino já produziu mecônio (substância que será eliminada juntamente com as primeiras fezes); seu corpo adquiriu uma boa camada de gordura.

A sua pele já não é mais rugosa e fina como antes, e sim macia e delicada, e seus cabelos já são um pouco compridos. Os progressos mais interessantes nesta fase são no desenvolvimento sensorial, e agora ele passa a maior parte do tempo dormindo e descansando, como que se estivesse se preparando para a hora do nascimento.



Aspecto do bebê:

Finalmente, é hora de nascer, e seu bebê estará prontinho para chegar ao mundo. Em média, o peso de um bebê no final da gestação é de aproximadamente 3.300 gramas, e sua altura pode variar de 48 a 52 cm.

Aspecto da mamãe:

Com o aproximar-se do final da gestação e com o rebaixamento do útero, você estará sentindo-se melhor, com mais facilidade para respirar, com menor pressão no estômago e com uma sensação de maior liberdade na parte de cima do seu ventre. Se você chegou até aqui, seu bebê está prestes a nascer. Foram nove meses de espera, expectativas, sensações. Durante toda a gravidez seu corpo passou por numerosas transformações e, mês após mês, você foi alterando inclusive sua própria rotina de vida. É desnecessário dizer o quanto este momento sublime será importante para você. Logo, você não se lembrará mais dos pequenos e inconvenientes problemas que acompanharam cada fase da gravidez, mas estará abraçando pela primeira vez o seu lindo e precioso bebê, vendo seu rostinho redondo e se emocionando com o seu choro, sentindo-o em seus braços enquanto amamenta e, assim, passando a desempenhar um novo papel em sua vida: o de mãe.



AMAMENTAÇÃO

Vantagens do aleitamento materno

Para o bebê:

- O leite materno é o alimento ideal, pois é completo:
- contém todos os nutrientes necessários nos primeiros 6 meses de vida, garantindo o melhor crescimento e desenvolvimento do bebê
- Protege contra doenças, principalmente diarreia,
- alergias e infecções (por isso também é considerada a primeira vacina)
- Proporciona mais segurança pela troca de carinho com a mãe, aumentando o laço afetivo entre você e a criança e fazendo o bebê se sentir amado e seguro
- Suger o peito contribui para a criança ter dentes bonitos, desenvolver a fala e ajuda na respiração
- Está sempre prontinho e na temperatura certa
- Nenhum outro alimento é capaz de substituir o leite humano



Para a mãe

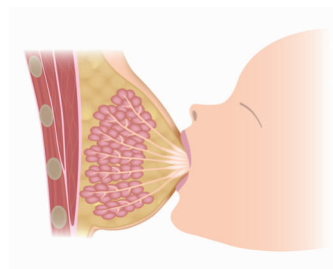
- Reduz o sangramento após o parto e as chances de desenvolver anemia
- Diminui a ocorrência de diabetes e cânceres de mama, ovário e útero
- Reduz a ocorrência de fratura óssea por osteoporose

Para a família

- Economia – evita gastos de leite e mamadeiras, além de remédios, pois o bebê
- será mais saudável. Assim, seja qual for o orçamento familiar, poderá ser mais bem aproveitado.
-

Anatomia da Mama

Cada mama é constituída por um conjunto de alvéolos, como se fossem “cachos de uvas”, responsável pela produção do leite. Esse leite será armazenado em depósitos situados abaixo da aréola.





