

ALGUNS EXERCÍCIOS

Todos os dias, seu corpo se movimenta (nas tarefas domésticas, no caminhar, no banho, etc), MAS para contribuir para uma gravidez e um parto saudável, VOCÊ pode tirar uns minutos por dia e fazer EXERCÍCIOS! É bom fazer caminhadas todos os dias sem abusar. Não faça com estômago cheio. Repita os exercícios algumas vezes. Qualquer sinal de desconforto pare e relaxe.

ALONGAMENTO

1 - LEVANTE OS BRAÇOS NUM RÍTMO NATURAL, PARA CIMA. NA PONTA DOS PÉS É BOM PARA REFORÇAR OS MÚSCULOS DA FACE, DO PESCOÇO, DO PEITO (TÓRAX) E DA BARRIGA (ABDÔMEN). PREVINE E ATRASA O APARECIMENTO DE RUGAS NA FACE E NO PESCOÇO. LEVANTA AS MAMAS, EXERCITA O CORAÇÃO E PULMÕES E PREVINE AS ESTRIAS, ALÉM DE TRABALHAR A COLUNA VERTEBRAL.



2 - ABAIXAR-SE, COM AS PERNAS BEM ABERTAS, FICANDO DE CÓCORAS, TREINANDO OS MÚSCULOS EXIGIDOS DURANTE O PARTO.



5 - FAÇA TAMBÉM A RESPIRAÇÃO DE SOPRAR VELAS E A CACHORRINHO CANSADO, PELO MENOS 10 VEZES AO DIA.



3 - SENTE-SE NO CHÃO COM AS PERNAS DOBRADAS E AS SOLAS DOS PÉS UNIDAS. SEGURE OS PÉS E PUXE-OS PARA PERTO DOS QUADRIS FAZENDO MOVIMENTOS PARA CIMA E PARA BAIXO, COMO "ASAS DE BORBOLETA". É ÓTIMO PARA FAVORECER A DILATAÇÃO DA BACIA, FACILITANDO O PARTO.

4 - FIQUE AGACHADA NA PONTA DOS PÉS E, COM OS COTOVELO, FORCE AS PERNAS PARA FORA. ESSE EXERCÍCIO TRABALHA INTENSAMENTE OS MÚSCULOS EXIGIDOS NO PARTO. AGORA QUE VOCÊ TERMINOU OS EXERCÍCIOS DEITE-SE DE COSTAS COM AS PERNAS E OS BRAÇOS SEPARADOS, FECHÉ OS OLHOS, RESPIRE FUNDO VÁRIAS VEZES E PENSE NO SEU CORPO, NO BEBÊ, SENDO ENVOLVIDOS POR UMA LUZ MUITO AZUL...



6 - MASSAGEIE ATÉ O 5º MÊS, O BICO DOS SEIOS DIARIAMENTE PARA FACILITAR A AMAMENTAÇÃO. (NÃO FAZER APÓS O 6º MÊS). TOMÉ BANHO DE SOL 15 MINUTOS ANTES DE 10:00 HORAS OU DEPOIS DE 17:00 HORAS.

SEXO NA GRAVIDEZ

GERALMENTE O HOMEM E A MULHER FICAM PREOCUPADOS, ACHANDO QUE O BEBÊ PODE SE MACHUCAR ENQUANTO FAZEM AMOR. MAS, NUMA GRAVIDEZ NORMAL O SEXO NÃO TRAZ PROBLEMAS, NEM MACHUCA O BEBÊ, NEM PROVOCA ABORTAMENTOS. O BEBÊ ESTÁ PROTEGIDO DENTRO DA BOLSA DE ÁGUA.

É COMUM PENSAR QUE A MULHER GRÁVIDA NÃO SENTE VONTADE DE FAZER AMOR. O QUE NÃO É VERDADE. AS VEZES, ELA PODE ATÉ TER MAIS DESEJO SEXUAL, FICAR MAIS SENSÍVEL E POR ISSO NECESSITA DO APOIO E COMPANHIA DO SEU PARCEIRO. MAS, SE APARECER SANGRAMENTO OU QUALQUER SINAL DIFERENTE CONSULTE O MÉDICO!

A VIDA SEXUAL MANTÉM A HARMONIA DO CASAL!



A GRAVIDEZ NÃO É DOENÇA!

