

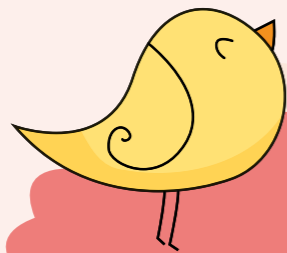
Bial

Keeping life
in mind.



Curso Online

Preparação para o
parto e parentalidade



AULA 5

Enf^a. Sílvia Filipe

MAMÃ CUIDA BEM DE TI! III

- ▶ Complicações mais comuns
- ▶ Cuidados Especiais

Complicações mais comuns¹⁶

Pré-eclâmpsia¹⁶

- ▶ Doença caracterizada por hipertensão [($>140/90$ mmHg), aumento de pressão arterial], proteinúria [($>0,3$ g/24 horas), perda excessiva de proteínas de urina] e edemas de início recente;
- ▶ Poderá ocorrer no início da gravidez;
- ▶ O diagnóstico é baseado em sinais (hipertensão, taquicardia, taquipneia, crepitações ou síbilos na auscultações, edemas generalizadas, entre outros) e em sintomas (cefaleias, perturbações visuais, amnésia, convulsões, ansiedade, dor abdominal). O diagnóstico só é possível quando a doença se manifesta.



Complicações mais comuns¹⁶

Pré-eclâmpsia¹⁶

- ▶ As complicações maternas que podem ocorrer são:
 - ▶ Risco aumentado de hipertensão essencial;
 - ▶ Lesões neurológicas permanentes;
 - ▶ Descolamento prematuro da placenta;
 - ▶ Insuficiência renal;
 - ▶ Em casos mais graves, morte.



Complicações mais comuns^{2,11,13}

Anemia Ferropénica^{2,11,13}

- ▶ Anemia mais comum na grávida e caracteriza-se por uma deficiência de ferro, que por sua vez, causa uma produção insuficiente de hemoglobina (Hb);
- ▶ O diagnóstico é efetuado por análise sanguínea (Hb<110g/L no 1º e 3º trimestre);
- ▶ As baixas concentrações de hemoglobina durante a gravidez estão associadas a um maior risco de parto prematuro, baixo peso ao nascer, mortalidade materno-infantil e doenças infecciosas.



Complicações mais comuns^{2,11,13}

Anemia Ferropénica^{2,11,13}

- ▶ Recomenda-se a suplementação oral diária de ferro (120 mg de ferro elementar até estabilização; em seguida, 30-60 mg diariamente, sempre com prescrição médica);
- ▶ Reforço de fontes de ferro (vegetais de cor verde escura, carne e peixe) no plano alimentar.



Complicações mais comuns¹⁷

Diabetes Gestacional¹⁷

- ▶ Qualquer grau de intolerância aos hidratos de carbono diagnosticado ou detetado pela primeira vez no decorrer da gravidez e que normalmente desaparece após a gravidez;
- ▶ Caracteriza-se por níveis elevados de açúcar (glicose) no sangue;
- ▶ O diagnóstico é realizado através de análises específicas (prova de sobrecarga de açúcar – PTGO) no 2º e 3º trimestre.



Complicações mais comuns¹⁷

Diabetes Gestacional¹⁷

- ▶ A grávida com diabetes gestacional tem maior propensão para hipertensão, maior taxa de cesariana e maior probabilidade de o bebé nascer com peso acima da média;
- ▶ A prevenção assenta no controlo do peso com o objetivo de manter um peso adequado através de alimentação equilibrada;
- ▶ Deverá adotar-se um plano alimentar que vise prevenir/eliminar o excesso de açúcar no sangue, evitar alimentos ricos em açúcar como bolos, chocolates e refrigerantes e reduzir a ingestão de pão, massa, batata e arroz.



Patologia

Recomendações

Toxoplasmose

- ▶ Lavar abundantemente verduras, frutas e hortaliças antes do seu consumo.
- ▶ Especial cuidado de higiene das mãos e utensílios de cozinha depois de manusear carne crua.
- ▶ Não consumir carne crua ou mal-passada.
- ▶ Evitar o contacto com excrementos de animais (ex. gatos).

Listeriose

- ▶ Alimentos frequentemente infetados: peixe e carne crus e mal cozinhados, frutas e vegetais crus, não lavados ou não cozinhados, leite e produtos lácteos pasteurizados e refeições pré-preparadas.
- ▶ Especial cuidado de higiene das mãos, utensílios e frigorífico.



Patologia

Recomendações

Salmonelose

- ▶ Encontra-se em alimentos como aves e ovos, sendo transmitida pela ingestão de alimentos contaminados com fezes de animais. Desta forma, recomenda-se que os alimentos sejam muito bem cozinhados.
- ▶ Evitar o consumo de pratos com ovos que não sejam cozinhados como por exemplo maionese e mousses.
- ▶ Consumir gema e clara de ovo sob forma sólida.

Brucelose

- ▶ Contaminação através da ingestão de carne mal cozinhada ou pelo consumo de produtos lácteos não pasteurizados tais como leite, queijo e gelado.



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.