

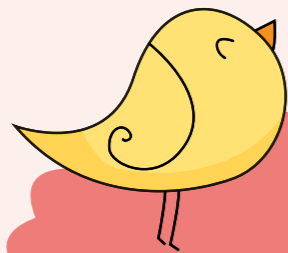
Bial

Keeping life
in mind.



Curso Online

Preparação para o
parto e parentalidade



AULA 2

Enf^a. Sílvia Filipe

ESTOU GRÁVIDA! E AGORA? II

- ▶ Alterações emocionais
- ▶ Alterações físicas sentidas na gravidez e como minimizá-las
- ▶ Desconfortos na gravidez
- ▶ Recomendações gerais durante a gravidez

Alterações Emocionais^{7,8,9}

- ▶ A concepção e a gravidez desencadeiam na futura mãe uma autêntica “revolução”: tanto o seu corpo como o seu funcionamento psíquico sofrem profundas modificações e adaptações, todas elas necessárias para receber o bebé e promover o seu desenvolvimento;
- ▶ Habitualmente a mulher vive a gravidez de forma positiva, uma vez que desfruta desse período e das alterações que ocorrem no seu corpo. Muitas mulheres sentem-se mais bonitas e assumem essas alterações como uma parte desse processo.



Alterações Emocionais^{7,8,9}

- ▶ Ao nível emocional podem sentir-se mais sensíveis e emotivas, ter sentimentos de **alegria e otimismo**, assim como sentimentos ambivalentes, **alterações do humor, sensação de insegurança, medo, dúvida, angústia e preocupação com o bem-estar do filho**;
- ▶ É extremamente importante que falem com o seu companheiro, família e amigos, e que consultem o seu médico de família e/ou obstetra.



Primeiro Trimestre

- ▶ Aumento do volume e da sensibilidade mamária;
- ▶ Aumento do volume abdominal e do peso;
- ▶ Aumento da pressão intra-abdominal, que altera a forma de respirar;
- ▶ Alterações na coluna vertebral que modificam a postura;
- ▶ Aumento do corrimento vaginal;
- ▶ Necessidade de urinar com maior frequência;
- ▶ Maior sensibilidade às alterações da temperatura ambiental.



Segundo Trimestre

- ▶ Edema dos membros inferiores (pés e tornozelos) e membros superiores (mãos);
- ▶ Varizes e hemorroidas;
- ▶ Azia, obstipação e flatulência (gases);
- ▶ Cãibras;
- ▶ Dores Lombares;
- ▶ Alterações na pele:
 - ▶ Aparecimento de estrias no abdómen, mamas e nádegas;
 - ▶ Escurecimento da linha que vai do estômago até à região púbica;
 - ▶ Manchas na cara (cloasma);
 - ▶ Prurido (intenso na barriga e mamas).
- ▶ Sensibilidade nas gengivas (gengivites e sangramento);
- ▶ Cansaço e alterações do sono.



Terceiro Trimestre

- ▶ Intensificam-se alguns desconfortos do segundo trimestre;
- ▶ Aumenta a necessidade de urinar com maior frequência;
- ▶ Aparecimento de contrações indolores;
- ▶ Sensação de falta de ar;
- ▶ Dificuldade em dormir/insónias.



Náuseas, vômitos e azia¹¹

- ▶ Fazer pequenas refeições em ambiente arejado com intervalos de 2 horas;
- ▶ Restringir alimentos com odores fortes e consumi-los em pequenas quantidades;
- ▶ Optar pelos cereais bem cozidos, as bolachas de água e sal, torradas com doce, batatas bem cozidas, os ovos cozidos e carne magra;
- ▶ Evitar café, chá preto/verde, chocolate e comida muito condimentada;
- ▶ Prescrição do médico de um medicamento antiemético (medicamento para o alívio dos sintomas relacionados com o enjoo, náuseas e vômitos);
- ▶ Ingerir líquidos frios, cerca de 1 a 2 horas, antes e após as refeições.



Obstipação¹¹

- ▶ Beber bastante líquidos, nomeadamente água (2 litros por dia);
- ▶ Aumentar a ingestão de alimentos ricos em fibra (pão, arroz e cereais integrais, legumes e frutas frescas e secas especialmente ameixas e figos).



Recomendações gerais durante a gravidez^{2,7,8,10}

- ▶ Evitar o consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e de drogas, uma vez que são prejudiciais tanto para a mãe, como para o bebé;
- ▶ Evitar tomar qualquer tipo de medicamento durante a gravidez, salvo se tiver sido prescrito por um médico;
- ▶ Cuidar da higiene pessoal, em especial:
 - ▶ Saúde oral;
 - ▶ Aplicação de creme gordo no abdómen e mamas para evitar estrias.



Recomendações gerais durante a gravidez^{2,7,8,10}

- ▶ Utilizar roupa e sapatos confortáveis, que não tenham saltos, mas que também não sejam excessivamente rasos;
- ▶ Evitar estar sentada ou de pé e quieta muito tempo. Procurar não se levantar bruscamente. Ao levantar pesos é necessário baixar-se dobrando os joelhos, aproximar o objeto do corpo e levantá-lo lentamente com as costas direitas.



