



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
REGIÃO DE LEIRIA



Guia para grávidas

Tudo o que precisa de saber
sobre a sua Gravidez

Serviço de Obstetrícia / Ginecologia





Este guia pertence a:



Índice

1º Trimestre	5
Descobri que estou grávida, o que faço?	6
Cuidados alimentares e aumento desejável de peso	7
Hábitos nocivos	10
Atividade física e repouso	11
Higiene oral	12
Higiene pessoal	12
Quais as principais alterações deste trimestre?	13
Sexualidade	14
Segurança rodoviária	15
Legislação de apoio à maternidade e paternidade	15
Anotações	16
2º Trimestre	17
Quais as principais alterações deste trimestre?	19
Sexualidade	22
Vacinação	23
Vestuário	23
Viagens na gravidez	24
Exames do 2º trimestre	25
Movimentos ativos fetais	25
Anotações	26
3º Trimestre	27
Quais as principais alterações deste trimestre?	28
Preparação para o parto e parentalidade	31
Exames do 3º trimestre	32



Índice

Registo cardiotocográfico	32
Vacinação	32
Movimentos ativos fetais	33
Quando recorrer às urgências	34
Trabalho de parto	35
Analgesia do trabalho de parto	36
Enxoval	37
Cadeira de transporte	37
Amamentação	38
Anotações	40





1° TRIMESTRE





DESCOBRI QUE ESTOU GRÁVIDA, O QUE FAÇO?

Após a confirmação da gravidez e da viabilidade da mesma, ser-lhe-á entregue o Boletim de Saúde da Grávida. Deve andar sempre com ele!

Este fornece informação importante para os profissionais de saúde, sobre si e sobre o seu bebé.

Esquema de consultas de vigilância

1ª Consulta até às 12 semanas (1º Trimestre);

Consultas mensais até às 30 semanas;

A cada 2-3 semanas entre as 30 e as 36 semanas;

A cada 1-2 semanas após as 36 semanas;

Após as 37 semanas — Registo Cardiotocográfico (CTG).



Exames do 1º Trimestre


Ecografia: até às 13 semanas e 6 dias;

Análises: antes das 13 semanas;

Rastreio Pré-Natal de anomalias cromossómicas.

CUIDADOS ALIMENTARES E AUMENTO DESEJÁVEL DE PESO

A gravidez não é altura para dietas e perda de peso. Por outro lado, a obesidade na gravidez aumenta o risco de problemas como hipertensão (pré-eclâmpsia - subida da tensão arterial) ou diabetes gestacional, que aumentam o risco do seu bebé nascer prematuro e elevam em 24% o risco do seu filho vir a ser obeso.



**Nutrição da grávida
COMER
POR DOIS?**

IMC (kg/m2)	Aumento de peso recomendado (kg)	Aumento de peso por semana a partir do 2º Trimestre (kg/semana)
< 18,5 (Magreza)	12,5 - 18	0,5
18,5 - 24,9 (Normoponderal)	11,5 - 16	0,4
25 - 29,9 (Pré-obesidade)	7 - 11,5	0,3
≥ 30,0 (Obesidade)	7 - 9,1	0,2
Gravidez gemelar	15,9 - 20,4	0,7

Fonte: IOM, 1992 (livro Nutrição: da gestação ao envelhecimento)

O ganho de peso ideal durante a gestação tem por base o Índice de Massa Corporal da mãe, prévio à gravidez.

**Nós somos o que comemos
e o seu filho também!**

É recomendado ...

Comer várias vezes ao dia (cerca de 6 a 7 refeições/dia), pouco de cada vez e com intervalos regulares (não superiores a 3 horas).

Fazer uma alimentação saudável, equilibrada e completa, diversificando os alimentos.

Ingerir pelo menos 1,5l/dia.

O peso deve aumentar de modo lento e progressivo.

É aconselhável a prática de exercício físico moderado (ex. marcha).



