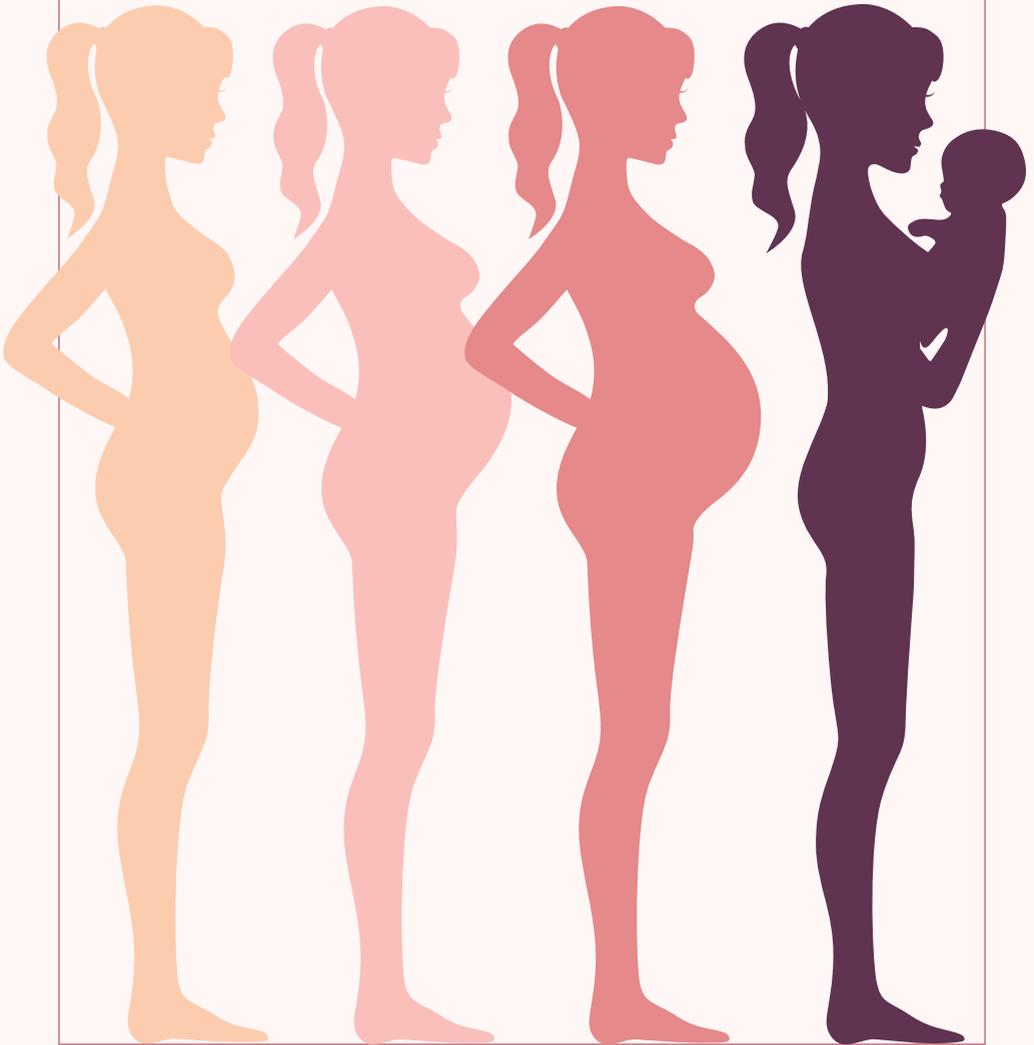
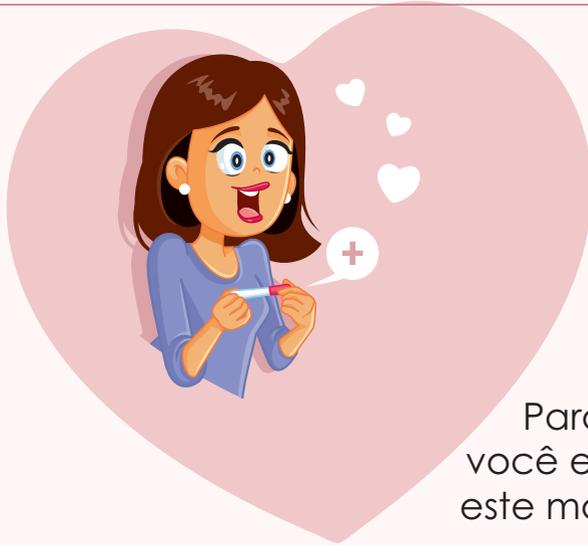


Manual da Grávida

CIRURGIA GINECOLOGIA
OBSTETRÍCIA





CIRURGIA GINECOLOGIA
OBSTETRÍCIA

Parabéns, afinal se
você está recebendo
este manual é porque
está grávida!

