



~ MINI GUIA ~

# Como preparar a gravidez



# O que pode encontrar neste guia...

- ◉ Preparar a gravidez e o tempo de gestação →
- ◉ Conselhos antes de engravidar →
- ◉ A importância do exercício físico antes da gravidez →
- ◉ Fertilidade →
- ◉ O tempo da gestação →



## ◉ Preparar a gravidez e o tempo de gestação

Ter um filho é uma decisão muito importante na vida de um casal. Se pensa em engravidar deve ter em atenção alguns cuidados para que tudo corra bem. Comece por olhar para a sua saúde e o seu estilo de vida. Prepare o seu corpo para que tenha uma gravidez tranquila e sem problemas.

Antes de começar a tentar engravidar, o primeiro passo é marcar uma consulta no seu ginecologista. Faça uma avaliação do estado geral de saúde, peça para realizar exames e apresente os resultados ao médico. Na avaliação do histórico clínico são considerados fatores como a idade da mulher, antecedentes genéticos, estilos de vida, doenças crónicas ou infeções. Não se esqueça de partilhar com o médico todo o seu historial de saúde e familiar.



A consulta é uma oportunidade para pedir informação ou esclarecer dúvidas relacionadas com a sexualidade e a reprodução, o ciclo menstrual, ovulação e o período fértil





# 7 conselhos antes de engravidar

1

## Ácido fólico

O ácido fólico é uma vitamina do complexo B e que evita problemas no desenvolvimento dos bebês. Os médicos aconselham iniciar o suplemento de 2 a 3 meses antes de engravidar.

2

## Cuidado com o café

Pesquisas mostram que o excesso de cafeína pode afetar a capacidade da futura mãe absorver ferro. Por isso, ainda antes de engravidar, deve começar a limitar o seu consumo e ter atenção às bebidas e alimentos que também contêm cafeína. É o caso do chá verde ou dos refrigerantes. Se não consegue passar sem a sua dose de café diariamente, reduza ao invés de parar abruptamente. A dose diária de cafeína não deverá ultrapassar 200mg, o que equivale a dois cafés.

3

## Saiba qual é o seu grupo sanguíneo

Nas análises, peça para analisar qual é o seu grupo sanguíneo (O, A, B, AB) bem como se o sangue é positivo ou negativo (Rh + ou Rh -). Esta informação vai permitir perceber a compatibilidade entre os grupos sanguíneos da mãe, do pai e do feto. Também é importante saber qual é o grupo de sangue materno, no caso de ser necessária uma transfusão de sangue durante a gravidez.



4

## Esteja em forma

Estudos mostram que tanto as mulheres obesas como as mulheres muito magras têm mais dificuldade em conseguir engravidar. Por outro lado, o sobrepeso pode levar a um aumento dos casos de diabetes e hipertensão durante a gestação. Ao final de uma gravidez, a mulher deverá ter engordado cerca de 9 a 10 kg, que correspondem ao peso do bebé, água e placenta.

5

## Não é preciso comer por dois

O facto de estar grávida não significa que precisa de se alimentar em maiores quantidades. Na altura da gravidez é normal que a fome aumente, mas é importante comer com moderação. Opte sempre por alimentos frescos e saudáveis.

6

## Faça exercício físico

A atividade física na gravidez é muito importante para a saúde da mãe e do bebé. Se já treina, deve continuar a fazê-lo com exercícios adequados ao seu estado, que não impliquem grandes riscos. Se não treina, comece com calma, com exercícios tranquilos e sempre com acompanhamento de médico e *personal trainer*.

7

## Marque consulta no dentista

Se não consulta o seu dentista há muito tempo, esta pode ser a altura ideal. Uma limpeza pode ajudá-la a evitar complicações futuras. Ter os dentes cuidados é fundamental para uma gravidez tranquila.



Se tem dificuldade em controlar o peso, procure um especialista para a acompanhar antes, durante e depois da gravidez



## ○ A importância do exercício físico antes da gravidez

Músculos mais fortes, melhor atividade cardiovascular e respiratória e manutenção do peso são apenas alguns dos benefícios quando começamos a exercitar o nosso corpo. Por isso, é tão importante o exercício físico antes, durante e após a gravidez.