Evitar

Açúcar (torna o pH da vagina básico, aumentando o risco de infeções urinárias);

Doces (bolos, gelados, compotas);

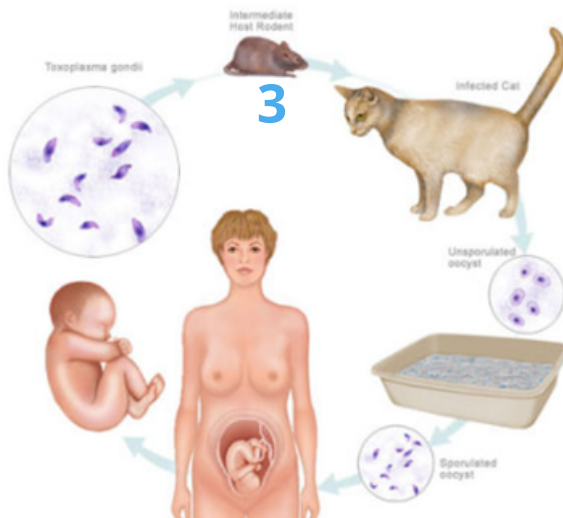
Café (2 por dia no máximo), chá preto;

Marisco (risco de intoxicação);

Chocolate e morangos (risco de alergia);

Ovos mal passados (risco de contaminação por salmonelas).

A **toxoplasmose** é uma infecção causada por um parasita em que o hospedeiro definitivo é o gato. A infecção humana durante a gravidez pode trazer complicações para o bebé, principalmente no 1º trimestre.



Caso não seja imune à toxoplasmose evitar:

Carne crua/mal passada ou carnes fumadas/curadas sem serem cozinhadas;
Legumes, saladas e frutas mal lavadas (lavar bem todos os alimentos crus com água corrente e aplicar desinfetante para frutas e vegetais);
Leite ou queijos não pasteurizados;
Evite contacto com terra contaminada (uso de luvas) e com materiais contaminados por fezes de gato (ex. liteira).

HÁBITOS NOCIVOS

Tabagismo

Fumar durante a gravidez pode causar graves problemas de saúde ao seu bebê, bem como aumentar o risco de aborto espontâneo, parto prematuro, morte fetal, baixo peso à nascença e síndrome de morte súbita do recém-nascido.



Álcool e Drogas

O consumo de álcool ou drogas pode causar problemas para o desenvolvimento do feto, risco de aborto espontâneo, parto prematuro, malformações fetais, baixo peso à nascença, défices intelectuais e alterações comportamentais.

Após o nascimento pode levar ao síndrome de privação do recém-nascido.

ATIVIDADE FÍSICA E REPOUSO

O exercício físico é importante para o bem-estar do ser humano, para além de reforçar o sistema imunitário e musculoesquelético.



Se eu estiver grávida, posso realizar exercício físico?

Pode e deve! Durante a gravidez é preciso reforçar os músculos das costas para dar estabilidade à coluna, que estará propensa a mais peso e necessita de aliviar a tensão que se vai acumulando nas vértebras (contrariando as más posturas da grávida).

Caso já pratique exercício físico de alta, média ou baixa intensidade anteriormente à gravidez, não pode aumentar a intensidade durante a gravidez. Contudo, o exercício físico é uma estratégia fantástica para ajudar no bem-estar da mulher ao longo da gravidez e mais tarde na recuperação pós-parto.



HIGIENE ORAL

A saúde oral é fundamental ao longo do ciclo de vida da mulher.

Durante a gravidez é frequente a inflamação e o sangramento das gengivas. Por isso, a escovagem dos dentes deverá ser realizada pelo menos duas vezes/dia. Utilize uma escova macia e fio dentário.



Cheque dentista

Apoio financeiro do Ministério da Saúde para consultas e tratamentos dentários.

Peça o seu cheque-dentista no seu Centro de Saúde. Tem direito a 3 cheques que poderá utilizar até 60 dias após o nascimento do bebé.