E aqui começamos uma jornada de muito
cuidado e carinho que vai culminar no
maior amor do mundo.

Este material serve como orientação básica
e padrão. Ressaltamos que algumas vezes
temos algumas alterações ou aspectos
individuais que nos obrigam a tomar algumas
medidas que não estão aqui descritas.

Junto com este manual você está
recebendo uma carteira de gestantes, que
deve estar sempre com você, principalmente
nas consultas e no hospital, e uma receita
contendo alguns medicamentos que pode
necessitar usar ao longo desse processo,
com segurança.

Você sairá da primeira consulta com uma requisição de exames laboratoriais, que podem ser realizados imediatamente, respeitando jejum de pelo menos 8 horas, e uma ecografia obstétrica transvaginal, que deve ser agendada 7 semanas após a última menstruação.

Aproveitando que falamos em exames, além desses iniciais precisará fazer pelo menos os seguintes:

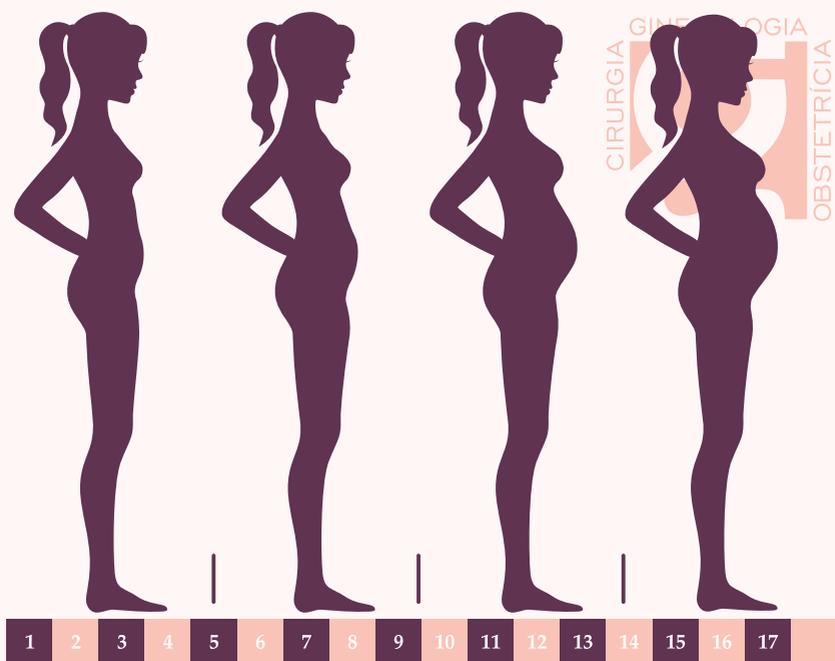
Exames da laboratório:

- Início de pre natal
- Em torno das 24 semanas
- Em torno de 35 semanas



Ecografias:

- Obstétrica transvaginal
(7 semanas após última menstruação)
- Translucencia nucal ou morfológica primeiro trimestre/ calculo de risco fetal
(entre 11 e 14 semanas)
- Morfológica segundo trimestre e transvaginal para medida de colo
(entre 20 e 24 semanas, preferencialmente 22 semanas)
- Ecocardiograma fetal
(26 semanas aproximadamente)
- Ecografia obstétrica
(aproximadamente com 30 e 36 semanas).



O sexo de bebê pode ser revelado a partir da oitava semana através de exame laboratorial (sexagem fetal), ou por ecografia a partir de 16/17 semanas.

Alimentação:

Se estiver no peso adequado, espera-se um ganho de peso entre 9 e 12 kg ao longo da gravidez.

Não consumir bebida alcóolica.

Cuidados em relação à toxoplasmose: evitar consumo de carne mal passada, bovina e suína.