Produção do Leite

- Não existe leite fraco: seu leite é o alimento ideal para seu bebê
- Toda mãe é capaz de produzir leite: a sua tranquilidade é fundamental para facilitar a saída do leite
- É a sucção do bebê que desencadeia e mantém a produção de leite, portanto, quanto mais o bebê sugar, mais leite será produzido

Colostro

- Nos primeiros dias após o parto, as mamas parecem flácidas, saindo pequena quantidade de leite chamado colostro, de cor amarelada e transparente
- Apesar dessa pequena quantidade, o colostro alimenta e protege o bebê contra infecções nos primeiros dias, pois tem mais proteínas e anticorpos que o leite e, ainda, estimula o intestino da criança a se desenvolver

Apojadura

- Após alguns dias ocorre a descida do leite ou apoiadura: as mamas ficam mais cheias e endurecidas e produzem grande quantidade de leite
- No início, a quantidade de leite produzida é maior que a necessidade da criança. É recomendável que o leite excedente seja retirado por ordenha manual
- Mais ou menos 15 dias após o nascimento, as mamas ficam flácidas, mas continuam a produzir leite suficiente
- Para manter a produção adequada de leite, a criança deve mamar só no peito
- No parto vaginal a descida do leite ocorre nas primeiras 24 às 48h após o parto, e no parto por cesariana pode levar até 4 a 5 dias, mas o bebê tem condições de se manter com esta pequena quantidade de leite, sem necessitar de complemento

Oferta

- Inicie a mamada pelo peito em que terminou a anterior
- Procure fazer que o bebê esvazie essa mama. Só depois ofereça a outra

No início da mamada, o leite é mais diluído e, no final, é mais rico em gorduras (tem mais calorias), portanto, se a mamada for interrompida após certo tempo (10 ou 15min), para mudar de peito, o bebê não receberá o leite mais consistente do final da mamada. Estará recebendo só o chamado “leite anterior” das duas mamas. Provavelmente, chorará mais vezes e você irá pensar que seu leite é fraco. Em outras palavras a dica é sempre fazer o bebê receber o leite posterior, o que acontece quando ele mama de cada lado sem limite de tempo.

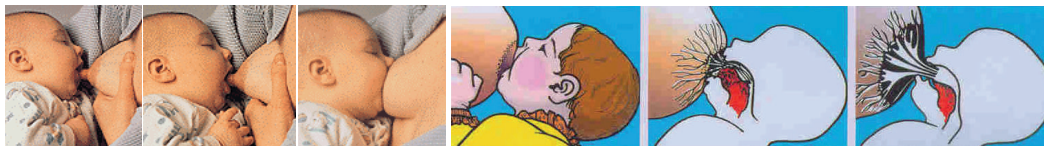


Posições adequadas para amamentar

- Lave as mãos com água e sabonete sempre que for pegar o bebê
- Escolha uma posição confortável, com apoio para seus braços, costas e pés
- Coloque o bebê de frente para você, de modo que o corpo e a cabeça fiquem alinhados e encoste o corpo dele no seu (barriga com barriga)
- Faça o bebê abocanhar o mamilo e a aréola (parte escura da mama) com a boca bem aberta



Observe se o queixo do bebê permanece encostado no peito



- Aconchegue seu bebê: envolva a cabeça e o corpo com seu braço, de modo que a cabeça do bebê fique apoiada na dobra de seu cotovelo
- Não há necessidade de empurrar a cabeça do bebê de encontro ao peito: isto não ajuda, podendo até atrapalhar a pega
- O bebê dá algumas mamadas fortes, para um pouco, mama mais um pouco, pára, e assim por diante
- Ao contrário do que se pensa, não há necessidade de se preocupar que as narinas do bebê estejam livres durante as mamadas. Inclusive, segurar a mama com os dedos indicador e médio (dedos em tesoura) pode até ser prejudicial, pois, dependendo da pressão exercida pelo dedo indicador, este poderá interromper o fluxo de leite nessa região. Se você quiser segurar o seio, use o polegar e o indicador, como se fosse a letra “C”
- Ao final da mamada, se o bebê não largar sozinho o peito, coloque o seu dedo mínimo suavemente no canto da boca, que ele soltará o mamilo sem machucá-lo
- Após cada mamada, levante o bebê apoiando a cabeça dele até ele arroter. Observação: aguarde um a dois minutos, pois o bebê só irá arroter se tiver “ar” no estômago
- Após a mamada, coloque o bebê deitado de lado; um pequeno travesseiro pode ajudar a mantê-lo nessa posição. Esta posição ajudará a evitar que o bebê se afogue (engasge)



Cólicas e sangramento

Nos primeiros dias após o parto, é comum sentir cólicas e aumentar o sangramento vaginal durante as mamadas, o que não deve preocupá-la.

