



Dra. Lilian Aragão

CRM-52.81979-4

Ginecologista e Obstetra
Cirurgia Minimamente Invasiva e Uroginecologia
Histeroscopia

ORIENTAÇÕES PRÉ-NATAIS

Segue um guia de dicas sobre os cuidados no pré-natal que você deve tomar para que sua gestação seja tranquila e saudável:

- **ALIMENTAÇÃO:**
A alimentação deve ser mais frequente (3 em 3 horas) e com volume moderado. A ingestão de líquido deve ser de 2 litros por dia. Preferir a alimentação saudável e com variedade de nutrientes.
A quantidade de calorias para as gestantes que iniciam a gestação dentro do peso adequado é de 2700 a 2800 kcal/dia. O ganho de peso total, nestes casos, deve ser de 9 a 12 kg.
Não consumir alimentos crus dos quais não sabe a origem da higiene, e carnes cruas.
O uso de edulcorantes (aspartame, ciclamato e sacarose) está contraindicado na gestação. O consumo de refrigerantes "cola" e cafeína deve ser evitada. Evitar sal e doces em excesso.
- **ÁLCOOL:**
O consumo de álcool durante a gestação pode provocar o que conhecemos como a síndrome alcoólica fetal, pois a substância passa pela placenta para o organismo do feto. Isto pode gerar alterações no coração e nas articulações do feto, irritabilidade nos primeiros anos de vida do bebê, retardo no desenvolvimento, desordem de aprendizado, epilepsia e outros. A dose de consumo que provoca estes distúrbios não foi estabelecida por estudos, então o ideal é evitar o consumo em qualquer dose.
- **TABAGISMO:**
O fumo causa restrição do crescimento do feto na gravidez, além de todos os malefícios a saúde da gestante que se encontra mais suscetível neste período. A interrupção é mandatória!! As gestantes que tiverem dificuldade em interromper o uso pelo vício devem buscar ajuda psicológica e tratamentos antitabagista.
- **ATIVIDADE FÍSICA:**
É recomendada a realização de atividade física moderada pelo menos 30 minutos 3 vezes na semana, exceto alguma contraindicação médica. Os únicos cuidados devem ser de não exceder-se e não realizar atividades de alto impacto e carga, ou mesmo de risco. Para pacientes atletas ou com costume contínuo da prática de atividades físicas mais exaustivas, a atividade pode ser liberada com redução das cargas de peso ou aeróbica.



Dra. Lilian Aragão

CRM-52.81979-4

Ginecologista e Obstetra
Cirurgia Minimamente Invasiva e Uroginecologia
Histeroscopia

Exercícios recomendados nesta fase: ioga, pilates, alongamento, ciclismo, caminhada, natação, dança de salão, etc.

- **VIAGEM:**

Não há problemas de realizar viagens aéreas ou terrestres, desde tomadas os devidos cuidados para estimular a circulação sanguínea e prevenir a trombose venosa. As viagens também só devem ser realizadas até aproximadamente a 30ª semana de gestação. Os cuidados a serem tomados: usar meias elásticas, exercitar-se ou deambular a cada duas horas, esvaziar a bexiga frequentemente, hidratar-se e alongar-se. O cinto de segurança deve sempre ficar em cima das coxas e não em cima da barriga!!

- **COSMÉTICOS:**

Os filtros solares são recomendados durante a gestação para proteção da pele, mas escolher preferentemente os que não contem PABA. Batons, esmaltes, maquiagens, xampus, condicionadores, perfumes e desodorantes podem ser usados na gestação sem problemas. As colorações estão proibidas no primeiro trimestre da gestação (até 16 semanas), mas produtos químicos tóxicos misturados aos produtos de beleza estão proibidos durante toda gestação.

- **ATIVIDADE SEXUAL:**

Não há impedimento exceto por ordem médica.

- **CALÇADOS:**

À medida que a barriga cresce, o centro de gravidade (equilíbrio) fica alterado, sendo recomendados calçados baixos e confortáveis para evitar acidentes.

- **EXPOSIÇÃO SOLAR:**

O banho solar não deve ser excessivo, realizado com protetor solar e nos períodos de menor incidência de raios UVA E UVB (antes das 10 horas e após as 14 horas). A gestante produz progesterona em excesso neste período o que facilita o aparecimento de manchas na pele e estas se agravam com o sol.

- **EXPOSIÇÃO AO CALOR:**

A exposição repetida ao calor sob forma de banhos como imersão sauna e hidromassagem está associados a perdas gestacionais e defeitos no tubo neural do feto no primeiro trimestre da gravidez estando contraindicados nesta fase.



Dra. Lilian Aragão

CRM-52.81979-4

Ginecologista e Obstetra
Cirurgia Minimamente Invasiva e Uroginecologia
Histeroscopia

- **EXPOSIÇÃO A INSETOS:**
É recomendado durante toda a gestação o uso de repelentes em área endêmicas de Zika, Dengue, Chikungunya e febre amarela. O uso de roupas com mangas e calças compridas, se possível, fornece mais uma proteção contra as picadas.
- **PRODUTOS TÓXICOS:**
A gestante deve afastar-se de locais exposto a produtos tóxicos que são teragênicos (causam anormalidades) ao feto. Alguns exemplos são: produtos de cabelereiros, produtos hospitalares, solventes orgânicos, vernizes, colas, metais pesados (tintas de gráficas e informática), agentes herbicidas, etc.