

SINAIS DE ALERTA

- Aumento do inchaço
- Dores de cabeça
- Visão turva (borrada)

Nestes casos procure a Unidade de Saúde ou Hospital mais próximo.

LEVE SEMPRE O CARTÃO DA GESTANTE

Pré-natal

*Segurança para a mãe,
saúde para o bebê*

Apoio:



Ministério da Saúde

Coordenação de
Saúde da Mulher

*Toda mulher
precisa saber disso!*



PRESSÃO ALTA E GRAVIDEZ



Maternidade Segura

Você sabe qual a doença que mata mais mulheres grávidas?

É a "pressão alta", também conhecida como Pré-eclâmpsia

Esta doença se manifesta com os seguintes sinais e sintomas:

- Inchaço (edema).
- Pressão alta (hipertensão arterial).
- Ganho de peso excessivo.
- Dores de cabeça e na nuca.
- Problemas na visão.
 - Visão borrada.
 - Visão de pontos brilhantes.

Quem tem maiores chances de apresentar a Pré-eclâmpsia?

- Mulheres que já tinham pressão alta antes de engravidar.
- Mulheres que são obesas.
- Mulheres que ficam grávidas antes dos 20 e após os 35 anos de idade.

Esta doença pode ser prevenida?

Sim, para isso você deve:

- Planejar as gestações para a época mais adequada, entre os 20 e os 35 anos de idade.
- Fazer acompanhamento Pré-Natal desde o início da gravidez.

- Solicitar ao seu médico que verifique sua pressão em todas as consultas de pré-natal.

O que fazer no caso de apresentar os sinais da pressão alta na Gravidez?

- Você deverá seguir todas as orientações recebidas na Unidade de Saúde, assim a doença ficará sob controle e a gravidez chegará ao fim sem problemas. Caso você não tome os cuidados necessários, a doença poderá se agravar e levar à morte.

CUIDADOS A SEREM TOMADOS

- *Controle Rigoroso da Pressão*; se possível vá à Unidade de Saúde diariamente, para verificar a pressão arterial.
- *Períodos de Repouso*: Procure fazer repouso durante o dia, pelo menos 2 horas por dia, sempre deitada sobre o lado esquerdo do corpo.
- *Cuidado com a alimentação*: Procure fazer uma dieta rica em proteínas (carne, ovos, leite) e não abuse do sal.
- *Controle seu peso*
- *Observe o inchaço (edema)*