Cuidados com as mamas

- As mamas não devem ficar pendentes, por isso a dica é usar sutiã de algodão próprio para amamentação, com alças largas, para mantê-las firmes, e horizontalizadas. Assim, o sutiã não deve ser nem apertado nem folgado, e sim no tamanho justo
- Evite abafar os mamilos com protetores especiais
- Limpar os mamilos após as mamadas. Para retirar a saliva do bebê, use água corrente, e após aperte o bico do seio para sair um pouco de leite e espalhe entorno do mamilo. Fora das mamadas, mantenha-os bem secos

Fissuras

- Se elas ocorrerem, a primeira regra é continuar amamentando e passar o próprio leite local
- Procurar identificar a falha na pega (é a causa mais frequente) ou na interrupção da mamada
- Aplicar durante 10 a 15 minutos banhos de sol das 7 às 10 horas da manhã ou de luz (a 30 centímetros de distância de uma lâmpada de 40 watts) e/ou uso de secador de cabelo

Ingurgitamento

- Se o seio estiver cheio demais ou mesmo “empedrado”, alguns cuidados precisam ser tomados. O primeiro é massageá-lo com a mão espalmada, em movimentos circulares em toda a mama. Na região da aréola, a massagem produz mais efeitos se realizada com dois dedos (indicador e médio). Uma ducha morna nessa hora ajuda a aliviar a dor. Depois da massagem, o passo seguinte é o esvaziamento parcial por meio de ordenha manual.

Alimentação da mãe que está amamentando

- As mães que amamentam no peito costumam sentir fome, por isso comer um pouco mais que o habitual é o suficiente para manter saudável o organismo que está produzindo leite. Além disso, você deve ingerir água, sucos de frutas ou outro líquido de acordo com sua sede. É salutar o hábito de ingerir em torno de 2 litros de líquidos diariamente



- Quanto a sua alimentação, o ideal é que seja balanceada e contenha carnes magras, verduras e frutas, evitando-se alimentos gordurosos e controlando-se os temperos
- Não existe restrição alimentar, mas o que a mãe não deve ingerir é bebida alcoólica como cerveja preta e outras
- Não fumar

Bicos artificiais

A introdução de qualquer bico artificial (mamadeira, chucha, chupeta) deve ser evitada, pois interfere na sucção do bebê e, portanto, na amamentação, principalmente na fase inicial.

O uso de bicos artificiais deve ser ponderado junto à família e o pediatra.

Mamadeira

A criança que aprende a sugar mamadeira pode ter problemas para sugar o peito. O bebê passa a mamar de forma inadequada, suga menos, o que diminui a produção de leite. Muitos bebês passam a não querer mais mamar no peito.

Chá, água e sucos

Não há necessidade de qualquer complemento. O uso de chupeta faz a criança sugar menos o peito, diminuindo assim a produção de leite, podendo levar ao desmame. Além de tudo isso, o chá não melhora as cólicas do bebê.