Recomendações gerais durante a gravidez^{2,7,8,10}

- ▶ As viagens de carro ou de avião não apresentam perigo, embora seja preferível não fazer viagens longas a partir do sétimo mês. Deve colocar-se a faixa inferior do cinto de segurança por baixo da barriga;
- ▶ Aconselha-se a realização de atividade física moderada uma vez que é benéfica para a saúde da gestante. Podem ser realizadas atividades desportivas que não requeiram movimentos bruscos, nem um grande esforço físico como caminhar e/ou nadar.



Bibliografia

1. Orientação da Direção Geral de Saúde. A Gravidez na Adolescente. Lisboa. 2005. ISBN 972 675 113 6. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
2. Orientação da Direção Geral de Saúde. Programa Nacional para a vigilância da Gravidez de Baixo Risco. Lisboa. 2016. ISBN 978 972 675 233 2. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
3. The American College of Obstetricians and Gynecologists. Patient education. Exámenes de rutina durante el embarazo. 2016. El embarazo SP133. ISSN 1074-8601.
4. <http://www.ariosadx.com/expecting-parents/faqs/>
5. Técnicas invasivas de diagnóstico e terapêutica fetal. Centro de Diagnóstico Pré-natal da Maternidade Dr. Alfredo da Costa. Acedido pelo site da Associação Portuguesa de Diagnóstico Pré-Natal.
6. Orientação da Direção Geral de Saúde nº016/2016 de 16/12/2016. Programa Nacional de Vacinação 2017. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
7. Direcció General de Salut Pública. Generalitat de Catalunya. Guia para embarazadas. 2009. Disponível em http://www.capsbe.cat/media/upload/pdf/guiaembarassades_editora_6_31_1.pdf
8. Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco. Vas a ser madre. 2007. Osakidetza. Disponível em http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/embarazo_parto_posparto/es_mujer/adjuntos/vas_ser_madre.pdf.
9. Orientação da Direção Geral de Saúde. Programa da Saúde Mental na Gravidez e Primeira Infância. Lisboa. 2005. ISBN 972 675 121 7. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
10. Sociedad Española de Ginecología y obstetricia. Control prenatal del embarazo normal. Protocolo actualizado en julio de 2010. ProSEGO.
11. Orientação da Direção Geral de Saúde. Alimentação e Nutrição Saudável na Gravidez. Lisboa. 2014. ISBN 978 972 675 221 9. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
12. Organização Mundial de Saúde. Diretriz: Suplementação diária de ferro e ácido fólico em gestantes. Genebra. 2013. ISBN 978 92 4 850199 9.
13. Orientação da Direção Geral de Saúde nº030/2013 de 31/12/2013. Abordagem, Diagnóstico e Tratamento da Ferropénia no Adulto. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
14. Orientação da Direção Geral de Saúde nº011/2013 de 26/08/2013. Aporte de iodo e mulheres na preconceção, gravidez e amamentação. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
15. <https://hmsportugal.wordpress.com/2012/01/21/atividade-fisica-durante-a-gravidez-recomenda-se/>
16. Relatório de Consenso sobre a Diabetes e Gravidez. Janeiro 2011. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
17. <https://www.germanodesousa.com/page/doencas/article/perguntas-e-respostas-sobre-preeclampsia/>
18. <http://portal-chsj.min-saude.pt/pages/425>.
19. Martinez Bueno C, Villar Varela MT. Como superar el puerperio y no rendirse en el intento. Federación de asociaciones de matronas de España (FAME). Barcelona, 2014.
20. Guías de salud infantil. De 0-6 meses. Departamento de Salud. Osakidetza. Administración de la Comunidad Autónoma de Euskadi. Diciembre 2013. Depósito Legal: VI 868-2013.
21. <http://saudereprodutiva.dgs.pt>.
22. Cuidados de las criaturas en los primeros meses de vida. Federación de asociaciones de matronas de España (FAME). Barcelona, 2015. Depósito legal: B 13178-2015.
23. 14. Levy L, Bértolo H. Manual de Aleitamento Materno. Comité Português para a Unicef. 2012. ISBN 978 972 96436 1 3.
24. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Aleitamento Materno: Promover Saúde! Porto. 2010. ISBN 978 989 96506 3 3
25. Organização Mundial da Saúde em colaboração com a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação. Preparação, manipulação e conservação de fórmulas desidratadas para lactentes. Lisboa. 2015. ISBN 978-989-8794-06-2. Depósito Legal n.º 390791/15.
26. <http://www.guiadelnino.com/salud/datos-y-curiosidades/que-sabes-sobre-vacunas>.
27. http://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/193/Vigilancia_do_RN.pdf
28. Cardoso de Menezes, H, Edanius, K, Cordeiro, M. Evitar os acidentes no primeiro ano de vida. Vale a pena crescer em segurança. Lisboa. Agosto 2003. ISBN 972-95995-2-1. Depósito Legal 143774/99.
29. http://www.mdb.pt/sites/default/files/mb_3517_13.pdf
30. http://www.seg-social.pt/documents/10152/23362/subsidio_parental/0bd0fafb-9e8d-4613-8bb4-e9bf3ac7e5f1?version=1.12.
31. http://www.irn.mj.pt/sections/irn/a_registral/registo-civil/docs-do-civil/nascer-cidadao/

Os dados, opiniões, e conclusões expressos nesta publicação não refletem necessariamente os pontos de vista de Bial, mas apenas os dos autores. Bial não se responsabiliza pela atualidade da informação, por quaisquer erros, omissões ou imprecisões.

Material elaborado pela equipa médica da EP Health Marketing, SL.
© 2018 EP Health Marketing, SL.