

Para que a sua gravidez decorra sem problemas, necessita ter alguns cuidados especiais.

Automóvel – Não há razão para que não o utilize, a não ser que exista alguma contra-indicação.

Viagens Aéreas – Podem fazer-se desde que não provoquem stress para a grávida.

Relações Sexuais – não são prejudiciais, a não ser que existam contra-indicações, como por exemplo contrações, hemorragias, abortos espontâneos anteriores, ameaça de aborto, ruptura de bolsa de águas e placenta prévia.



Vida Profissional/Doméstica – Tudo depende da actividade que exerça. Deve reger-se por uma regra fundamental: todo o esforço violento, toda a fadiga importante pode ser prejudicial ao seu bebé, assim como a manipulação de produtos tóxicos e a exposição a radiações.



Exercício Físico – Tudo depende do desporto que pratica, da frequência, da intensidade e do tempo de gestação.

Pode praticar yoga, natação, marcha, ginástica simples.

Estão contra-indicados os desportos violentos, tais como equitação, mergulho, ténis, basquetebol, andebol e atletismo.

Estão igualmente contra-indicados os desportos de contacto, tais como karaté, judo, etc...

Contágios – Sempre que possível, evite o contacto com pessoas portadoras de viroses, tais como:

- . gripe
- . varicela
- . rubéola

. parotidite (papeira), pois podem ser prejudiciais ao normal desenvolvimento do feto.

Não se esqueça que os animais doentes também podem ser contagiosos.

Toxoplasmose – É uma doença que quando contraída durante a gravidez pode provocar lesões graves no feto.

Devem evitar-se carnes mal passadas, especialmente carneiro, e legumes e frutos mal lavados.

Evite o contacto com gatos.

Medicamentos – Não deve tomar nada sem consultar o médico durante a gravidez e após o parto, caso amamente. Não se esqueça que estas substâncias podem passar através do leite para o bebé.



Exposição a radiações (RX) – Não deve ficar exposta a radiações, por isso informe sempre o médico que está grávida para que sejam tomadas precauções.

Vacinação – A grávida pode e deve vacinar-se contra o tétano. Caso não tenha a vacinação anti-tetânica actualizada deve fazê-la, de preferência, entre as 16 e as 24 semanas de gestação.

Ilustrações: “Guia Prático da Gravidez”
Prof. Émile Papiernik
Editora Terramar

Em caso de dúvida contacte a Equipa de Saúde Materna da sua Unidade de Saúde familiar Ars medica

USF Ars medica – Tel: 219897841/2



Elaborado por :Enf^a Grad. Filomena Figueiredo
Enf^a Grad. Vicência Vale

Alguns conselhos para uma Gravidez Saudável