Segundo um estudo da Boston University School of Public Health, a prática moderada de atividades físicas aumenta a fertilidade do organismo feminino e a probabilidade de engravidar. Uma mulher habituada a treinar ao longo da vida tem também mais facilidade a lidar com as mudanças corporais que a gravidez pode causar, como o aumento do volume do útero, do peito e da região abdominal.

Há muitas mães que têm dificuldade em sustentar o novo corpo nos primeiros meses de gravidez. A gravidez é um período no qual o corpo da mulher se modifica significativamente. A prática de exercícios antes deste período é uma forma de preparar o corpo, deixando-o fortalecido.



Mulheres habituadas a praticar exercício físico terão maior facilidade em lidar com as alterações que o corpo sofre com a gravidez



A região do *core*, que compreende a região lombar e abdominal e que é responsável pelo equilíbrio, precisa ser trabalhada, já que com o crescimento da barriga o centro de gravidade da mulher desloca-se para a frente, exigindo mais força nessa região. Existem alguns exercícios que ajudam a fortalecer os músculos estratégicos para as futuras mães, especialmente para aquelas que desejam ter um parto normal e uma boa recuperação pós-parto.

Com o tempo de gestação, o bebê começa a ganhar mais espaço dentro da mãe e empurra alguns órgãos, entre eles o pulmão. Por isso, é aconselhável a prática de exercícios como caminhada ou o Pilates para aliviar na respiração.

## Quando?

O ideal é começar a praticar os exercícios, pelo menos, seis meses antes de tentar engravidar. Opte por atividades físicas que possam ser mantidas mesmo depois de conseguir isso. Por exemplo, uma caminhada, hidroginástica, entre outros.



O exercício físico ajuda a reduzir a ansiedade e aumentar a sensação de bem-estar da futura mãe



## ○ Fertilidade

As mulheres nascem com cerca de 2 milhões de óvulos nos seus ovários. Por cada ovulação ocorrida durante a sua vida reprodutiva, cerca de 1000 desses óvulos passam por um processo de morte celular programada. O número de óvulos com que as mulheres nascem determina também o tempo durante o qual uma mulher se mantém fértil.

Ao parar com o método contraceptivo, a fertilidade natural ocorrerá, em média, 30% a 40% dos ciclos. Isto significa que a probabilidade de engravidar à primeira tentativa após ter deixado os contraceptivos é muito baixa. Segundo os especialistas, uma mulher saudável, com menos de 36 anos, pode tentar engravidar por um ano sem ajuda médica. Se ao fim deste período não engravidar, é aconselhável procurar o seu médico.



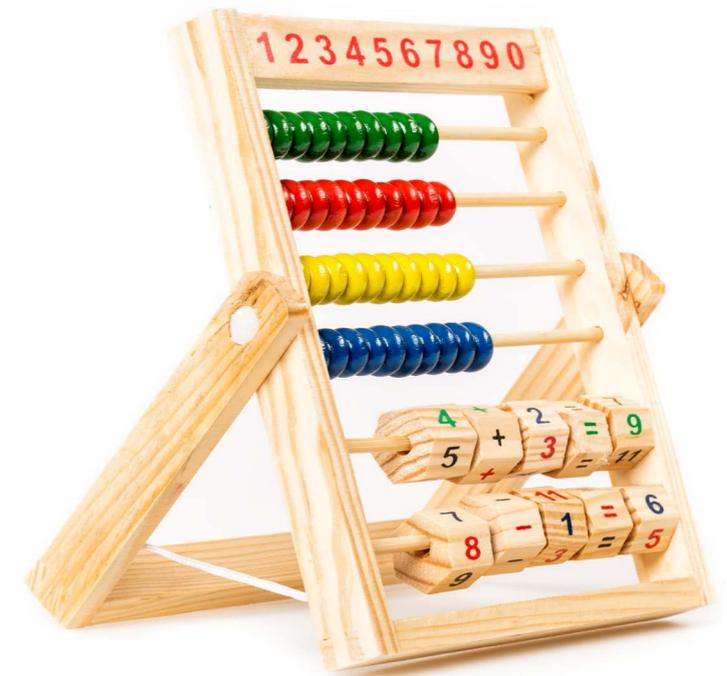
O período fértil da mulher é proporcional ao número de óvulos com que cada mulher nasce



## ○ O tempo da gestação

É um dos dados mais importantes para avaliar o desenvolvimento do bebê ou para determinar a data provável do parto. Para calcular o tempo de gravidez comece a contar a partir do seu primeiro dia do último período. Nem sempre é fácil indicar a data exata da concepção, por isso, os médicos iniciam a contagem no primeiro dia do último da menstruação.

