

Cartilha

# Gravidez Mais Segura



# Cuidados, alertas e um universo de segurança durante o período gestacional.



## **Pré-natal: o primeiro passo**

O pré-natal é uma das formas mais seguras de garantir uma gestação saudável e um parto com o mínimo de riscos. Assim que a gravidez for detectada, o acompanhamento de um ginecologista ou obstetra é fundamental para ajudar a entender e orientar em relação às mudanças físicas e emocionais que ocorrerão durante os próximos nove meses.

Com exames laboratoriais, histórico da pressão arterial, medidas da circunferência da barriga, peso da gestante e ultrassom, o médico estará munido de informações para detectar anormalidades que possam gerar complicações ao feto. O exame de ultrassom, por exemplo, possibilita diagnosticar problemas na placenta, descobrir se os órgãos do feto estão bem formados e verificar a quantidade de líquido amniótico.

# Imunização é fundamental

A vacinação é aliada da futura mamãe na busca por uma gestação segura. E quais vacinas são recomendadas?

Abaixo é possível conferir duas tabelas, uma com as indicações da Sociedade Brasileira de Imunizações (sBim) e outra com as recomendações do Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - agência do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos.



## Vacinas recomendadas pela sBim:

VACINAS	DOSES
Hepatite B	3
Difteria, tétano e coqueluche (dTpa)	1
Influenza (gripe)	1

## Vacinas recomendadas pela CDC:

VACINAS	DOSES
Difteria, tétano e coqueluche (dTpa)	1
Influenza (gripe)	1
Pneumonia	1 a 2
Meningite	1 ou mais
Hepatite A	2
Hepatite B	3

# Gravidez de alto risco

## Pré-eclâmpsia

É caracterizada pela elevação da pressão arterial, perda de proteínas pela urina e retenção de líquidos. Nas mulheres com forma mais amena de pré-eclâmpsia, a pressão sanguínea começa a subir nas últimas semanas de gravidez e ao final da gravidez a pressão arterial volta ao normal.

O risco maior de pré-eclâmpsia é o aparecimento de convulsão, ou seja, evolui para eclâmpsia. Isso acontece quando a pressão arterial sobe muito e o fluxo de sangue que vai para o cérebro é bastante prejudicado. A eclâmpsia é uma das principais causas de morte materna no Brasil.

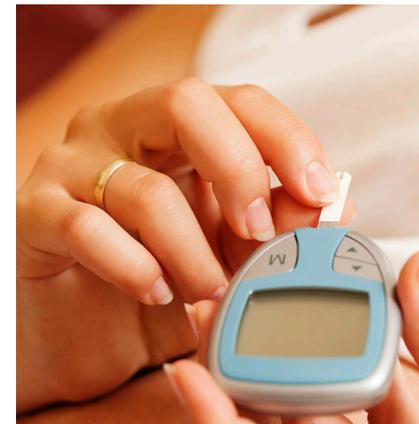


**ATENÇÃO:** a pré-eclâmpsia costuma manifestar-se após a vigésima semana de gestação. O diagnóstico é feito durante o pré-natal, baseado no histórico dos níveis da pressão arterial da gestante antes e depois de engravidar.

# Diabetes Gestacional

É um distúrbio do metabolismo dos carboidratos que se reflete em aumento da glicemia que aparece ou é detectada na gravidez. Diabetes gestacional pode persistir ou desaparecer após o parto. De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, pode ser uma etapa do diabetes tipo 2, pois em ambos o que predomina não é necessariamente a deficiência na produção de insulina, mas a resistência à ação dela.

Durante a gestação, a placenta produz hormônios em grande quantidade para garantir que o feto receba todos os nutrientes necessários para se desenvolver. No entanto, esses hormônios acabam criando uma resistência à ação da insulina no organismo da mãe. Nas mulheres com diabetes gestacional esta resistência é exagerada.



**ATENÇÃO:** o diabetes gestacional costuma aparecer por volta da vigésima semana de gravidez, por isso o rastreamento para a doença é muito importante neste período.

## Fazer ou não exercícios físicos?

Normalmente, se a gestante não possui problemas de saúde como alterações ortopédicas ou distúrbios cardiorrespiratórios, é benéfico realizar exercício físico de intensidade leve a moderada. Afinal, a atividade física proporciona qualidade de vida, auxilia no controle do peso, protege contra dores lombares, além de melhorar o humor e a autoestima. Geralmente, recomenda-se que os exercícios físicos sejam praticados após o terceiro mês de gestação, pois o primeiro trimestre é o período de maior risco de aborto espontâneo.



**ATENÇÃO: cada gestação possui especificidades. Portanto, em todos os casos é fundamental consultar o médico a respeito das atividades físicas adequadas.**

