

OITO DICAS IMPORTANTES PARA A ORIENTAÇÃO DA GESTANTE DURANTE O PRÉ-NATAL!

O atendimento pré-natal é muito importante para a saúde da mãe durante a gravidez, como preparação para o parto e também é de fundamental importância para a saúde do recém-nascido. É por isso que é tão importante insistir na necessidade de que toda mulher grávida faça o atendimento pré-natal, realizando pelo menos seis consultas durante a gravidez e receba as vacinas adequadas para o período.

Mas a preparação para o pré-natal deve começar antes da gravidez e devemos estar sempre atentos a oferecer educação a todas as mulheres que estejam procurando engravidar para que estejam preparadas e possam cuidar bem da gravidez.

Com esse intuito estamos enviando estas oito dicas que toda mulher deveria conhecer e tomar muito em conta no período pré-gestacional e no pré-natal. Recomendamos fazer cartazes com essas dicas que deveriam estar nos postos de saúde para que todas as mulheres tenham esse conhecimento que poderá ter um efeito muito positivo para a saúde de mulheres e os seus recém-nascidos.

Recomendamos disseminar esta lista de dicas e recomendações que são as mais relevantes segundo a Federação Brasileira de Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia e da Sociedade Brasileira de Dermatologia em todos os postos de saúde da rede pública.

Oito Dicas Importantes

1. EVITAR BEBIBAS ALCOÓLICAS

O álcool passa livremente pela placenta até o feto, e lá permanece por mais tempo do que na mãe, já que o fígado do bebê ainda está em desenvolvimento e metaboliza substâncias mais lentamente do que o fígado de um adulto. Dependendo do grau de exposição, o álcool pode aumentar o risco para prematuridade, baixo peso ao nascer, malformações neurológicas, cardíacas e renais e alterações comportamentais.

2. EVITAR O FUMO

O fumo durante a gravidez aumenta o risco tanto para o bebê quanto para a mãe. Para o feto, há aumento do risco para baixo peso neonatal, parto prematuro e descolamento prematuro de placenta. A mãe tem risco aumentado de trombose venosa profunda, uma complicação grave que

pode levar à morte. Estudos mostram que os riscos se mantêm mesmo em quem fuma poucos cigarros por dia.

3. TOMAR ÁCIDO FÓLICO

A vitamina do complexo B auxilia na prevenção de defeitos do tubo neural do bebê, além de diminuir os riscos de problemas cardíacos. A recomendação formal é para que a mulher consuma 400 mcg por dia, três meses antes e três após a concepção.

4. TER CUIDADO NO CONSUMO DE MEDICAMENTOS

Alguns medicamentos estão relacionados à malformação fetal, como é o caso do princípio ativo isotretinoína e do ácido retinoico, presentes em produtos para tratamento de acne. A recomendação é que o uso seja suspenso de três a um mês antes de engravidar. As medicações antigripais costumam conter mais de uma substância ativa na fórmula, por isso, também devem ser evitadas. O mesmo vale para colchicina, usada para o tratamento de doenças reumatológicas e para o anticoagulante warfarina. Se a concepção ocorrer durante o consumo de algum destes medicamentos, o ideal é suspender o uso imediatamente e procurar o obstetra.

5. EVITAR EXAMES RADIOLÓGICOS

A exposição a altas doses de radiação pode comprometer o desenvolvimento do embrião e favorecer o aparecimento de leucemia na infância. Mas se a gestante fez algumas radiografias durante a gravidez não deve se preocupar. Alguns estudos sugerem que possivelmente pequenas exposições não comprometem o feto. Entretanto, a tomografia é um exame que emite uma quantidade de radiação muito maior e, por isso, deve ser evitada em qualquer fase da gravidez.

6. EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS CRUS

A carne (de vaca ou de porco) crua é um veículo de transmissão da toxoplasmose. Já o peixe, quando não está fresco, ou o frango mal cozido podem transmitir a listeriose. Ambas são doenças infecciosas que podem causar problemas no desenvolvimento fetal. Também é necessário cuidado com saladas mal lavadas, gema de ovo crua e maionese, que podem estar contaminadas por bactérias que também causam infecção alimentar.

7. EVITAR FAZER ESCOVA PROGRESSIVA

A maioria dos tratamentos químicos capilares de escova progressiva contém formol em sua composição, que é uma substância apontada como cancerígena pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Instituto Nacional do Câncer (Inca). Por ser um hidrocarboneto volátil, há o risco de a mulher aspirar e o produto atingir a corrente sanguínea, podendo causar problemas no desenvolvimento fetal.

Também são recomendações importantes no cuidado com os cabelos durante a gravidez: evitar qualquer tintura ou descoloração no primeiro trimestre de gravidez. Após o primeiro trimestre, evitar tinturas permanentes (que exigem nova aplicação a cada 4 ou 6 semanas e contêm amônia) e henna (contém metais pesados, principalmente chumbo). Reflexos ou luzes podem ser feitos, já que poucos fios de cabelos são descoloridos com auxílio de touca plástica com orifícios, protegendo o restante dos cabelos e o couro cabeludo.

As cabeleireiras que estejam grávidas devem usar luvas, trabalhar em ambiente ventilado, fazer pausas regulares durante o trabalho e evitar comer ou beber durante o trabalho.

8. CUIDADO COM EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GRAVIDEZ

A atividade física durante a gravidez, excluindo-se as contraindicações, sempre deve ser estimulada, já que o exercício físico previne pré-eclampsia, sobrepeso e diabetes gestacional, além de aumentar as chances de parto normal. Os exercícios considerados de baixo risco para a gestante são caminhada, natação, hidroginástica, yoga, pilates e bicicleta. É importante ressaltar que, mesmo com baixo risco, os exercícios devem sempre ser feitos após liberação médica e com acompanhamento profissional.

Fontes: FEBRASGO: www.febrasgo.org.br e Sociedade Brasileira de Dermatologia: www.sbdmg.org.br.

Dr. Juan Díaz

Médico Ginecologista – Universidade de Chile
Doutor em Medicina Reprodutiva – Unicamp
Membro do Comitê de Guias Técnicas da OMS em
anticoncepção
Assessor Médico da Reprolatina

Dra. Magda Chinaglia

Médica Ginecologista e Obstetra – Universidade Federal
de Minas Gerais (UFMG)
Mestre em Ginecologia e Obstetrícia - UFMG
Doutora em Medicina – UNICAMP
Assessora Médica da Reprolatina