HIGIENE PESSOAL

A higiene da grávida deve ser mantida tal e qual como antes, devendo ter especial atenção alguns aspetos:




Deve preferir o duche ao banho de imersão;
Após o banho deve secar-se muito bem e aplicar um creme hidratante para prevenir as estrias;
Opte por produtos neutros e sem parabenos;
Dê preferência às cuecas de algodão;
Se apresentar corrimento vaginal, opte por trocar de cueca ao longo do dia em vez de usar penso diário.

QUAIS AS PRINCIPAIS ALTERAÇÕES DESTE TRIMESTRE?!

O bebé cresce e desenvolve-se a uma velocidade incrível. As hormonas começam a atuar, levando-a a exibir sintomas como **sensibilidade mamária, sonolência, náuseas e vômitos**.

A maioria dos órgãos do bebé forma-se nesta fase, assim como a placenta. Por isso, a sua energia tende a ser menor.



Esta é uma fase muito exigente ... mas calma, é uma fase que passa rápido!



Como sobreviver aos enjoos

Não passe muito tempo sem comer. Coma várias vezes ao longo do dia, mas em pequenas quantidades. Leve consigo um snack saudável na mala.

O gengibre ajuda imenso a diminuir as náuseas e os vômitos.

Aumente a ingestão de líquidos, mesmo que não lhe apeteça. Pode optar por gelatina.

Nunca se esqueça de tomar o pequeno-almoço! Evite alimentos com muitas gorduras e cheios de sal, pois são de mais difícil digestão.

SEXUALIDADE

Numa gravidez o relacionamento sexual do casal pode ser mantido, a não ser que exista contra-indicação médica.

Se sentir algum desconforto, dor, ou perder sangue vaginal durante as relações sexuais, deve parar e comunicar ao profissional de saúde que segue a sua gravidez.

No 1º trimestre a libido da mulher pode diminuir devido aos enjoos e sono aumentado.



SEGURANÇA RODOVIÁRIA

Todas as grávidas devem usar cinto de segurança, tendo o cuidado de não deixar que o mesmo exerça pressão sobre o abdómen.

Em viagens longas é importante fazer uma paragem de cerca de 10 minutos a cada duas horas para caminhar um pouco.



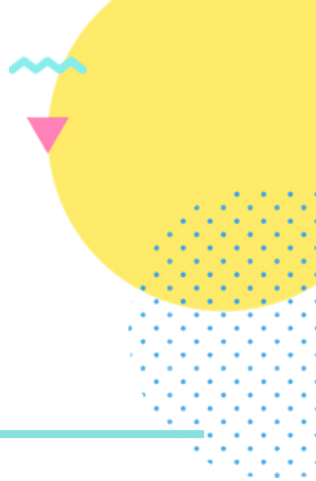
LEGISLAÇÃO DE APOIO À MATERNIDADE E PATERNIDADE

A partir das 13 semanas de gestação poderá requerer o abono Pré-Natal, em www.seg-social.pt.

Necessita de ter na sua posse a Certificação Médica do Tempo de Gravidez.



ANOTAÇÕES





2° TRIMESTRE





O 2º Trimestre é conhecido pela lua de mel da gravidez, uma vez que é a fase mais tranquila para a grávida.

Esta é também uma fase importante para comunicar com o feto através de sons, luz e toque.

As alterações físicas chegaram para ficar!

A pele da grávida ao longo da gravidez, vai esticar um pouco na zona da barriga, mamas, coxas e ancas. Por isso, a hidratação é fundamental!

Utilize creme hidratante e beba água!

QUAIS AS PRINCIPAIS ALTERAÇÕES DESTE TRIMESTRE?!

O **Cloasma Gravídico** é o aumento da pigmentação cutânea na face, ou seja, são as manchas castanhas e/ou amarelas que aparecem, dependendo da cor de pele da grávida.



**Utilizar Protetor Solar
fator 50 SPF**

Durante a gravidez existe um **aumento da secreção vaginal**, que é rica em substâncias que promovem a proteção da flora vaginal. Assim, é normal apresentar um corrimento esbranquiçado.



A hormona relaxina vai atuar e com ela as suas articulações e ligamentos irão ficar laxos, em especial os da bacia.



