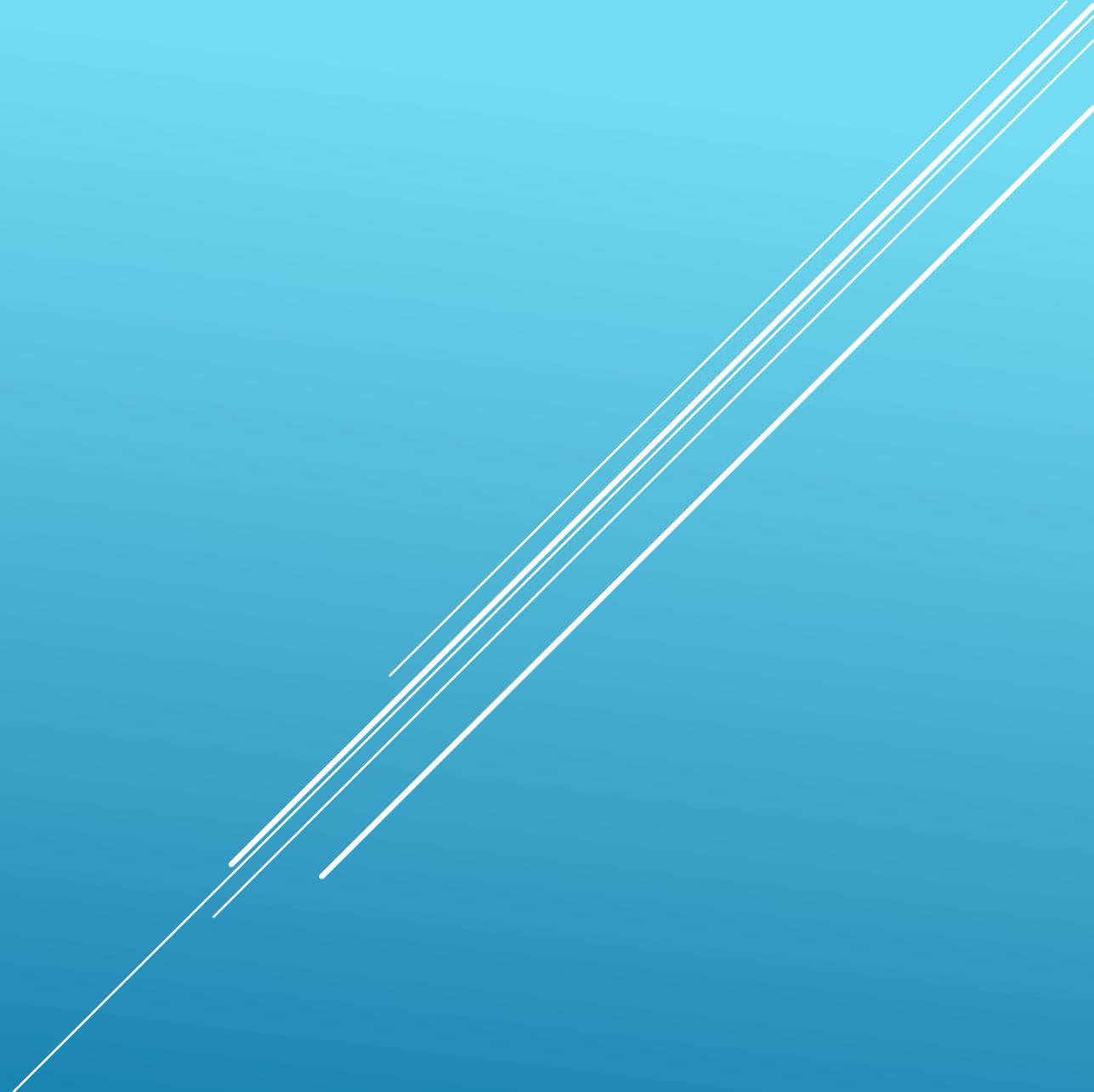


MATERNIDADE CONSCIENTE

Gestação de Doze
Meses.



- ▶ O Conceito da “Gravidez de 12 meses”, criado pelo médico ginecologista e obstetra Prof. Dr. Sérgio Peixoto, aborda a importância da orientação médica durante a pré concepção do bebê.

O IDEAL É QUE A VISITA AO OBSTETRA OCORRA PELO MENOS TRÊS MESES ANTES DA CONCEPÇÃO.

- ▶ Por que iniciar três meses antes?
- ▶ 1. Discutir aspectos emocionais, motivações e expectativas que levam o casal a decidir pela gestação.
- ▶ 2. Fazer uma avaliação clínica do casal e ginecológica da futura mamãe para rastrear doenças que podem comprometer as tentativas de engravidar e a gestação.
- ▶ 3. Orientar quanto a riscos, principalmente de má formação fetal e dificuldade de conceber, principalmente caso a futura mãe tenha mais que 35 anos. (Independente de ter ou não outros filhos.)

A GESTAÇÃO DEVE SER PLANEJADA, POIS MUDARÁ PARA SEMPRE SUAS VIDAS E DE SUA FAMÍLIA.