Ordenha manual

- Com o polegar acima e o indicador abaixo da aréola, comprima a mama contra o tórax. Pressione a aréola por trás do mamilo entre o indicador e o polegar
- Despreze as primeiras gotas
- A saída do leite ocorre sem dificuldades pressionando e soltando várias vezes

Armazenamento do leite materno

- Lave um recipiente de vidro com água e sabão e depois o ferva por 10 minutos
- Com as mãos lavadas, faça a ordenha diretamente no vidro, desprezando os primeiros jatos



Conservação do leite materno

- Temperatura ambiente: até 6 horas
- Geladeira comum: até 24 horas
- Freezer: até 20 dias

Aquecimento do leite materno

- Descongelar e aquecer com água morna (banho-maria desligado) apenas a quantidade que o bebê costuma tomar
- O leite aquecido que sobrar deve ser desprezado
- Atenção: o leite humano não pode ser fervido
- Mexer o vidro lentamente para misturar os componentes do leite
- O frasco ideal para conserva (usado em Bancos de Leite) é o de vidro com tampa de plástico

Mulher que trabalha

- Dez dias antes de voltar ao trabalho, comece a retirar e guardar o excedente do leite
- Ofereça o peito antes de sair de casa para o trabalho e logo que retornar
- Nos dias de folga, ofereça o peito à vontade
- Durante o trabalho, retire o leite nos horários em que o bebê iria mamar, caso ele estivesse com você, e guarde em recipiente esterilizado em geladeira ou freezer
- Avise quem ficar com o bebê durante a sua ausência para oferecer o leite ordenhado com colher, copinho ou xícara, ligeiramente amornado em banho-maria desligado
- Se seu filho estiver matriculado em uma creche, leve o leite que foi armazenado e oriente a pessoa responsável a oferecê-lo com colher, copinho ou xícara

Contracepção durante a amamentação

- Método de barreira: camisinha
- Dispositivo intrauterino
- Contracepção: anticoncepcional oral ou injetável
- A opção da contracepção deve ser definida com seu médico.



CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO

Atenção: lave as mãos antes e após manusear o seu bebê.

Coto Umbilical

- É o caminho pelo qual o bebê se alimentava quando estava na barriga da mãe
- No lugar do cordão fica o que chamamos de coto umbilical

Cuidados com o Coto Umbilical

- É importante mantê-lo bem seco e sem bactérias para que não infeccione e cicatrize logo
- De sete a quinze dias (de uma a três semanas) após o nascimento do bebê, o "coto" umbilical seca e cai espontaneamente
- É importante mantê-lo limpo, aplicando, a cada troca de fralda, com Merthiolate incolor ou Álcool 70% (o produto é indicado pelo pediatra)
- Realizar higiene do coto umbilical, com cotonete, manter protegido com gaze
- Continuar mantendo a mesma higiene do local, por mais três dias, neste período utilize cotonete para realizar a higiene
- Nunca utilize qualquer tipo de creme, pomada ou curativo, e não cubra o umbigo com faixas, pois ele deve ficar arejado para permanecer bem seco
- No manuseio ou por aderência da gaze no coto, pode haver um leve sangramento ou até mesmo após a queda do coto, que é considerado normal



Nariz

- Espirros ocasionais são normais em recém-nascidos
- Caso perceber que o narizinho do bebê está "entupido" (obstrução), deve utilizar soro fisiológico, em temperatura ambiente, se possível, sem conservantes
- Pingar o conteúdo de um conta-gotas (+/- 1 ml) em cada narina – sob prescrição médica
- Descongestionantes comuns são perigosos para o bebê (para usar algum outro descongestionante deve-se consultar o pediatra)
- Em caso de excesso de secreção aconselha-se o uso de "perinha" de aspiração