A **dor lombar** é bastante comum devido à pressão do feto nas articulações e nervos, que aumenta a curvatura natural da coluna, dando origem ao desconforto.

A dor ciática é uma dor intensa que vem desde a lombar até uma das pernas, ficando com a sensação de "perna presa".

Exercícios para aliviar a dor lombar





A **azia** é bastante comum devido ao relaxamento da musculatura lisa.

Como aliviar?!



Evite alimentos muito gordurosos e condimentados, café,
chá preto e refrigerantes;
Coma menos e mais vezes;
Não se deite logo após as refeições;
Eleve a cabeceira;

Pode comer uma maçã ou uma rodela de abacaxi/ananás
às refeições. As amêndoas com pele também ajudam,
bem como beber leite frio ou comer uma a duas colheres
de gelado de leite!

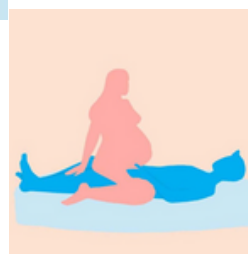
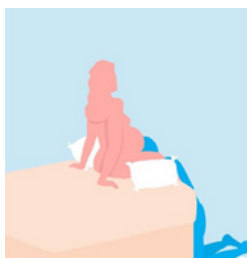
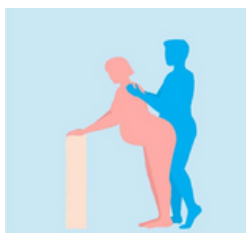
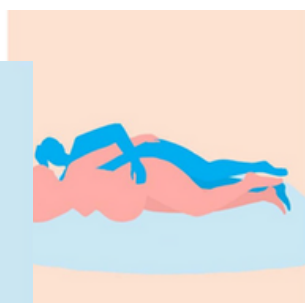
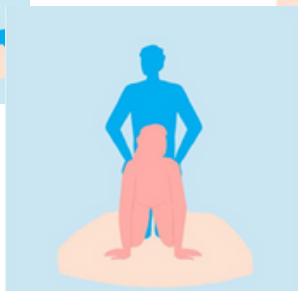
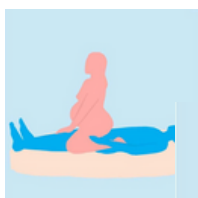


A **prisão de ventre** também é comum durante a gravidez, uma vez que o bebé ocupa espaço onde antes o intestino estava livre.

Beba água, aumente a ingestão de fibras e faça muitas caminhadas!

SEXUALIDADE

1. É verdade que o bebê não sente quando há penetração.
2. Se a mãe atinge o orgasmo e se sente bem, o seu filho também se sentirá bem!
- 3.
4. Durante a gravidez a mulher tem mais desejo sexual e maior prazer, por causa do aumento da vascularização e ingurgitamento das mamas, grandes lábios e vagina.
- 5.
6. Algumas posições que poderá praticar:
- 7.



VACINAÇÃO

A vacina contra o tétano, difteria e tosse convulsa deve ser realizada entre as 24 e as 32 semanas de gestação.

A **Isoimunização RH** até às 28 semanas em grávidas Rh NEGATIVO.



VESTUÁRIO

A mulher grávida deve optar por usar roupas largas e confortáveis e um sutiã adequado ao tamanho das suas mamas.

O uso de cinta de grávida após as 17 semanas de gravidez é recomendado apenas em algumas situações, contribuindo para o conforto através do suporte que é dado à barriga.



VIAGENS NA GRAVIDEZ



Passear melhora o seu bem - estar físico e psíquico, e se gosta de o fazer, deve continuar a fazê-lo na gravidez!

Viajar de carro

Tenha em atenção a colocação do cinto de segurança. A cada 2h, pare 10 minutos e alivie as pernas. Se for a condutora, afaste-se o máximo que conseguir do volante com airbag (manter a distância mínima de segurança de cerca de 20 cm).