- ▶ 4. Orientação sobre vacinas (atualizar o calendário vacinal)
- ▶ 5. Rever hábitos de vida: prática de exercícios, alimentação adequada, peso adequado da mãe, stress, tabagismo, uso de álcool e drogas, medicamentos usados em caso de doenças crônicas como hipertensão ou diabetes, entre outros.

O BEBÊ É MAIS SENSÍVEL A DANOS NOS TRÊS PRIMEIROS MESES DE GESTAÇÃO E SITUAÇÕES COMO AS CITADAS ACIMA INTERFEREM EM SEU DESENVOLVIMENTO.

- ▶ Exames solicitados:
- ▶ Marido: a. Espermograma, b. exames de sangue básicos para avaliar anemia, níveis de colesterol, glicemia, etc. c. Tipagem sanguínea d. Rastreamento para DSTs :sífilis, AIDS, Hepatite B e C.

O MARIDO PRECISA SIM FAZER SEUS EXAMES E IR AO SEU MÉDICO DE CONFIANÇA !!! É UM ATO DE AMOR PARA SEU FILHO E SUA ESPOSA.

- ▶ Esposa:
- ▶ Exames de prevenção de câncer de colo uterino.
- ▶ Ultrasonografias transvaginal ou mamária.
- ▶ Mamografia (se maiores de 35 a)
- ▶ Tipagem sanguínea , hemograma, glicemia, colesterol, triglicérides, ác. Úrico.
- ▶ Hormônios tireoidianos (TSH e T4 livre)
- ▶ Sorologias de rubéola, citomegalovírus e toxoplasmose.
- ▶ HIV, Hepatite B e C e Sífilis.
- ▶ Exames de urina e fezes.

É MUITO IMPORTANTE REALIZAR
RASTREAMENTO DE CÂNCER E DE
DOENÇAS DE TRANSMISSÃO SEXUAL ANTES
DA GESTAÇÃO.

- ▶ Não são exames de rotina, mas podem ser solicitados:
- ▶ Exames específicos para abortamento de repetição.
- ▶ Avaliação genética. (Obs: Não é possível avaliar Síndrome de Down antes da concepção).

EM AMBOS OS CASOS DEVE HAVER HISTÓRICO FAMILIAR DE DOENÇA GENÉTICA E NO CASO DE ABORTOS DE REPETIÇÃO, DOIS EPISÓDIOS.

- ▶ Medicamentos no período pré gestacional:
- ▶ 1. Anticoncepcionais: suspender o uso três meses antes do início das tentativas de concepção.
- ▶ 2. Iniciar o ÁCIDO FÓLICO 400 mg/dia, três meses antes das tentativas de gravidez e manter até o terceiro mês da gravidez.
- ▶ 3. Estar bem compensado de uma patologia crônica como Hipotireoidismo, Diabetes, Hipertensão arterial, por pelo menos 6 meses antes da gravidez e discutir com seus médicos a manutenção e doses destes medicamentos.

COM ESSES CUIDADOS, ESTARÃO
INICIANDO A MAIOR AVENTURA DE SUAS
VIDAS, DE FORMA SEGURA E COM A
GRAÇA DE DEUS, FELIZ.

Orientações Nutricionais na Gestação

Adicionando Vitaminas e Minerais à Sua Dieta

Todas as vitaminas e minerais são de suma importância. Na gestação, podemos dar maior ênfase ao ácido fólico, ácido ascórbico, vitaminas B6, A, D, E, K, cálcio, fósforo, ferro, zinco, cobre, sódio, magnésio, flúor e iodo. Para suprir essas necessidades é extremamente importante uma alimentação diversificada incluindo cereais, produtos integrais, oleaginosas, frutas, legumes, verduras, laticínios e carnes. Os minerais e as vitaminas possuem funções específicas que garantem a saúde da mãe e o perfeito desenvolvimento fetal.

Orientações Nutricionais na Gestação

As gestantes costumam usar a expressão "comer por dois" para justificar a gula da ansiedade. É importante que a futura mãe saiba que gordura não é sinônimo de saúde e que o aumento excessivo de peso pode comprometer o bem-estar do bebê.

Proibido uso de bebidas alcóolicas durante a gestação. O consumo de álcool pode ser extremamente prejudicial para o bebê. O mesmo para fumo.

Orientações Nutricionais na Gestação

Procurar comer:

- muitas frutas - de todo tipo, sucos, frutas secas
- muitas verduras e legumes (folhas, hortaliças, leguminosas...), **PREFERENCIALMENTE CRUAS**
- nozes, castanhas, amêndoas - é cheio de proteína!
- queijo branco (minas, ricota), leite desnatado, mel
- pão integral, aveia, linhaça, germe ou farelo de trigo, fibras em geral
- tome bastante água e, se puder, água de coco à vontade.

Se inevitável, comer pouco:

- doces, chocolates, frituras
- alimentos que fermentem, tipo amendoim, pipoca, etc.
- massas, pizzas, bolos

Orientações Nutricionais na Gestação

SUGESTOES PARA EVITAR OU AMENIZAR NÁUSEAS

- Limonada pode ajudar a controlar a náusea;
- Alimentos gelados como sorvete e gelatinas
- Evitar ficar com o estomago vazio, fazer refeições pequenas e frequentes, cerca de 5 a 6 por dia;
- Mastigar bem os alimentos e comer lentamente;
- Evitar os alimentos com odores e sabores fortes