Banho

- Organize o local onde será realizado o banho
- A temperatura da água deve ser testada com o dorso da mão
- Quando muito frio aqueça o ambiente
- Evite correntes de ar, pois os bebês têm mais sensibilidade às mudanças de temperatura
- Deve-se tomar o cuidado de retirar anéis, relógios e pulseiras, pois estes objetos podem machucar o bebê
- Lave bem as mãos todas as vezes que for mexer no bebê
- Retire a roupa do bebê, caso estiver “cocô”, limpe primeiro com o lenço umedecido ou o algodão
- Enrole o bebê na toalha, desta forma evita-se que ele (a) se sinta desprotegido (a)
- Desembrulhe o bebê e coloque-o, com cuidado, na água. O seu braço esquerdo deve servir de apoio para a cabecinha, de modo a deixar seu bebê seguro
- Sente-se ou fique próximo à banheirinha, de modo que a cabeça do bebê fique sobre ela. Lave primeiro, o corpinho do bebê e depois o rostinho (sem sabonete), e, em seguida, a cabeça (o cabelinho). Como sugestão usar uma fralda pequena e macia para passar no corpo
- Após terminar o banho do corpo, enrole o bebê na toalha e após lave o cabelo – a sugestão de lavar primeiro o corpo é porque o shampoo na água pode causar dermatites (não há necessidade de usar shampoo)
- Ao retirar o bebê da água, envolva-o em uma toalha macia. Seque, cuidadosamente, as dobras e o umbigo. Não use talco. Consulte o pediatra no caso de assaduras
- Vista o bebê com roupas macias, folgadas e confortáveis
- Observação: a pele do bebê é sensível; evite produtos de higiene desnecessários, como loções, perfumes, cremes, shampoo.





Trocando as fraldas

- Lave bem as mãos todas as vezes que for manipular o bebê
- Forre, sempre, o local onde será feita a troca
- Para remover resíduos de fezes ou urina use algodão molhado em água morna, óleo especial, e/ou lenços úmidos apropriados para higiene infantil. Consulte seu pediatra antes de usá-los
- Para prevenir assaduras, passe um creme protetor à base de óxido de zinco a cada troca de fralda. (Conforme prescrição medica)
- Não se devem utilizar sabonetes para a limpeza do períneo (bumbum)
- No caso das meninas, os movimentos de limpeza devem ser feitos de frente para trás, para não trazer resíduos de fezes para a uretra e vagina



Informações sobre as fezes do bebê

As primeiras fezes do bebê são escuras e pegajosas e conhecidas como "mecônio" que termina aproximadamente no terceiro dia (quando ocorre a "apojadura" do leite). Inicia-se as chamadas "fezes de transição" que apresentam algumas características:

1.Cor: varia entre amarelo e verde (cocô verde não significa que o bebê teve cólica, nem está com "quebrante", nem porque a mãe tomou chimarrão)

2.Consistência: são fezes bastante "aguadas", às vezes ocorre um "esguicho" durante a troca pelo estímulo da região perianal ao limpar

3.Frequência: praticamente a cada mamada

Cuidados com roupas / temperatura

Frio x calor:

- Quando a mãozinha do bebê estiver fria, no inverno, aumentar o agasalho
- No verão, o bebê deve estar "refrescado" e "confortável"
- Se o bebê estiver transpirando, e seu cabelinho fica molhado, significa que está com calor e excesso de agasalhos; os lactentes pequenos sentem mais frio que um adulto, por isso, necessitam de mais roupas para se manterem aquecidos
- Para evitar irritação cutânea ou alergias no bebê, evite tecidos sintéticos e produtos químicos.



MASSAGEM SHANTALA

Trocando as fraldas

A Shantala é mais do que uma técnica de massagem – é um ato que reforça aspectos indispensáveis desde o primeiro respirar do bebê no mundo: o amor, o carinho e o contato. A massagem poderá acalmar ou deixar seu bebê mais agitado, por isso você deve observar seus efeitos e adequá-la ao melhor momento do dia. O mais importante é notar a disposição do bebê em receber a massagem.