Viajar de avião

Após as 28 semanas, deve fazer-se acompanhar de certificado que ateste a segurança e normalidade da sua gravidez. Durante a viagem utilize meias de descanso; sente-se num lugar perto do corredor, de forma a poder esticar as pernas, caminhar e utilizar o wc sempre que necessário. Desaconselha-se viajar se existir ameaça de aborto ou de parto prematuro.

EXAMES DO 2º TRIMESTRE



Análises entre as 24 - 28 semanas
(inclui-se aqui a Prova de tolerância à
Glicose oral (PTGO), que demora cerca
de 2h);

Ecografia entre as 20-22 semanas.

MOVIMENTOS ATIVOS FETAIS

São os movimentos do bebé que a grávida sente na
sua barriga.

São perceptíveis entre as 18 e as 20 semanas de
gestação, podendo sentir apenas entre às 20-22
semanas numa primeira gravidez.



**Os movimentos do bebé
são sinais de boa
vitalidade.**

ANOTAÇÕES





3º TRIMESTRE



QUAIS OS PRINCIPAIS DESCONFORTOS NESTE TRIMESTRE?!

No 3º trimestre são diversos os desconfortos que poderão ser sentidos pela grávida, pelo que se torna importante saber de que forma os poderá minimizar.

Desconforto e pressão perineal

Repouse e relaxe.

Em caso de dor comunique ao médico para excluir a situação de trabalho de parto.



Palpitações

Procure saber o que a preocupa, exponha as suas preocupações e procure ajuda pessoal e/ou especializada para diminuir a ansiedade.

Comunique ao médico se surgirem sinais de descompensação cardíaca.

Sensação de falta de ar

Adote uma postura correta;
Durma com almofadas altas;
Evite refeições pesadas.

Urinar com maior frequência

Esvazie frequentemente a bexiga;
Realize exercícios de fortalecimento do pavimento pélvico;
Diminua a ingestão de líquidos a partir da hora do jantar.

Contrações de Braxton-Hicks

(contrações irregulares e não dolorosas)

Repouse e mude de posição;
Pratique técnicas de respiração;
Recorra à urgência em caso de
agravamento.



Cãimbras

Mantenha as pernas elevadas;
Flexione os pés com as pernas estendidas
pressionando os joelhos até relaxar o espasmo;
Aplique calor local e massage o músculo.
Comunique ao médico em caso de agravamento.

Lipotímia (sensação de desmaio)

Evite ambientes fechados,
quentes e sobrelotados;
Evite estar mais de 3h sem comer
durante o dia e 8h durante a noite;
Sente-se sempre que necessário,
afaste os joelhos e baixe a cabeça
ou deite-se com as pernas elevadas.

Hemorróidas

Evite a prisão de ventre;
Beba cerca de 2 L de água por dia;
Não permaneça sentada ou em pé
durante muito tempo.

Varizes/ edemas

Previna a prisão de ventre e excesso de peso;
Vista roupa confortável e larga;
Utilize meias elásticas, se necessário;
Use calçado confortável, com salto em cunha (3-4
cm de altura);
Pratique exercício físico e altere períodos de pé e
sentada;
Repouse com as pernas elevadas e evite o contacto
prolongado com fontes de calor.

Insónias

Realize exercícios de relaxamento
consciente;
Realize massagem dorsal e lombar;
Apoie as partes do corpo com almofadas
(costas, barriga e pernas)
Tome um duche quente;
Beba leite quente antes de ir dormir.



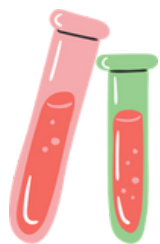
PREPARAÇÃO PARA O PARTO E PARENTALIDADE

No 3º trimestre (das 28 semanas até ao final da gravidez) ocorre uma maior pressão na região pélvica, devido a um crescimento acentuado do feto a nível peso e estatura.

Os movimentos ativos fetais tornam-se mais fortes, o feto começa a adaptar-se e encaixa na bacia pélvica, para se preparar para o nascimento.

**É a altura ideal para iniciar
um Programa de Preparação
para o Parto.**





EXAMES DO 3º TRIMESTRE

Análises entre as 32 e as 34 semanas;

Ecografia entre as 30 e as 32 semanas;

Pesquisa do Streptococcus Grupo B entre as 35 e as 37 semanas.