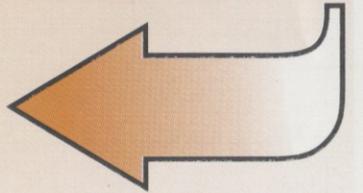
É IMPORTANTE FAZER UM BOM PRÉ-NATAL PARA PREVENIR QUALQUER PROBLEMA QUE POSSA SURTIR

DURANTE A PRIMEIRA CONSULTA VOCÊ VAI

CARTÃO DA GESTANTE



GANHAR O



É IMPORTANTE TRAZÊ-LO A CADA CONSULTA

O QUE ESTÁ ACONTECENDO DENTRO DO SEU CORPO?

1º AO 3º MÊS:

- Os seios crescem e as veias ficam mais visíveis.
- Você pode sentir sonolência, tonturas, enjôo e urinar com mais frequência.

3º AO 6º MÊS:

- A barriga aumenta podendo surgir estrias, prisão de ventre e inchaço nos pés.
- Você começa a sentir os movimentos do bebê.

6º AO 9º MÊS:

- Aumenta o peso do bebê sobre a vagina e as pernas.
- No 9º mês aumenta novamente a frequência da urina.
- O bebê mexe com muita frequência;
- Se parar por mais de dois dias (48 horas), é importante procurar o Serviço de Saúde.



SINAIS DE PERIGO NA GRAVIDEZ

Algumas mulheres podem ter problemas durante a gravidez. É preciso que você saiba reconhecer os sinais que indicam perigo, para procurar com urgência assistência médica:



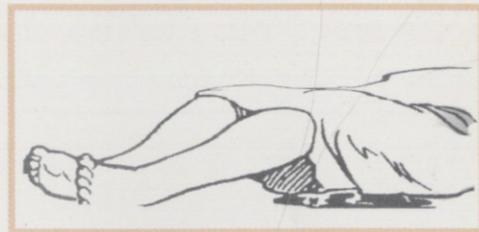
NÁUSEAS E VÔMITOS MAIS DE 6 VEZES AO DIA



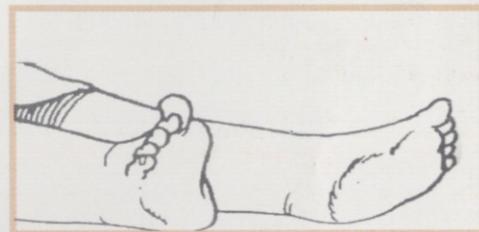
DOR DE CABEÇA, TONTURA, ZUMBIDO OU CONVULSÃO



CÓLICAS FORTE, PERDA DE LÍQUIDO, ARDÊNCIA OU DOR AO URINAR



HEMORRAGIA VAGINAL



INCHAÇO NO ROSTO, MÃOS E PERNAS PELA MANHÃ



PARADA DOS MOVIMENTOS DO BEBÊ POR MAIS DE UM DIA A PARTIR DO 5º MÊS

INCOMÔDOS FREQUENTES

TONTURAS E VERTIGENS

São comuns durante a gravidez e se devem a alterações no sistema circulatório. São mais frequentes no início da gravidez e estão relacionadas à queda de pressão arterial com a mudança de postura (posição do corpo). Por exemplo, se você estiver sentada e levantar-se de repente.

Outra causa de tonturas ou desmaios é a diminuição do açúcar no sangue (hipoglicemia), que ocorre principalmente se você ficar muito tempo sem se alimentar. Para evitá-las, você pode fazer pequenas refeições várias vezes ao dia.

EDEMA (INCHAÇO)

Aparece por causa do maior acúmulo de líquidos e da compressão (peso) do útero grávido: é comum o surgimento de edema principalmente nos tornozelos. Para melhorar, se deite de lado e coloque os pés para cima. Se o inchaço começar a tomar o corpo todo, procure um médico.

TRANSPIRAÇÃO (SUOR)

É comum ocorrer transpiração excessiva devido a dilatação dos vasos da pele. É normal! **TOME MAIS BANHOS** durante a gravidez e quando amamentar.

FALTA DE AR

Pode acontecer no final da gestação, mesmo com pequenos esforços. Se você não apresenta problemas de coração ou pulmão, a falta de ar não apresenta perigo.