A duração da gravidez de uma mulher é variável. Em média, dura 268 dias a contar desde o dia da concepção ou 280 dias a contar desde o 1º dia da última menstruação, calculado com base nos ciclos menstruais normais de 28 dias.



Se não tem certeza de quando engravidou, comece a contar a partir do primeiro dia da última menstruação





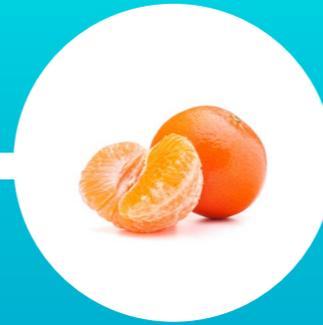
### **0 a 4 semanas**

Na 4ª semana da gravidez o bebê tem o tamanho aproximado de uma semente.



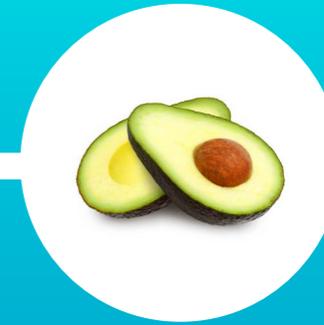
### **4 a 8 semanas**

Na semana 8 o bebê tem o tamanho aproximado de um feijão.



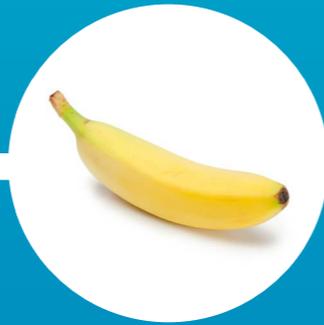
### **8 a 12 semanas**

Na semana 12 o bebê tem o tamanho aproximado de uma tangerina.



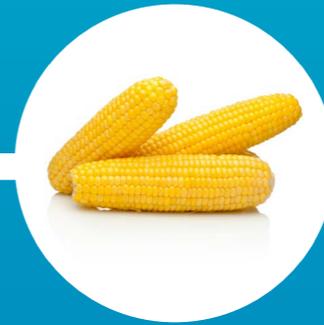
### **12 a 16 semanas**

Na semana 16 o bebê tem o tamanho aproximado de um abacate.



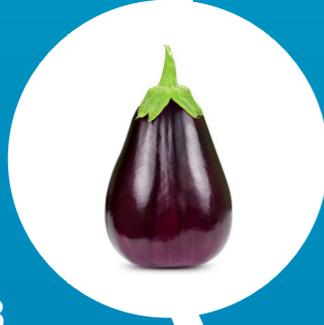
### **16 a 20 semanas**

Na semana 20 o bebê tem o tamanho aproximado de uma banana.



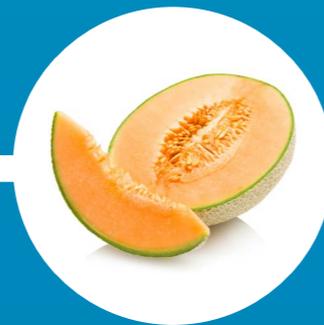
### **20 a 24 semanas**

Na semana 24 o bebê tem o tamanho aproximado de uma espiga de milho.



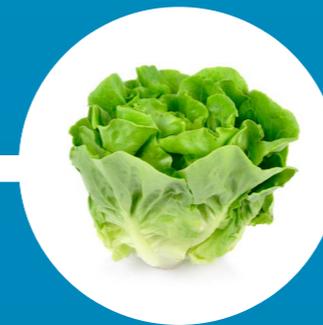
### **24 a 28 semanas**

Na semana 28 o bebê tem o tamanho aproximado de uma beringela grande.



### **28 a 32 semanas**

Na semana 32 o bebê tem o tamanho aproximado de uma meloa.



### **32 a 36 semanas**

Na semana 36 o bebê tem o tamanho aproximado de uma alface.



### **36 a 40 semanas**

Na semana 40 o bebê tem o tamanho aproximado de uma abóbora pequena.





ADVANCECARE.PT