Legumes e verduras preferencialmente cozidos. Em casa pode-se consumir as verduras tomando cuidado com a higienização das mesmas. Café, chás e chimarrão podem ser consumidos com moderação. Comida japonesa pode ser consumida. Incentivamos que frequente um restaurante da sua confiança, onde as condições de higiene sejam as melhores possíveis. Ingerir de 2 a 3 litros de água por dia.



Estas são dicas básicas. Sugerimos a todas as gestantes que consultem um nutricionista.

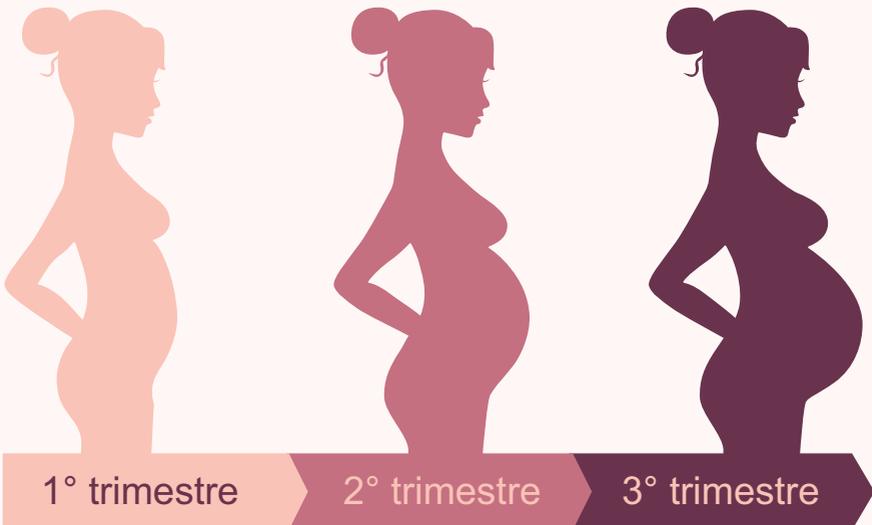


O que esperar da gravidez?

No primeiro trimestre são comuns alguns sintomas, como náusea/ vômito, sonolência, cansaço, cólicas leves e dor nas mamas. Muitas vezes as gestantes estranham a mudança de característica da secreção vaginal.

Com o andamento da gravidez, podem aparecer dores na região lombar, ou mesmo em baixo ventre. As idas ao banheiro serão mais frequentes.

No terceiro trimestre, muitas gestantes convivem com azia e dificuldade para dormir.



Ao longo de toda gravidez, e também no pós parto, as mulheres podem enfrentar alterações de humor, e é fundamental que tenham uma rede de apoio para dar suporte nestes momentos.

Depressão pós parto é uma patologia grave, precisamos estar preparados para reconhecer a fazer o manejo adequado.

E os sinais de alerta?

A gestante precisa ser avaliada se tiver sangramento vaginal em qualquer período, contrações frequentes e regulares, perda de líquido ou redução da movimentação fetal.

Alerto para vômitos e coceira, que não são comuns no terceiro trimestre, e se ocorrerem neste período indicam necessidade de avaliação médica.

CIRURGIA GINECOLOGIA
OBSTETRÍCIA



A prática de exercício físico deve ser incentivada durante a gravidez.



Paciente sedentárias podem aguardar a décima segunda semana para iniciar atividade física mais pesada, ao passo que as gestante que já vinham praticando, podem seguir após o diagnóstico, tomando alguns cuidados e evitando exageros.



Algumas situações exigem repouso, e se necessário, isso será orientado durante a gravidez.



A fisioterapia pélvica tem papel muito importante durante a gravidez, inclusive durante o parto.

Outra pergunta frequente:

Tinturas/tonalizantes nos cabelos.

Devem ser adiados para depois das 12 semanas de gestação.



Todos sabemos da importância da amamentação.

Muitas vezes é simples, mas em alguns casos pode ser bem difícil essa engrenagem. Fundamental ter uma rede de apoio que estimule. Pode ser interessante o auxílio de uma consultora de amamentação.

Recomenda-se uma consulta por volta das 34 semanas com pediatra para receber algumas orientações e tirar dúvidas, além de criação de vínculo



Quanto a via de parto, temos por hábito deixar a paciente bem a vontade para decidir, sempre discutindo riscos e benefícios.