DOR NAS COSTAS

No final da gravidez as juntas e os ligamentos da bacia relaxam e o peso do útero faz com que a gestante jogue o corpo para trás quando está de pé. Por isso aparecem as dores nas costas principalmente nas mulheres que já tiveram filhos. Para evitar este problema, aconselha-se: Sentar-se apoiando os ossos da bacia e da coxa ou então acocorando-se; procurar não jogar a barriga para frente e nem os ombros para trás ao caminhar; deitar do lado esquerdo sustentando a barriga com uma almofada e evitar sapato de saltos altos. Isso melhora a postura e alivia a dor.

VARIZES

A gravidez pode provocar o aparecimento de varizes em algumas mulheres. Na maioria das vezes desaparecem quando o bebê nasce. Porém, algumas podem permanecer. Para evitar, você deve colocar as pernas para cima sempre que houver oportunidade. Se apresentar muitas varizes, procure um médico.

CÂIMBRAS

As câimbras acontecem com mais frequência no último mês de gravidez, sobretudo à noite. Para aliviar, faça massagens que estimulem a circulação sanguínea, nas pernas e nos pés.

SALIVAÇÃO EXCESSIVA

A salivação excessiva pode ser incômoda, principalmente quando está associada à náuseas ou quando atrapalha o sono. Pode provocar também perdas de líquidos e sais importantes para o corpo. Se você apresenta este sintoma, deve engolir a saliva.

AZIA

É frequente no final da gestação. Para aliviar a azia você não deve deixar o estômago vazio, comendo pequenas quantidades de alimentos com frequência.

VONTADE DE VOMITAR

São mais comum nos três primeiros meses de gestação, em geral pela manhã, mas podem ocorrer a qualquer hora do dia. Você pode aliviar o enjôo ingerindo alimentos secos (torradas, bolachas, etc) e evitando frituras, alimentos gordurosos ou que tenham cheiro forte. Evite espaçamentos muito grande entre as refeições, **COMA A CADA DUAS HORAS.**

PRISÃO DE VENTRE

Na gravidez, o intestino diminui seus movimentos, causando prisão de ventre e dor abdominal (dor de barriga). Alguns cuidados podem ajudar: a) Dieta com resíduos e frutas laxantes (verduras e legumes em geral, laranja, ameixa, mamão, etc); b) Introduzir farelo de trigo e arroz na alimentação; c) Tomar água em jejum todos os dias.

HEMORRÓIDAS

São mais frequentes em mulheres que já tiveram filhos. A prisão de ventre e o esforço para evacuar podem agravar seus sintomas (sangramento durante a evacuação, dor, presença de saliência visível)

URINAR DE VEZ EM QUANDO

Urinar várias vezes ao dia ou não conseguir "segurar" a urina por muito tempo são queixas comuns no início e no final da gravidez. Isto é devido às alterações hormonais e ao crescimento do útero que comprime a bexiga. Sentindo dor e/ou ardor ao urinar, você deverá procurar orientação médica imediatamente.

PRURIDO VULVAR (COCEIRA NAS PARTES)

É comum, mas não deixe de procurar o Serviço de Prevenção do Câncer mais próximo. Pode ser monília e provocar sapinho no seu filho. Por isso se cuide antes dele nascer.

QUALQUER DÚVIDA OU SE ESSES SINAIS CONTINUAREM CONSULTE O MÉDICO

CUIDADOS GERAIS



SE ALIMENTAR BEM, MAS NORMALMENTE. NÃO PARA DOIS! COMA MUITAS FRUTAS, VERDURAS E ALIMENTOS NATURAIS. EVITE ALIMENTOS GORDUROSOS. USAR MULTIMISTURA.



NÃO FUMAR!



BEBER BASTANTE ÁGUA, SUCOS, NÃO TOMAR BEBIDAS ALCOÓLICAS E REFRIGERANTES.



REPOUSAR O SUFICIENTE



MANTER O CORPO LIMPO. CUIDAR DOS DENTES.



CONTROLAR SEU PESO



VACINAR-SE CONTRA O TÉTANO A PARTIR DO 4º MÊS. FAZER EXAMES DE SANGUE VDRL, TOXOPLASMOSE, FATOR RH GRUPO SANGUÍNEO



USAR ROUPAS FOLGADAS



NÃO TOMAR REMÉDIO SEM RECEITA MÉDICA

FAZER UM BOM PRÉ-NATAL E CONSULTAR COM SEU MÉDICO A CADA MÊS