



Faça um pré-natal de qualidade.



**Faça caminhada e tenha uma
alimentação saudável!**



Disciplina: Enfermagem na Atenção à Saúde
da Mulher

Docentes

Adele Gabriela

Gabriela Leal

Katiúscia Santiago

Letícia Silva

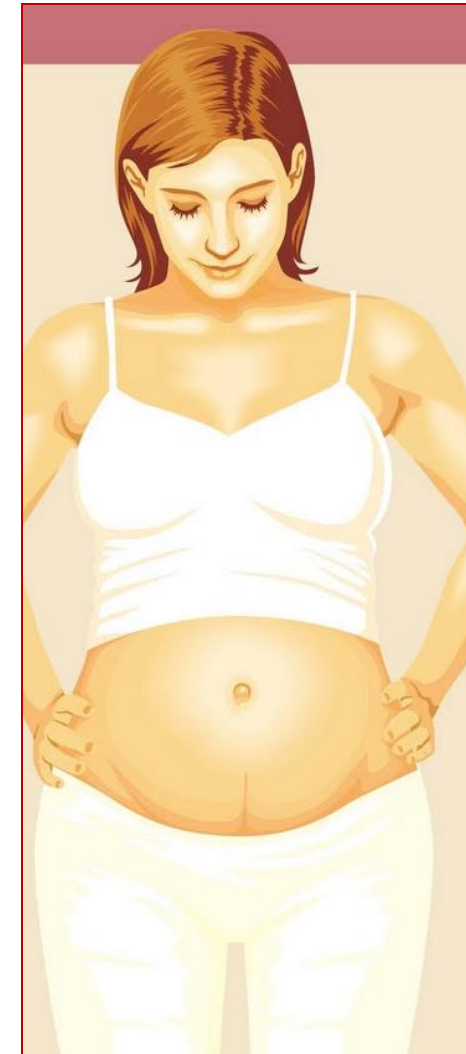
Mariana Esperidião

Nayara Xavier

Feira de Santana

2011

CUIDADOS DURANTE O PRÉ-NATAL



1) AIDS E SÍFILIS

A infecção pode ser transmitida da mãe para seu bebê na gravidez, durante o parto ou na amamentação. Se essas doenças forem diagnosticadas durante o pré-natal, a mãe receberá o tratamento para evitar que o bebê se contagie. Quanto mais cedo à gestante receber o tratamento, melhores as chances de a criança nascer sem essas doenças.

2) HIPERTENSÃO

É responsável por 35% das mortes maternas e pode ser diagnosticada desde o início da gravidez. A mulher pode ter hipertensão arterial antes de engravidar ou adoecer durante a gestação. Se não tratada, a hipertensão pode causar sérios problemas para a mãe e seu bebê.

3) ANEMIA

Durante a gestação, a necessidade de ferro aumenta no organismo materno. A anemia pode ocorrer porque a mãe precisa suprir as necessidades de sangue dela mesma e do bebê. Os sintomas são fraqueza e tonturas. Em nosso país são muito frequentes as anemias por carência de ferro.

4) ATIVIDADES FÍSICAS

São importantes para a saúde da mãe e do bebê. Os médicos recomendam para as gestantes exercícios mais leves, como hidroginástica, natação e caminhada.

5) ALCOOLISMO E TABAGISMO

A gestante deve evitar o consumo do álcool e do cigarro. Recomenda-se não tomar álcool para evitar qualquer tipo de má formação do feto ou a possibilidade de os bebês nascerem com uma doença ligada ao uso do álcool na gestação (síndrome fetal alcoólica). E fumar está associado com baixo peso de bebês.

6) ALIMENTAÇÃO

No segundo trimestre de gestação o bebê inicia uma fase de crescimento rápido. Por isso, nesse período, aumentam as necessidades de ferro, proteínas e cálcio. É recomendado comer carnes, principalmente o fígado, rico em ferro e proteínas. Proteínas são muito importantes para a constituição dos órgãos do bebê.

– Também são indicados feijão, vegetais (principalmente os verde-escuros) e frutas como laranja e limão, que contêm sais minerais e vitaminas.

– O leite e seus derivados fornecem cálcio, que é importante para a formação dos ossos do bebê.

7) PESO

Durante o pré-natal é importante verificar o aumento de peso da mãe e do bebê. A avaliação depende de a gestante ser de baixo peso, ou ter peso adequado ou sobrepeso no início da gestação. Gestantes com sobrepeso devem acumular entre 7 e 15 kg, enquanto que as de baixo peso deverão ganhar entre 12,5 e 18 kg.

Vantagens do leite materno de A a Z

- Amor, Bebê mais feliz, Comodidade, Desenvolvimento dental melhorado, Ecológico, Fácil, Gratuito, Higiénico, Imunidade que passa de mãe para filho, Justamente adaptado ao bebê, Laxante (coloostro), Melhor digestão, Nutrientes perfeitos, Ótimo calmante, Prático, Qualidade adequada / qualidade excelente, Riscos de alergias diminuídos, Saudável para mãe/filho, Temperatura perfeita, Utilizado de modo eficiente, Vínculo mãe/filho, Xarope natural, Zero% de desperdício.