Benefícios da Shantala

- Melhorar o relacionamento mãe, pai, bebê e fortalecer o vínculo afetivo
- Promover o relaxamento, diminuindo o estresse
- Tranquilizar e melhorar qualidade do sono
- Aliviar ou prevenir gases, cólicas ou prisão de ventre
- Ampliar a capacidade respiratória
- Aumentar resistência imunológica
- Auxiliar no crescimento físico
- Favorecer o ganho de peso
- Desenvolver atenção para o próprio corpo
- Auxiliar no desenvolvimento motor
- Minimizar o estresse na fase de dentição
- Auxiliar o pleno desenvolvimento de crianças prematuras
- Contribuir no tratamento de crianças autistas e hiperativas, etc

VACINAÇÃO





PRIMEIROS SOCORROS EM RECÉM NASCIDOS

É assustador, porém muito comum (infelizmente): o engasgo ou afogamento com leite materno. O risco do engasgo com leite está na aspiração do líquido, ou seja, o leite vai parar nas vias aéreas em vez do estômago.

Até um ano de vida, a criança não possui total controle sobre seus processos corporais, incluindo o ato de comer. Imagine, então, um bebê com no máximo 1 mês.

Por isso, é importante saber como prestar os primeiros socorros a recém-nascidos. Eles podem evitar a morte por asfixia ou também a passagem de alimento para o sistema respiratório, que provoca infecções graves.

Telefones Úteis:

SOS EMERGENCIA – 0800 510 0500

SAMU – 192

BOMBEIROS – 193

POLÍCIA MILITAR – 190

Engasgo/afogamento:

Na fase oral, até os 20 meses o bebê leva todo e qualquer objeto à boca e a atenção dos pais deve ser redobrada. Temos dois tipos de engasgos: com líquidos e com objetos sólidos.

O engasgo com líquidos é mais comum durante a amamentação ou ingestão de outros líquidos, o que se deve fazer é: observar a cor da pele (rosada) e a consciência, se ele apresentar tosse devemos deixar que o faça pois é um sinal que as vias respiratórias não estão totalmente bloqueadas.





Engasgo com sólidos, tipo como brinquedos, pedaços de comida, moedas, balas e outros objetos, nesse caso sempre observar a cor da pele da criança e consciência, podemos retirar o objeto somente se estiver visível, pois há o risco de colocarmos o objeto mais adentro da traquéia ocasionando oclusão completa das vias respiratórias. Abaixo exemplo de uma manobra de emergência a ser adotada:



Queimaduras:

A coisa mais importante sobre queimaduras:

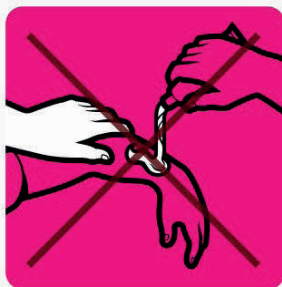
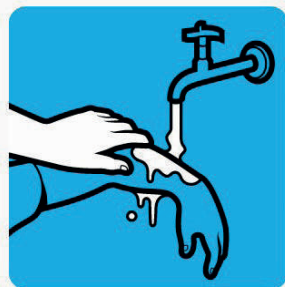
NÃO COLOQUE ABSOLUTAMENTE NADA ALÉM DE ÁGUA CORRENTE!

Cubra a lesão com uma gaze ou pano umedecido para hidratar e proteger a lesão. As queimaduras podem ser divididas em 3 tipos: 1º grau (vermelhidão), 2º grau (bolhas) e 3º grau (lesões graves). Se a queimadura for de 3º grau após o primeiro socorro com água, transporte a criança imediatamente para uma emergência. Outra coisa importante é que nunca se deve estourar as bolhas de uma queimadura. Caso elas se rompam antes do colocar a gaze coloque vaselina pura na área para que o curativo não grude.

QUEIMADURAS

O QUE FAZER: SE FOR UMA QUEIMADURA LEVE, COLOQUE A PARTE DO CORPO QUEIMADA DEBAIXO DE ÁGUA CORRENTE POR 15 MINUTOS.

O QUE NÃO FAZER: NÃO É INDICADO PASSAR PASTA DE DENTES OU PÓ DE CAFÉ.