REGISTO CARDIOTOCOGRÁFICO (CTG)

Exame não invasivo, que consiste no registo gráfico da frequência cardíaca fetal e das contrações uterinas, durante a gravidez e trabalho de parto, tendo como objetivo avaliar o bem-estar fetal.

O exame é recomendado no final do 3º trimestre e é seguro tanto para a grávida como para o bebé.

VACINAÇÃO

Após a realização da ecografia morfológica, e entre as 24 e as 32 semanas, está na altura de se dirigir ao seu centro de saúde para a toma da vacina combinada contra a tosse convulsa, tétano e difteria (Tdpa).

A vacina contra a gripe sazonal é recomendável durante o outono/inverno.





MOVIMENTOS ATIVOS FETAIS (MAF)

Os movimentos do bebê que a grávida sente na sua barriga representam sinais de boa vitalidade e a contagem dos MAF é fundamental para garantir o bem-estar do bebê.

ATENÇÃO

Caso não sinta o seu bebê mexer ou mexer menos que o habitual, deve:

Ingerir uma peça de fruta, iogurte e/ou alimentos doces;
Deitar-se virada para o seu lado esquerdo e durante 30 min.

e fazer a contagem dos MAF

(deverá sentir o seu bebê no mínimo 5 vezes);

Abanar a barriga e falar com o bebê;

Após 30 min., se a contagem for inferior a 5 movimentos,
levante-se, volte a comer e caminhe um pouco;

Deite-se de novo e repita o procedimento.

Se continuar a não sentir o seu bebê mexer
dirija-se à urgência obstétrica.

As causas da grávida não sentir o bebe mexer, ou mexer menos que o habitual, podem ser:

O bebê estar com fome;

O bebê estar a dormir;

A grávida não ter sentido alguns dos movimentos;

O bebê ter o seu bem-estar comprometido (sofrimento fetal).

QUANDO RECORRER ÀS URGÊNCIAS



- Perda de líquido pela vagina;
- Contrações uterinas regulares ,
rítmicas e intensas (10/10 min);
- Hemorragia vaginal;
- Febre;
- Vômitos;
- Diarreia persistente;
- Dores de cabeça fortes, contínuas e/ou
perturbações da visão e/ou dores de
estômago;
- Dor/ardor ao urinar;
- Não sentir o bebé mexer ou o bebé
ter mexido menos do que o habitual.



TRABALHO DE PARTO

No final do 3º trimestre deve estar atenta aos **sinais de início de trabalho de parto**, tais como:

Contrações regulares, ritmadas e intensas;

Saída do rolhão mucoso;

Perda de líquido vaginal.



Fases do trabalho de parto

1º Apagamento e Dilatação do Colo – iniciam-se as contrações uterinas, sendo estas rítmicas e cada vez menos espaçadas, desencadeando-se a dilatação até aos 10 cm. Esta é a fase mais longa.

2º Expulsão – inicia-se quando a dilatação está completa (10 cm) e termina quando o bebé sai para o exterior.

3º Dequitação – inicia-se após o nascimento do bebé, e consiste na saída da placenta e das membranas para o exterior.

4º Puerpério Imediato (estabilização) - inicia-se após a dequitação e prolonga-se por duas horas após o parto. Durante este tempo permanecerá numa sala de recobro do Bloco de Partos para avaliação.

ANALGESIA DE TRABALHO DE PARTO



A técnica loco-regional (epidural/sequencial/raquianalgesia) é o procedimento mais eficaz para aliviar a dor do trabalho de parto.

A parturiente conseguirá fazer força para ajudar o seu bebé a nascer e a técnica não impede que o trabalho de parto evolua.

A analgesia conseguida com esta técnica é **segura, tanto para a mãe como para o bebé**, podendo mesmo diminuir a duração do trabalho de parto e aumentar o bem-estar fetal. O bebé pode nascer por parto natural (analgesia) ou por cesariana (anestesia), sem que a mãe tenha dores, desfrutando desse momento.