Assistência obstétrica tem passado por grandes transformações ao longo das últimas décadas e o parto humanizado tem sido centro dos grandes debates.

Entendemos que humanização é respeito.

Mais do que a via do parto, humanização é respeitar a mulher, suas escolhas e seus limites, fornecendo apoio à saúde física e mental. Entender que o parto não é somente mais um procedimento médico, e sim o grande momento da história de uma família.

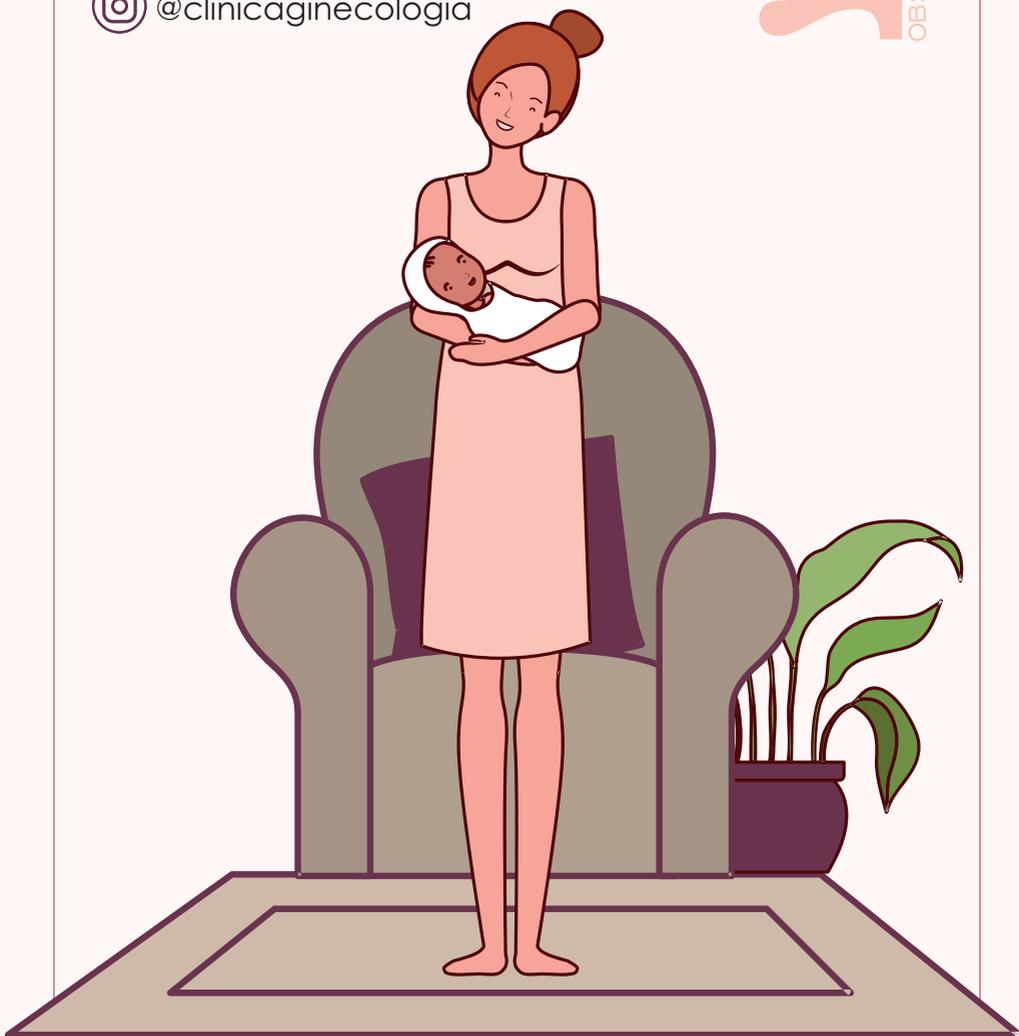
Humanizar um parto ou uma cesárea é criar um ambiente acolhedor, ter empatia, dando toda assistência à saúde baseado nas melhores evidências.

 clinicaginecologia.com.br

 /clinicaginecologicaeobstetricia

 @clinicaginecologia

CIRURGIA GINECOLOGIA
OBSTETRÍCIA



Rua Primeiro de Março, 113 | Conjunto 203 | São Leopoldo



Fones: 51 3592-2453 | 51 3592-2343



51 99648-5056