Quedas:

O que se deve fazer após a queda é observar o comportamento da criança. Se ela chorar excessivamente preste atenção de onde vem a dor. Se for o caso dos membros superiores ou inferiores, imobilize o membro e leve a uma emergência. Se o tombo gerou uma batida na cabeça gerando vômito procure atendimento médico imediatamente. Se após atendimento médico estiver na hora da soneca ou se ela ficar cansada de tanto chorar, ele pode dormir, mas monitore seu sono. Observe o comportamento do recém-nascido por 24 horas, pois lesões internas demoram a aparecer. E se seus instintos acharem que algo está errado, não existe em procurar ajuda.

Mordidas de cachorro ou arranhões de gato:

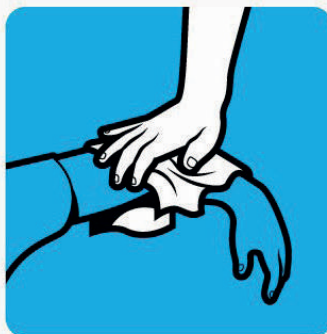
Quem tem bicho de estimação não está livre que uma hora isso aconteça. Portanto, se acontecer apenas lave o local com água e sabão. Se a mordida dilacerou demais a pele procure ajuda médica com urgência. Importante também salientar que em casos de mordidas deve-se observar o animal por 10 dias para ver se ele desenvolve algum sintoma de raiva. Nesse caso são necessários outros cuidados como vacinas na criança. Você também pode aproveitar a situação para ensinar a criança a importância de se cuidar com os animais e as formas de brincar com ele.

Cortes/fraturas

Em casos de cortes e machucados, lave a área com água e sabão e proteja a área com gases ou um pano. Se o sangramento estiver intenso deve ser contido por compressão, nunca com garrotes. Se o corte for profundo procure uma emergência para avaliar a necessidade de pontos.

CORTE

O QUE FAZER: LAVE O LOCAL COM ÁGUA E SABÃO E DEPOIS FAÇA COMPRESSÃO COM GAZES OU PANO LIMPO PARA ESTANCAR O SANGRAMENTO. PROCURE UM HOSPITAL PARA SABER SE É NECESSÁRIO DAR PONTOS.





Febre ou convulsão:

O que se deve saber é que a temperatura elevada causa convulsões, por isso, o controle de temperatura requer muita atenção dos pais ou cuidadores da criança. Se o bebê convulsionar devemos tirar todos os objetos que possam machucá-lo de perto, e leva-la ao atendimento médico.

Intoxicação ou envenenamento por ingestão:

No momento que perceber ou desconfiar da ingestão, procure o rótulo do produto e leve a criança imediatamente ao atendimento médico. O principal sintoma após ingestão de produtos químicos é o vômito.

INTOXICAÇÃO

O QUE NÃO FAZER: DAR LEITE PARA A CRIANÇA. INDUZIR AO VÔMITO TAMBÉM É CONTRAINDICADO.

O QUE FAZER: LEVE A CRIANÇA A UM HOSPITAL, DE PREFERÊNCIA COM A EMBALAGEM DO PRODUTO INGERIDO.



Aos meus pais, obrigado por preocuparem-se com minha vida!

“As informações contidas neste manual são de cunho informativo básico. Não devendo interferir na conduta de seu médico”

FILHO é...

"Um ser que nos emprestaram para um curso intensivo de como amar alguém além de nós mesmos, de como mudar nossos piores defeitos para darmos os melhores exemplos e de aprendermos a ter coragem. Ser pai ou mãe é o maior ato de coragem que alguém pode ter, porque é se expor a todo tipo de dor, principalmente da incerteza de estar agindo corretamente, e do medo de perder algo tão amado."

José Saramago

Anotações:

[illegible]



Manual da Gestante



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Missões/RS

 /unimedmissoes
 @unimedmissoes

www.unimedmissoes.com.br

Avenida Rio Grande do Sul, 1133 - Santo Ângelo/RS

(55) 3312-0700

unimed@unimedmissoes.com.br