ORIENTAÇÕES PARA GESTANTES

A gestação e um momento único na vida de um casal , mesmo sabendo que não é uma doença o acompanhamento médico e muito importante , o pré-natal , com ele tiramos duvidas , rastreamos doenças e alterações que podem acontecer durante a gestação.

As suas consultas de pré-natal acontecem a cada 4 semanas ate 30 semanas de gestação , a cada 2 semanas ate 38 semanas e toda semana ate o nascimento do bebe.

Como Sabemos o tempo de Gestação ?

A idade do bebe e calculada de 2 formas , pela data da ultima menstruação e pela primeira ultrassonografia ( ideal até 12 semanas ).

Qual a Melhor dieta ?

A gestante deve ter uma alimentação mais saudável possível , lembrando que o ganho de peso não deve ultrapassar 12 kilos e não deve ser menor que 9 kilos. Dessa forma evitar doces , refrigerante, gordura e carboidratos e uma boa medida . Deve-se fazer intervalos de 4 – 4 horas ou seja café da manha – dejejum – almoço – dejejum – jantar . Sempre lembra de tomar muito liquido. O único adoçante liberado na gravidez e a sucralose. Comer comidas cruas esta proibido durante a gestação ate o resultado dos seus primeiros exames, com isso não pode japonês , carnes mal cozidas e lembrar de higienizar bem os legumes e verduras .

Caso seja possível um acompanhamento com nutricionista seria uma boa ideia.

Qual remédio posso tomar ?

Na gravides podem ocorrer as mesmas doenças e sintomas que ocorrem em uma mulher não gravida , com isso alguns medicamento do dia a dia podem ser usados sem restrições . Para dor – Dipirona ou Paracetamol de 6/6 horas . Para náuseas e vômitos – Vonau ou plasil de 8/8 horas. Em caso de cólicas buscopan ( qualquer um deles menos o buscofem ) de 6/6 horas e em caso de gases – luftal 30 gotas de 6/6 horas. Qualquer outra medicação deve-se entrar em contato ou autorizado por algum médico.

Qual produtos de beleza posso usar ?

A beleza e fundamental na gravides . Alguns produtos como maquiagem , batom , pintar a unha , depilação estão completamente liberados . Pintar o cabelo com tinta comun não pode , mas os trabalhos científicos já viram que e seguro fazer luzes e usar alguns tonalizantes feito para gestantes. Devemos evitar as estrias e a melhor forma de fazer isso e evitar engordar , claro que hidratar a pele ajuda muito , pode –se usar óleos de amêndoas ou específicos para uso em gestantantes. Outra coisa importante e lembrar de usar protetor solar todos os dias , na gestação temos o aumento da produção de melanina e dessa forma podem aparecer manchas na pele e a proteção contra o sol e a melhor forma de evitar isso.

Devo preparar meu seio para a amamentação ?

A preparação para a amamentação deve ser feita desde o inicio da gravidez , o sol e um método muito bom para isso , outra forma e uso de uma bucha vegetal que deve ser usada levemente a noite no banho ( cuidado para não machucar a pele ) ou uma toalha grossa , todos os dias ate o final.

Posso ter relação sexual durante a gravides ?

A relação sexual não esta proibida durante sua gravides , claro que em casos específicos será solicitado para se evitar.

Atividade Física eu posso ?

A atividade e essecial na gestação, ela ajuda a manter o peso , evitar doenças como diabetes gestacional e hipertensão da gravides. Claro que não e hora de virar uma super atleta ( claro que se ja for ótimo ), então pode ser feito vários tipos de atividade física sendo o ideal o acompanhamento com um profissional de educação física.

Sempre lembrar que em casos de urgência ligar para o meu celular

Pode mandar mensagens por Wats App , porem cuidado pois nem sempre estou olhando o aplicativo.

**E sempre que tiver duvidas anote para ser tirada na próxima consulta .**