A decisão de realizar ou não a analgesia epidural, envolve o seu consentimento, o do obstetra e do anestesiológico.



ENXOVAL



A roupa do bebê deve ser confortável e de fácil manuseamento.

Lave a roupa do bebê antes de ser usada e em separado da sua roupa. Pode ser lavada à mão ou na máquina com detergente próprio para bebê. Não é recomendado usar amaciador.

Caso a roupa interior possua etiquetas, deve retirá-las.

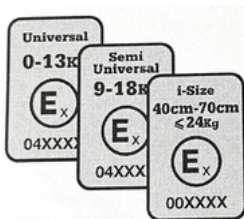
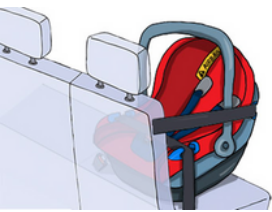
Seque a roupa ao ar e passe-a a ferro.

Peça a lista da mala da maternidade na consulta externa de obstetrícia ou pesquise no site do hospital.

CADEIRA DE TRANSPORTE

Cadeira do recém-nascido: até aos 13kg ou 75cm

Designada por “ovinho” é a cadeira mais indicada para recém-nascido e crianças até aos 12 meses. É recomendado usar desde a primeira viagem do bebê, da maternidade para casa. Usar até o mais tarde possível, mesmo que os pés batam nas costas do banco ou que as pernas fiquem dobradas. Enquanto pesar menos de 13 kg, o arnês (cinto interno) estiver à altura do ombro e a cabeça bem apoiada, a criança não deverá mudar para uma cadeira maior.



AMAMENTAÇÃO

A amamentação favorece o vínculo afetivo entre a mãe e o bebê, sendo um fator fundamental para o seu pleno desenvolvimento físico e psicoafetivo.



Benefícios da amamentação

Transmite anticorpos para o bebê para prevenção de infecções e alergias.

O leite materno é um alimento completo que possui todos os nutrientes e a água que o bebê necessita nos primeiros seis meses de vida.

Depois dos seis meses inicia-se a introdução gradual de outros alimentos, mas continua a ser importante amamentar pelo menos até aos 2 anos, pois o leite materno adapta-se às necessidades das várias fases de crescimento e desenvolvimento da criança.

Ajuda a mulher a recuperar a silhueta anterior à gravidez.

Auxilia na contração do útero diminuindo o risco de hemorragia pós-parto.

Reduz o risco da mulher contrair algumas doenças, tais como: osteoporose, cancro da mama e ovário.



Sinais de Boa Pega

Corpo do bebé alinhado (orelha, ombro e anca em linha reta);

Contacto de barriga do bebé com barriga da mãe;

Boca do bebé bem aberta;

Nariz liberto;

Queixo encostado na mama;

Lábio inferior voltado para fora;

Aréola quase toda inserida na boca do bebé;

Deglutição lenta e profunda;

Ausência de dor nos mamilos;

Bebé tranquilo e satisfeito no final da mamada.

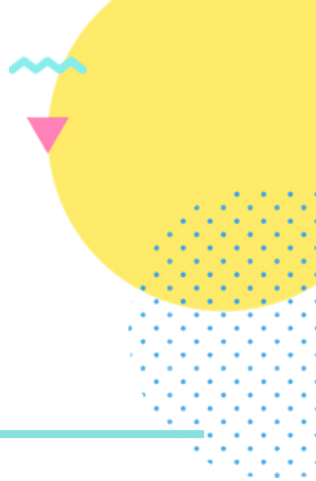


PEGA CORRETA



PEGA INCORRETA

ANOTAÇÕES





UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
REGIÃO DE LEIRIA



Serviço de Obstetrícia / Ginecologia

Unidade Local de Saúde Região de Leiria

Hospital de Santo André

Rua das Olhalvas, Pousos, 2410-197 Leiria — PT

Tel. 244817014 / Extensão 7721

sec.urgobst@ulsrl.min-saude.pt